



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física**

TEMA:

“SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS
INTEGRANTES DEL CLUB PACIFIC GYM DE LA CIUDAD DE QUITO”

Autor: Milton Giovanni Vargas Herrera

Tutor: Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

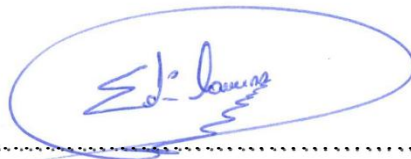
Ambato - Ecuador

2018

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB PACIFIC GYM DE LA CIUDAD DE QUITO” , realizado por Milton Giovanni Vargas Herrera, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Mg. Edwin Fabricio Lozada T.


C.C.1802313740

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 20 de noviembre de 2017

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned above a horizontal dotted line.

Milton Giovanni Vargas Herrera

CC. 1717048860

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB PACIFIC GYM DE LA CIUDAD DE QUITO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned above a horizontal dotted line.

Milton Giovanni Vargas Herrera

CC. 1717048860

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB PACIFIC GYM DE LA CIUDAD DE QUITO”, presentada por Milton Giovanni Vargas Herrera, egresado de la Carrera de Cultura Física, Modalidad Semipresencial, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos y reglamentarios.

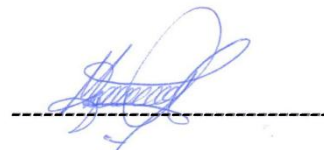
Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg Santiago Ernesto Garcés Durán

C.I.: 18029943900



Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

C.I.: 1801892884

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo va dedicado en primer lugar a Dios por permitirme un día más de vida, por ser mi apoyo contante y no permitirme rendirme en la lucha para alcanzar cada uno de mis objetivos.

A mi madre por ser quien cree en mí y me apoya en cada una de mis decisiones, demostrándome así el amor incondicional que tan solo una madre es capaz de reflejar a sus hijos, siendo un ejemplo lleno de virtudes y cualidades para mí.

A Evelyn Torres quien ha sido parte fundamental en mi vida, por ser la persona que me inspira a ser mejor cada día y a quien quiero enseñar que los triunfos se alcanzan mediante el esfuerzo, trabajo, dedicación y perseverancia.

Milton Giovanny Vargas Herrera

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por ser el que me guía en cada uno de mis pasos, y darme la fuerza, perseverancia y confianza necesaria durante este largo camino que hoy ve reflejado sus frutos.

A mi madre por apoyarme en todo momento de mi vida, celebrando mis aciertos y animándome en mis desaciertos, de tal manera que sea un pilar fundamental en cada triunfo alcanzado a lo largo de toda mi vida.

A la Universidad Técnica de Ambato, noble institución que me abrió sus puertas para formarme profesionalmente, y que el día de hoy me ve cumplir un sueño gracias al esfuerzo y sacrificio que se día a día demostraba.

A mi tutor por haber sido un apoyo incondicional, hasta el día de hoy poder a cumplir mi objetivo con éxito.

Milton Giovanni Vargas Herrera

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESÚMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
Árbol de problemas	3
1.2.2 Análisis Crítico	4
1.2.3 Prognosis	4
1.2.4 Formulación del problema	5
1.2.5 Preguntas Directrices	5
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	5
1.3 Justificación.....	6
1.4 Objetivos	7
1.4.1 Objetivo General.....	7
1.4.2 Objetivos Específicos	7
CAPITULO II	9
MARCO TEORICO.....	9
2.1 Antecedentes de la investigativos	9
2.2 Fundamentación Filosófica	9

2.3 Fundamentación Legal	10
2.4 Categorías Fundamentales	12
Constelación de ideas de la Variable independiente	13
Constelación de la variable dependiente	14
2.4.1 Fundamentación teórica de la variable independiente	15
2.4.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente	36
2.6 Señalamiento de las variables	48
CAPITULO III	49
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1 Enfoque	49
3.2 Modalidad básica de la investigación	49
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	50
3.4 Población y Muestra.....	50
3.5 Operacionalización de Variables.....	52
3.6 Plan de recolección de la información	54
3.6.1 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	55
3.7 Procesamiento y análisis	55
CAPÍTULO IV	56
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	56
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	56
CAPITULO V	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
5.1 Conclusiones	75
5.2 Recomendaciones.....	75
BIBLIOGRAFÍA	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra.....	51
Tabla 2: Variable independiente: Samurai Fit	52
Tabla 3: Operacionalización Variable dependiente: Capacidades físicas básicas	53
Tabla 4: Plan de recolección de datos.....	54
Tabla 5: Disfruta al participar de actividades físicas	56
Tabla 6: Con qué frecuencia realiza ejercicio.....	58
Tabla 7: ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?	59
Tabla 8: ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?.....	60
Tabla 9 ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?.....	61
Tabla 10 ¿Es importante mantener un buen estado de salud?.....	62
Tabla 11: ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?.....	63
Tabla 12: ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?.....	64
Tabla 13: ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?.....	65
Tabla 14: ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?	66
Tabla 15: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	67
Tabla 16: Disfruta al participar de actividades físicas	69
Tabla 17: ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?.....	69
Tabla 18: ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?.....	69
Tabla 19: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	70
Tabla 20: Frecuencias observadas.....	71
Tabla 21: Frecuencias esperadas.....	72
Tabla 22: Cálculo del chi cuadrado.....	72
Tabla 23: Chi cuadrado.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Árbol de problemas	3
Figura 2: Categorías Fundamentales.....	12
Figura 3: Constelación de ideas de la Variable Independiente	13
Figura 4: Constelación de ideas de la Variable Independiente	14
Figura 5: ¿Disfruta al participar de actividades físicas?	56
Figura 6: ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?	58
Figura 7: ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?	59
Figura 8: ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?.....	60
Figura 9: ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?.....	61
Figura 10: ¿Es importante mantener un buen estado de salud?	62
Figura 11: ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?.....	63
Figura 12: ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?	64
Figura 13 ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?.....	65
Figura 14: ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?	66
Figura 15: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	67
Figura 16: Campana de Gauss	74

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TEMA: “SAMURÁI FIT EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS INTEGRANTES DEL CLUB PACIFIC GYM DE LA CIUDAD DE QUITO”

AUTOR: Milton Giovanni Vargas Herrera

TUTOR: Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres

RESÚMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo sobre el tema: Samurai Fit en las capacidades físicas de los integrantes del Club Pacific GYM de la ciudad de Quito tiene como objetivo identificar de qué manera la practicas de este deporte ayuda en el desarrollo de las capacidades físicas en las personas que asisten al Club Pacific Gym de la ciudad de Quito, buscando así una alternativa novedosa para la realización de ejercicios, lo que trae consigo un sin número de beneficios sobre todo en la salud de los participantes. La investigación es un tema muy importante en la actividad física, deporte y salud, ya que estas mejoran notablemente el desempeño y calidad de vida de quien lo practique. Al mismo tiempo se busca innovar en el ámbito deportivo con nuevos deportes en este caso el Samurai Fit que es un sistema de entrenamiento marcial a nivel grupal aplicado al fitness de combate, creado con el propósito de entrenar de una manera dinámica, eficiente y segura a las personas, formando al mismo tiempo a los participantes en el carácter y la autoconfianza. Se concluye que la práctica de Samurai Fit ha despertado mucho interés en la población estudiada, permitiéndoles disfrutar la práctica de la actividad física mediante movimientos dinámicos, técnicas de combate y estímulos auditivos, al mismo tiempo ha incrementado la frecuencia con la que realizan ejercicio, lo que da como resultado personas saludables y mucho más activas

Palabras Clave: Samurai Fit, fitness, salud, capacidades físicas.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación está orientado al estudio del Samurái Fit en las capacidades físicas básicas de los integrantes del club Pacific Gym de la ciudad de Quito.

Es de gran importancia ya que analiza de qué manera la práctica de un nuevo e innovador deporte influye en el desarrollo o perfeccionamiento de las capacidades físicas básicas y traerá consigo varios beneficios tanto en la salud como en el estado de ánimo de quien lo practique, en este caso en los integrantes de del Club Pacific GYM de la Ciudad de Quito.

El trabajo de investigación consta de cinco capítulos. los cual se describen a continuación:

CAPITULO I. EL PROBLEMA

Se analiza y describe el problema de la investigación, con la Contextualización en sus tres niveles, el análisis crítico, la prognosis, el árbol de problema, los interrogantes, la justificación y los objetivos de la investigación.

CAPITULO II. MARCO TEÒRICO

Aquí se detalla el Marco Teórico, que engloba a los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales de las variables, detallando cada una de los subniveles de la variable dependiente como de la independiente, planteamiento de hipótesis y señalamiento de variables.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Se detalla metodología de la investigación, además, la modalidad de la investigación, tipos de investigación, población y muestra a la que se aplica la

investigación, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

CAPITULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se encuentra el análisis e interpretación de los resultados obtenidos previamente, además representados mediante cuadros de frecuencias y gráficos estadísticos obtenidos por los aspirantes y para finalizar la verificación de la hipótesis.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Encontramos las conclusiones a las que llego el investigador y las recomendaciones que se dan para solucionar el problema.

En último lugar se encuentra las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“Samurái FIT en las Capacidades Físicas Básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

Las Capacidades Físicas básicas en el **Ecuador** es un tema de mucha importancia, ya que es incuestionable el valor e importancia que tiene el desarrollo de la coordinación y el equilibrio motriz en la población, ya que además de ser un medio de desarrollo motriz contribuye para el disfrute en el tiempo libre, mejorando la calidad de vida de las personas que lo practican.

De acuerdo a (La Hora, 2013), la Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento. Enrique Chávez, coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años.

De igual manera (La Hora, 2013), señala que el 45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas. La concienciación va teniendo eco, así, en el país la actividad física se promueve como instrumento de desarrollo humano que ha generado en eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias, y diversas actividades al aire libre, siendo samurái

fit parte de estos eventos masivos en beneficio de la actividad física, la salud y bienestar de los ecuatorianos.

Según (El telegrafo, 2013), el Ministerio de Salud Pública realizó estudios y determinó, que en la provincia de **Pichincha** se concentra en un alto grado la falta de actividad física, por lo que la práctica de actividades que ayuden al desarrollo de las capacidades coordinativas ayudaría mucho a disminuir la falta de actividad física y además promovería el uso de espacios libres para la práctica de **Samurái Fit**.

Como lo indica (El telegrafo, 2013), de acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos. La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar, se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

También señala (El telegrafo, 2013), que la investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.

En la práctica de la actividad física o deportiva las capacidades físicas básicas son muy importantes, debido a que se necesita de estas para la ejecución de los movimientos de una manera correcta. En la ciudad de Quito, en el Club **Pacific GYM** se ha notado la falta de resistencia, fuerza, equilibrio y coordinación de varios de sus integrantes al momento de ejecutar sus rutinas de ejercicios.

Es muy importante que los integrantes del gimnasio tengan una condición física óptima, ya que, al tener sus capacidades físicas desarrolladas, podrán notar como su estado físico, anímico y emocional sufren cambios muy positivos, además

notaran cambios estéticos como la reducción de medidas, aumento y tonificación de masa muscular y la tan ansiada pérdida de grasa corporal.

Árbol de problemas

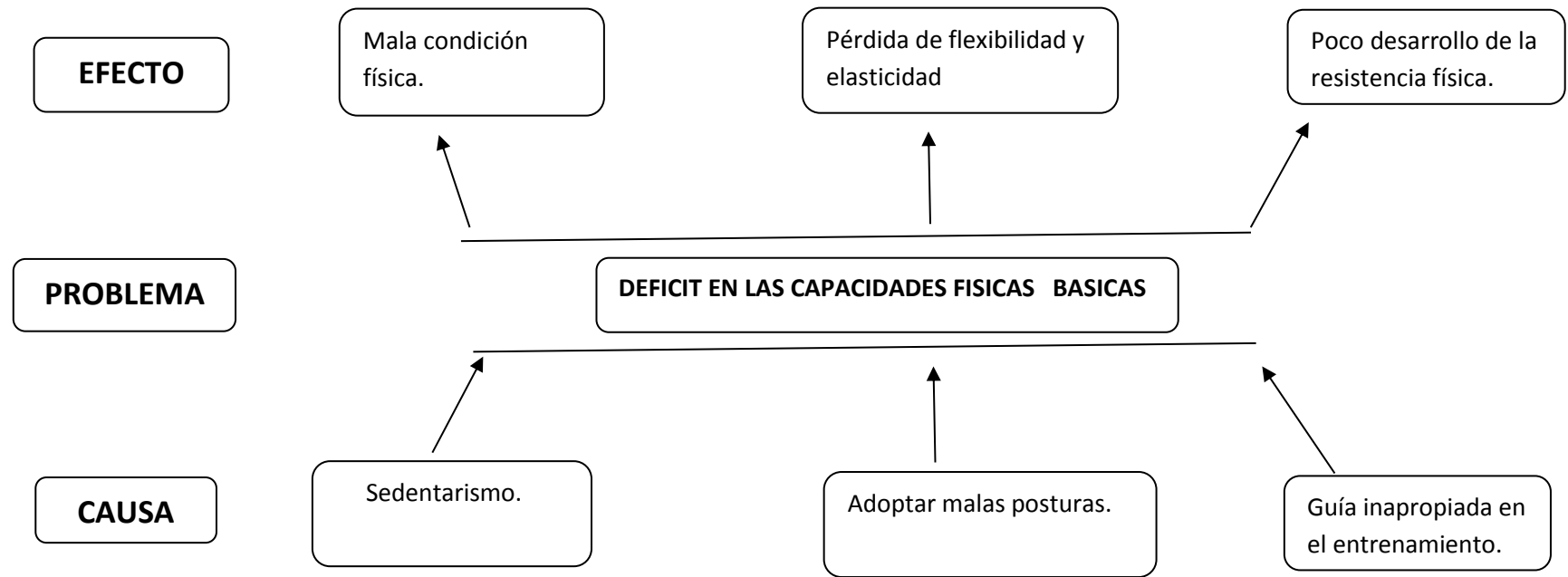


Figura 1. Árbol de problemas
Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La investigación

1.2.2 Análisis Crítico

Es muy conocido que el sedentarismo, así como la poca práctica de actividad física trae consigo varios problemas graves que se ven reflejados en la salud de las personas, que a su vez se manifiesta con bajo estado de ánimo, aumenta los niveles de estrés, aumenta el riesgo de enfermedades vasculares, he impide el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los integrantes del Club Pacific GYM de la ciudad de Quito, esto nos da como resultado personas con una mala condición física.

Debido a la mala postura que generalmente adoptamos, produce alta tensión, fatiga y cansancio de las estructuras corporales, además esto vuelve más rígidos a los músculos y articulaciones del cuerpo, y como consecuencia se manifiesta la pérdida de flexibilidad y elasticidad, por lo que es muy importante realizar actividades físicas que nos ayuden a mejorar y mantener estas capacidades que han sido afectadas.

La guía inapropiada en el entrenamiento por parte de entrenadores empíricos impide la realización de un óptimo trabajo de entrenamiento, además esto nos lleva a tener poco desarrollo de la resistencia física, por lo que es importante realizar un plan de ejercicios periódico bajo la guía de un profesional, esto dará como resultado un corazón más fuerte, un mejor estado de ánimo, una mayor agilidad mental, sobre todo un mayor desarrollo de la resistencia física.

1.2.3 Prognosis

Al no dar solución a este importante problema, en un futuro las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la Ciudad de Quito serán deficientes, los resultados de su entrenamiento no serán los esperados, lo que producirá un desinterés en los deportistas para seguir asistiendo con frecuencia a su rutina diaria de ejercicios.

Además, esto traerá como consecuencia que los futuros integrantes del club tengan los mismos inconvenientes, llevando a poner en riesgo el nombre y prestigio de esta institución, el de sus entrenadores, lo cual le haría un gran daño a la práctica de la actividad física a nivel de gimnasios, porque los usuarios creerán que o existe profesionales capacitados en el área.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo ayuda Samurái FIT en las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito?

1.2.5 Preguntas Directrices

- ¿Cómo se realiza la práctica de Samurái FIT en los integrantes del Club Pacific Gym?
- ¿Cuáles son las Capacidades físicas que deben desarrollar los integrantes del Club Pacific Gym?
- ¿Existen investigaciones sobre Samurái FIT en las capacidades físicas básicas?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de contenidos

Campo: Salud

Área: Recreación

Aspecto: Actividad física

Delimitación espacial

Club Pacific GYM de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

Delimitación temporal

Abril 2016 a septiembre 2016

Unidades de Observación

Integrantes de Club Pacific Gym

1.3 Justificación

Este proyecto de investigación es **interesante** dentro del área de la actividad física, ya que no solo nos llevara a determinar si la práctica de Samurái FIT ayuda en las capacidades físicas, sino que también mejora la condición física, estado emocional y la salud de quienes lo practiquen habitualmente, creando un hábito para el uso del tiempo libre.

Las capacidades físicas básicas es un tema muy **importante** en la actividad física, deporte y salud, ya que estas mejoran notablemente el desempeño y calidad de vida de las personas. Además, mejoran notablemente la movilidad del cuerpo humano, ya que este fue diseñado para estar en continuo movimiento y desplazamiento, permitiéndose realizar distintas actividades.

El **impacto** de investigar Samurái FIT en el problema de las capacidades físicas de los integrantes del Club Pacific Gym, es el de fomentar valores como lo son la disciplina, el esfuerzo y la perseverancia para conseguir o alcanzar las metas planteadas, de esta manera quienes practican Samurái FIT, podrán notar cambios en su condición física y estado de ánimo.

Dentro de esta investigación los **beneficiarios** son los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito, ya que ellos podrán notar cambios muy importantes a nivel físico, sentirán como su cuerpo va adquiriendo fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elasticidad, además de mejorar su imagen personal, estado de ánimo, afrontando la vida con mayor alegría.

Este proyecto de investigación es **factible**, ya que, al ser un tema de real importancia, la administración del Club Pacific Gym preocupada por el bienestar de sus clientes se ha visto muy interesada en llevar a cabo este proyecto, ofreciendo su total apoyo para llevarla a cabo la investigación “Samurai Fit en las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito.

El **aporte teórico práctico** se basa principalmente en la necesidad que tienen los integrantes del Club Pacific Gym en fortalecer sus capacidades físicas para que de esta manera su entrenamiento sea más efectivo, ya que esto les permitirá tener un estado físico óptimo, gozar de buena salud, mayor desempeño motriz y gozar de una excelente calidad de vida en todos sus aspectos.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Identificar que la práctica de Samurái FIT influye en las capacidades físicas de los integrantes del Club Pacific GYM de la Ciudad de Quito.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar la práctica de Samurái FIT en los integrantes del Club Pacific Gym.
- Examinar las Capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym, para de esta manera dar solución al problema.

- Presentar los resultados de la investigación acerca de Samurái FIT en las Capacidades físicas Básicas de los integrantes del Club Pacific Gym del Cantón Quito.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigativos

Según (Reyes Romo, 2015), debe existir alternativas que mejoren las capacidades físicas básicas de las personas, podemos mencionar que se debe realizar ejercicios físicos en el campo militar, para optimizar el rendimiento físico del Grupo.

(Gutiérrez Herrera, 2015), concluye que los procesos de entrenamiento de los ejercicios aeróbicos – anaeróbicos en las capacidades físicas hay que regularlos para que su trabajo siga dando resultado en los elementos del cuerpo de bomberos de la ciudad de Ambato

Según (Palate Palate, 2013), se ha visto que existe poca predisposición para realizar ejercicio físico en las personas, debido a eso las capacidades físicas de no se han desarrollado de manera adecuada, siendo un factor influyente la obesidad.

2.2 Fundamentación Filosófica

La palabra filosofía se estructura con dos voces griegas: philós “amor” y sophía “sabiduría” por lo que, etimológicamente la filosofía es el amor a la sabiduría. Tiene mucha relación con el saber, sobre la esencia, las propiedades, las causas y los efectos y de entender o captar las cosas. En la antigüedad, cuando aún las ciencias no estaban integradas de manera independiente, tal como las conocemos hoy, la filosofía comprendía todos los saberes existentes, así también en el deporte.

Esta investigación es de carácter crítico, ya que nos vamos a basar en la realidad de los integrantes del Club Pacific Gym, también es de carácter propositivo, ya que

nuestro planteamiento busca dar soluciones al problema, basándonos en los modelos de investigación, participación con otros profesionales, manteniéndonos siempre dentro del aspecto lógico y coherente.

Epistemológicamente podemos decir que la actividad física en conjunto con la recreación y con una buena aplicación de métodos son una excelente herramienta para desarrollar la condición física, mejorar la salud y mantener un buen estado mental de las personas, ya que al requerirse de un esfuerzo motriz esto hará que quienes realicen cualquier actividad motriz, vayan mejorando sus capacidades físicas, dando como resultado personas más saludables y con una excelente calidad de vida.

Axiológicamente el ejercicio físico, el deporte y la recreación nos ayudan al desarrollo integral de las personas, mediante la impartición de valores a nivel social como, el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo, la igualdad y a nivel personal, autodisciplina, superación personal, humildad, creatividad, llevando de esta manera a fomentar, el cuidado e higiene de la salud

2.3 Fundamentación Legal

(Asamblea Nacional del Ecuador, 2010).

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

CAPITULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos. - Es deber de las y los ciudadanos respetar la regulación es dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

TITULO VI DE LA RECREACIÓN

Art. 89.-De la recreación. La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial parroquial, urbano y rural.

Art. 92.-Regulación de actividades deportivas. El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.¹⁷

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

2.4 Categorías Fundamentales

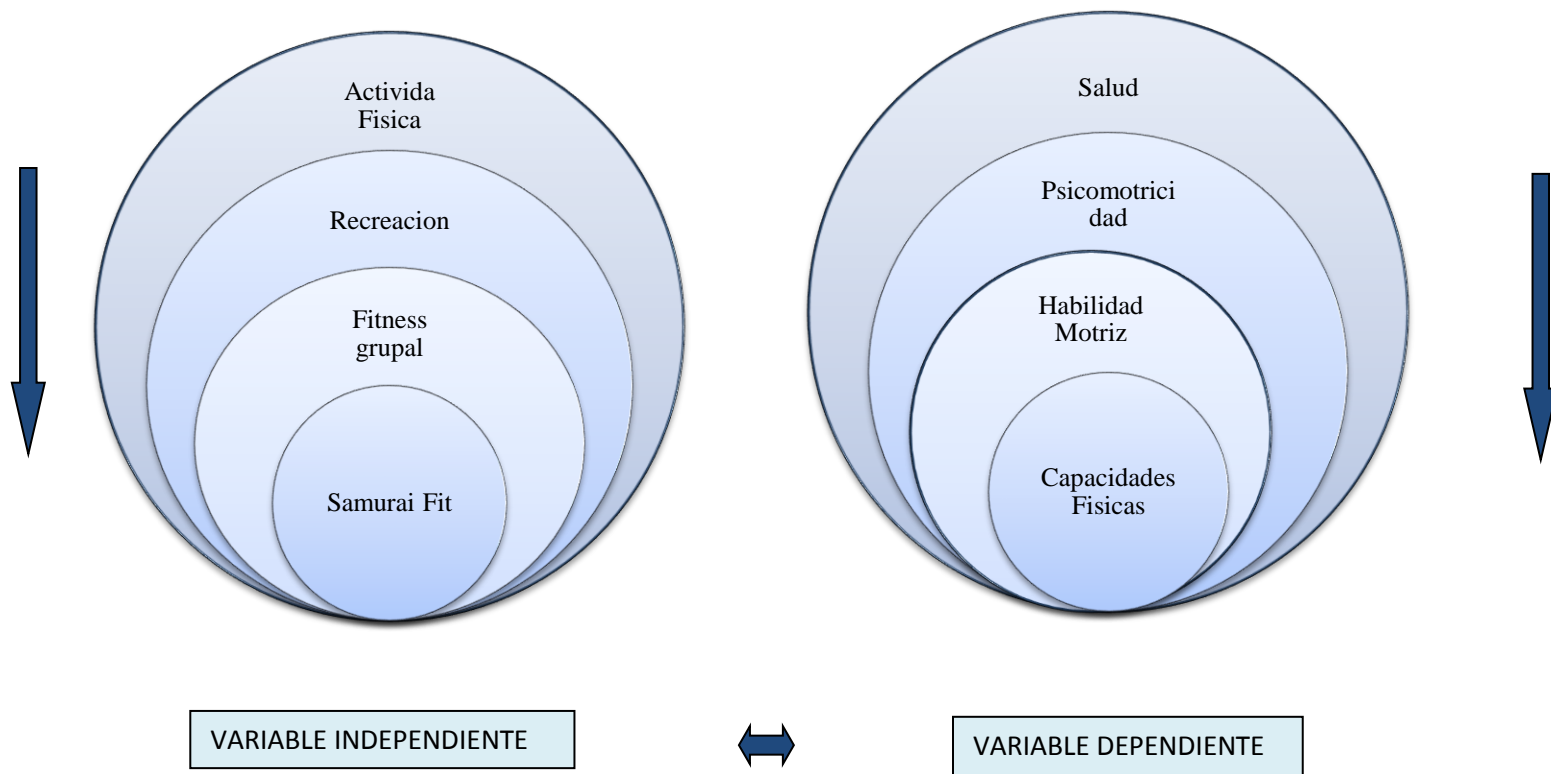


Figura 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La investigación

Constelación de ideas de la Variable independiente

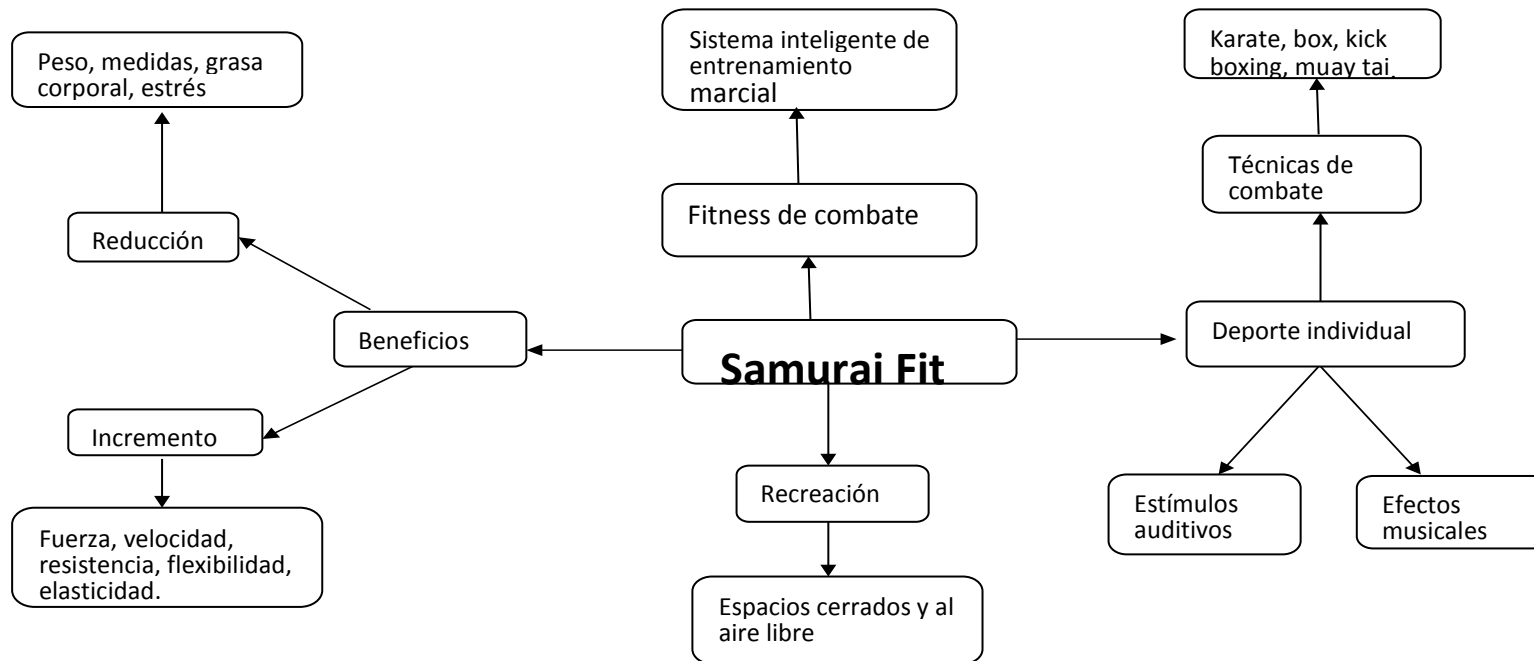


Figura 3: Constelación de ideas de la Variable Independiente
 Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
 Fuente: La investigación

Constelación de la variable dependiente

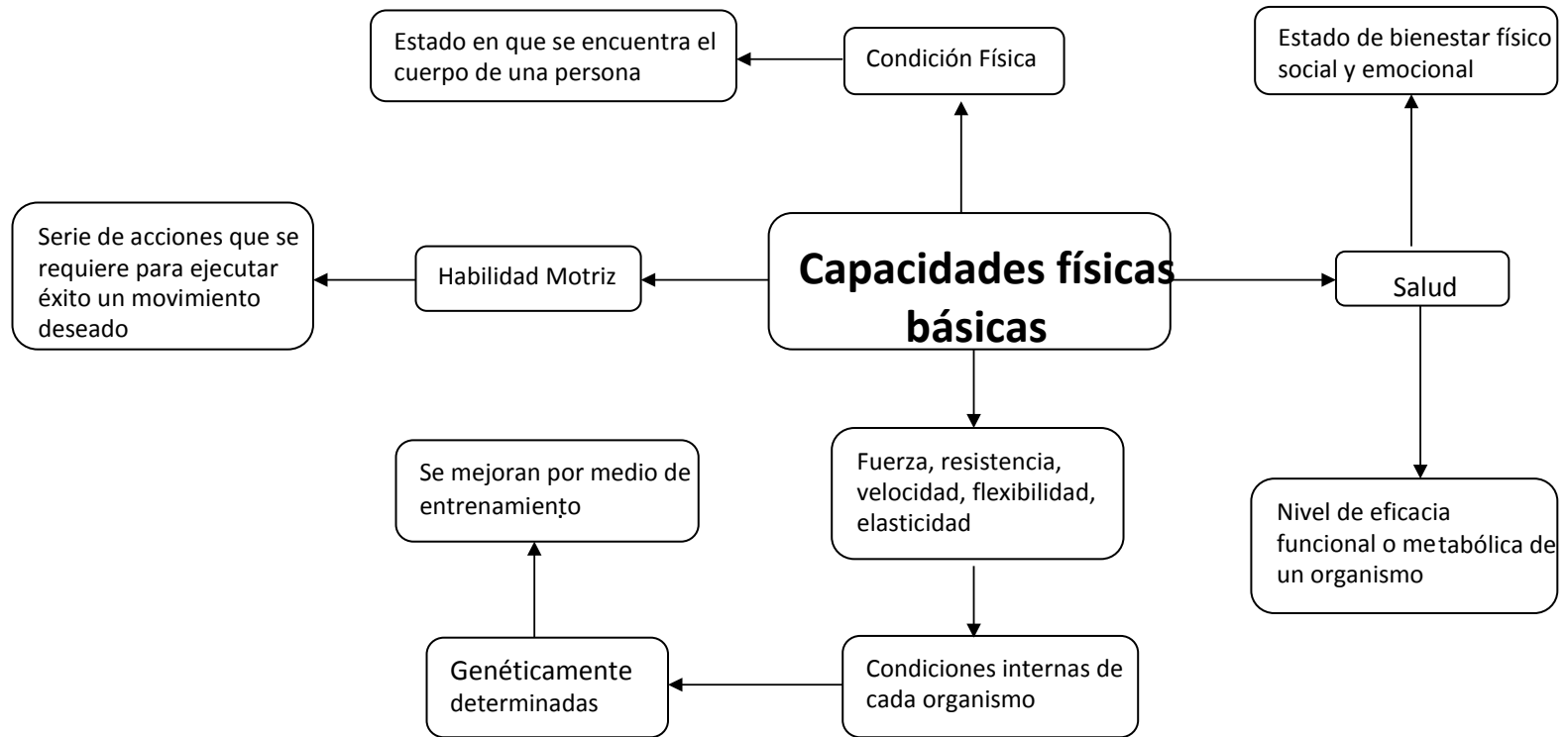


Figura 4: Constelación de ideas de la Variable Independiente
 Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
 Fuente: La investigación

2.4.1 Fundamentación teórica de la variable independiente

Actividad Física

(Vallejo, 2013), define a la actividad física como todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos, el cual demanda un consumo calórico y requiere de un gasto de energía más alto que el de estar en reposo, el caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos que hacen referencia a la actividad física.

El siglo XX fue considerado como una era de numerosos triunfos en la salud pública, así mismo conforme avanza el siglo XXI se puede observar numerosos problemas que surge en torno a la salud, entre ellos se relaciona la falta de actividad física, esto deriva como efecto secundario de los avances tecnológicos, los cuales ya no afectan solamente a las clases acomodadas, sino que al mundo en general (Vallejo, 2013).

En la actualidad existe una gran conciencia sobre la importancia que tiene la actividad física en la búsqueda de un excelente estado de salud, lo cual ha generado una gran demanda de información específica por parte de los profesionales de esta área para facilitar orientación sobre programas de salud y fitness, buscando llegar al sector público y privado de la población (Vallejo, 2013).

Los profesionales deben enfocarse en un aporte global, equilibrado y sobre todo avanzado para el conocimiento de los beneficios que tiene la práctica del ejercicio, ya sea este desde un punto vista biológico, social o cultural que permita el diseño de programas orientados a la salud, aplicando las técnicas y conocimientos que sean necesarios para el óptimo desarrollo de estos programas (Vallejo, 2013).

Un alto porcentaje de personas son sedentarias o no realizan la suficiente actividad física, sin embargo se ha comprobado que incluso el realizar cantidades moderadas

de actividad física trae beneficios para la salud, entonces (Vallejo, 2013), concluye que cuanto más actividad física realice usted, más beneficios se obtendrá.

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar un corazón y pulmones sanos y fuertes, ya que al realizar actividades deportivas mejoran las condiciones cardiacas y aumenta la capacidad pulmonar, además el tener una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras muy importantes de mantener sanos estos órganos (Pedro Jose Benito Peinado, 2014).

La sociedad actual no favorece a la actividad física ya que está invadida por la tecnología, automatización de las fábricas, aparatos electrónicos en el hogar, redes sociales y otros factores que han provocado la disminución del esfuerzo físico, aumentando en un alto porcentaje este gran mal que acecha al mundo llamado sedentarismo (Vallejo, 2013).

Estos factores han dado como resultado que la vida diaria se torne más fácil en cuanto a esfuerzo físico se refiere, complicando aún más el poder o querer encontrar tiempo, decisión y constancia para conseguir o mantener una buena condición física o un estado saludable, estadísticamente en los países desarrollados el 70% de su población no realiza actividad física (Vallejo, 2013).

Según (Vallejo, 2013), dice que si no se toman medidas respecto a este fenómeno tecnológico las consecuencias serán mucho más alarmantes, debido a que el desarrollo de la tecnología podría traer como consecuencia un incremento en la falta de actividad física, siendo esta una tendencia que poco a poco se va introduciendo en países que están en vías de desarrollo.

Los términos deporte y actividad deportiva derivan en un concepto mucho más extenso de actividad física, donde se incluyen vocablos como danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería, entre otros, aterrizando en la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva (Riva Ponce, 2011).

La actividad física tiene relación directa con la energía que se usa en el movimiento, esto es el gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales del cuerpo humano (Márquez Rosa, 2010).

Actividad física en el deporte

Deporte

Desde el inicio de la humanidad el ser humano ha sido muy competitivo, ya que siempre sea planteado metas y objetivos buscando ser el mejor o el primero en hacerlo, era tal el impacto, que en las antiguas ciudades de Grecia se practicaba varias actividades deportivas, de las cuales varias aún se las practica en el actualidad, esto dio la pauta para realizarse los primeros Juegos Olímpicos (López J. R., 2000).

En la actualidad el ser humano mantiene esa competitividad, esas ganas de triunfar, la lucha por alcanzar sus metas, objetivos y el deseo por mantenerse en una buena condición física. Por eso se define al deporte como una actividad física reglamentada, que se la puede practicar de manera competitiva, profesional, recreacional o como un medio para mejorar la salud (López J. R., 2000).

El deporte según varios profesionales de la salud, trae consigo muchas consecuencias positivas para el organismo, ya que al realizar algún tipo de deporte se reduce considerablemente los riesgos de padecer enfermedades a nivel cardiaco, así mismo se produce un cambio a nivel físico, siendo notable la reducción de medidas corporales, aumento de tono muscular, dando como resultado una mejor apariencia física (López J. R., 2000).

El deporte reduce potencialmente los niveles de estrés al que está expuesta cada persona dentro de su actividad diaria, a nivel psicológico el ser humano cada vez se siente más presionado, debido a sus múltiples obligaciones o funciones, que pueden

ser a nivel social, laboral o familiar, esto hace que los niveles de estrés aumenten en un porcentaje muy alto (López J. R., 2000).

Según la actividad que se realice los aspectos de cada deporte pueden variar, es por eso que cada deporte tiene una técnica distinta estructurada por movimientos concretos o habilidades motrices específicas que permiten la eficiencia para llevar a cabo las series o rutinas que se realizan durante la práctica de un deporte, estos aspectos técnicos están condicionados por reglas (López J. R., 2000).

Deporte individual

Se denomina deporte individual a toda actividad física en los que el deportista lo realiza sólo en un espacio y tiempo determinado, en este lapso él debe buscar superarse a sí mismo, puede ser en relación a un determinado tiempo, distancia o una serie de repeticiones o ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, buscando siempre que el trabajo sea en igualdad de condiciones (Castillo, 1998).

Según (Castillo, 1998), existe una clasificación para los deportes individuales, estos se encuentran englobados en aquellas situaciones en las que el sujeto actúa en solitario, o en compañía de otros deportistas que de igual manera están realizando la práctica de un ejercicio, entrenamiento o cualquier actividad física en general para mantenerse en buena forma.

Clasificación de los deportes individuales:

- Deportes en los que no existe compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso.
- Deportes en los que no existe compañero ni adversario, pero sí incertidumbre en el espacio de acción, por ejemplo, en la escalada, el esquí o una contra reloj.

- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios y el espacio, como las carreras de Cross, los deportes de fondo.
- Deportes que se los practica de manera individual sin ánimo de competencia, ya que se los practica a manera de hobby, bienestar, salud o como recreación, como lo son el salir a correr a un parque, ir al gimnasio, asistir a distintas clases grupales (Castillo, 1998).

Reflexión del espíritu deportivo

El deporte es una actividad creada, realizada y organizada por el hombre, que tiene como objetivo el fortalecimiento del cuerpo, la mente, los valores y principios, que ennoblecen la práctica deportiva, además fomenta el compañerismo, la constante superación personal., esto se logra dando lo mejor de sí tanto en el aspecto físico como en el humano y social (Frias, 2014).

Recreación

Según (Zabaleta, 2012), la recreación es toda actividad que realiza cada persona en un momento de ocio o entretenimiento, esta puede estar relacionada con el reposo físico, mental, espiritual o con la práctica de actividades que requieran de esfuerzo físico, mental o una combinación de ambos, estas estarán siempre encaminadas en la búsqueda de plenitud espiritual y la carga de buenas energías, para el bienestar íntegro de las personas.

La recreación parte desde muy temprana edad, debido a que por instinto el niño en las distintas etapas de la infancia siente la necesidad de jugar con objetos, prendas de vestir, con sus amigos, sus padres o por si solos, igualmente en la adolescencia los jóvenes emplean gran parte de su tiempo en actividades recreativas de diferente índole, buscando pasar el tiempo, divertirse o hacer vida social (Zabaleta, 2012).

En la etapa de la adultez el ser humano sufre muchos cambios en su diario vivir, ya que va adquiriendo diferentes responsabilidades u ocupaciones, como lo son el

trabajo, la superación profesional, el matrimonio, el ser padres, las cuales limitan su tiempo y espacio para tener un momento de ocio o recreación, esto lleva a que el ser humano sea propenso a el sedentarismo y estrés (Zabaleta, 2012).

La vejez o también conocida como la segunda infancia, la recreación cumple un factor fundamental, ya que en base a esta los adultos mayores mantienen su movilidad corporal, agilidad mental, esto se lo puede hacer en base a movimientos de gimnasia, ejercicios mentales o distintos juegos sobre una mesa, esta etapa se estima que es a partir de los 60 años (Zabaleta, 2012).

Es importante mencionar el beneficio corporal y bienestar en varios aspectos psicológicos que brinda la recreación, como es bien sabido el mundo cada vez se torna más exigente y competitivo, lo cual lleva a que el ser humano este expuesto a distintos y constantes tipos de presión, para lo cual la recreación es una excelente terapia a nivel físico y mental (Zabaleta, 2012).

También considera provechoso asumir que el área de la recreación es un medio que facilita el desarrollo de las comunidades, este desarrollo se sustenta en el rescate y fortalecimiento de varios valores morales que actualmente se han visto afectados, así también el rescate de la práctica de actividades recreo-deportivas y culturales que apunten hacia la integralidad y la mejora de la calidad de vida de los participantes (Zabaleta, 2012).

(Zabaleta, 2012), dice "El reto de la sociedad moderna descansa en promover actividades que apoyen la promoción de la salud, el desarrollo personal y la mejora del ambiente social," nuestro medio será la recreación." Esto se debe aplicar como participación directa en la solución de sus problemas, con un alto sentido de responsabilidad.

Tipos de recreación

De acuerdo a la orientación, la recreación puede ser clasificada de la siguiente forma:

- **Recreación en el deporte:** son todas aquellas actividades que tienen por finalidad la práctica de algún deporte, lo que implica una disposición física del individuo para jugar o practicar un deporte en específico. Generalmente este tipo de recreación se lleva a cabo de una manera no profesional o lo que es lo mismo, amateur (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación en el arte:** involucra a todas aquellas actividades que tienen por objetivo la práctica y desarrollo de algún talento artístico, como por ejemplo: tocar un instrumento musical desarrollando la percepción del tono y ritmo, dibujar, pintar, esculpir, realizar fotografías (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación de tipo social:** se relaciona al contacto con otras personas, son pasatiempos o actividades lúdicas que se enfocan de manera principal en desarrollar relaciones sociales en todo ámbito. En este tipo de recreación existe una interacción grupal entre personas quienes comparten los mismos gustos e intereses. Como ejemplo se podría mencionar un club de lectura, debates, charlas, club de tejido, etc. (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación cultural:** hace referencia a la realización de actividades culturales que implican la sensación de placer y bienestar, pueden ser de carácter intelectual o físico. De esta manera se puede mencionar algunos ejemplos, como: el baile, teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, realización de alguna investigación, construir algo, etc. (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación al aire libre:** tal y como su nombre lo indica, este tipo de recreación se refiere a aquellas actividades que se realizan al aire libre, en las que existe una relación con el medio ambiente, estimulando de esta manera la integración del ser humano con el medio que lo rodea.

Como ejemplos de este tipo de recreación se puede mencionar la visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, búsqueda de especies animales y vegetales, es decir; todo lo que involucre el estar en contacto con la naturaleza (Carlyla Ramos, 2012).

De acuerdo a la actitud del individuo:

- **Recreación activa:** es un tipo de recreación en la cual se cuenta con una participación activa del sujeto disfrutando de la misma. Es el conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y ejercicio de actividades lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como finalidad la salud física y mental (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación pasiva:** en este caso, la persona no juega un papel activo dentro de la recreación, solo actúa como un espectador o testigo de la acción que es ejecutada por otra persona. Se refiere a actividades contemplativas cuya finalidad es el disfrute escénico y la salud física y mental. Para este tipo de recreación se requiere un mínimo de requisitos o equipamientos, como por ejemplo senderos, moradores, etc. (Carlyla Ramos, 2012).

De acuerdo a los beneficios que otorgan:

- **Recreación psíquica:** permite estimular la mente ya que puede bajar los niveles de ansiedad, estrés y depresión; así también involucra un progreso personal pues proporciona confianza, permite abandonar la dependencia hacia cosas y personas y mejora las capacidades físicas y estéticas. Adicional este tipo de recreación genera bienestar personal y ayuda al desarrollo cognitivo (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación corporal:** es una clase de recreación que permite un desarrollo corporal, lo cual quiere decir poner en práctica todas nuestras capacidades físicas para realizar determinadas actividades o acciones específicas (Carlyla Ramos, 2012).

- **Recreación medioambiental:** esta constituye un tipo de recreación muy necesaria hoy en día, pues tiene como finalidad ayudar al medio ambiente y difunde ideas y acciones para conservarlo y protegerlo contra acciones como la contaminación, deforestación, caza y pesca de especies endémicas, etc. Este tipo de recreación genera un comportamiento de respeto y conservación al ambiente que nos rodea (Carlyla Ramos, 2012).
- **Recreación en pro de la salud:** sin lugar a duda la principal beneficiada con la recreación es nuestra salud, pues se presentan ciertos beneficios como mejoras cardíacas, en cuadros de diabetes, hipertensión, disminución del colesterol, control del sobrepeso, etc. (Carlyla Ramos, 2012).
- **Económica:** el beneficio es importante, al verse reducidos los gastos por salud, reducción en los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumento en la productividad, aumento de ingresos lo cual mejora la economía individual y colectiva. (Carlyla Ramos, 2012)

Fitness

La palabra fitness proviene de la terminología en inglés FIT, la cual significa estar sano o saludable, lo que hace referencia a estar o mantenerse en una buena condición física, es así que al estar relacionado con el bienestar del ser humano, se plantea que cualquier actividad motriz o rutina de movimientos que sea un aporte para la salud se lo puede considerar fitness (Martín, 2012).

Con el pasar del tiempo han surgido varios significados sobre el fitness, que han ido evolucionando con un concepto distinto, pero siempre enfocados a llevar una calidad de vida óptima, es así que todos estos criterios coinciden en que esta práctica tendrá como consecuencia o resultado el mantener una vida sana. (Martín, 2012).

La Organización Mundial de la Salud adoptó la definición del Fitness como la habilidad de realizar un trabajo muscular de manera satisfactoria, así mismo

Wilmor en 1988 lo define como la habilidad de llevar a cabo esfuerzos intensos o moderados sin excesiva fatiga y además la capacidad de mantener dicha habilidad a lo largo de su vida, como disfrute en su tiempo libre (Martín, 2012).

Por lo general el fitness hace referencia a toda actividad física en la cual se realice una serie de movimientos repetitivos, los cuales están planificados con el propósito de mejorar o conservar el cuerpo en excelentes condiciones, esto se logra con un trabajo regular y constante, el cual debe estar acompañado de una buena alimentación para obtener mejores resultados.

Así mismo cabe mencionar que todo tipo de actividad física, entrenamiento o deporte que al ser llevado a la práctica pueda poner en riesgo el estado de salud de sus practicantes, no debe de ser considerado como Fitness, citando como ejemplo: ejercicios mal ejecutados o sobre entrenamientos, también el ejercitarse una vez por semana no está considerado como un estilo de vida fit.

Desde hace varios años atrás el Fitness ha tenido un notable desarrollo en diferentes aspectos, estos pueden ser: sociales, deportivos y culturales, este desarrollo ha generado que se lleven a cabo varias investigaciones, lo que a la vez dio la pauta para crear nuevas estrategias, buscando la acogida del Fitness en todos los aspectos mencionados anteriormente (Martín, 2012).

Las siglas FIT, hacen referencia a:

- **F**recuencia con la que se realice un programa de entrenamiento.
- **I**ntensidad con la que se realiza un ejercicio.
- **T** tiempo de duración de cada sesión.

Historia del fitness

Tuvo sus inicios de una manera vaga en los años 70, pero esto se remonta hace mucho tiempo atrás, por ejemplo: en las culturas orientales hace miles de años atrás, se pudieron evidenciar las primeas evidencias históricas de la práctica de la actividad física como medio para preservar la salud, así mismo en Roma un Galeno ya prescribía al ejercicio como forma de mantener una buena salud (Martín, 2012).

En Estados Unidos ocurrió un acontecimiento clave, pero no el único, el cual iba a impulsar este fenómeno socio cultural en el siglo XX, Kraus Weber en 1953 hizo un análisis, el cual lo llevo a la conclusión de que los niños estadounidenses estaban menos capacitados físicamente en relación a los niños europeos, en respuesta a esto el presidente norteamericano Einsenhower en 1955 fundó “ El President’s Coulcin on Youth Fitness” (posterior Concejo Presidencial sobre Fitness y Deportes), cuya función era promover e informar sobre la actividad física y la práctica deportiva (Martín, 2012).

Una figura clave en la difusión de este fenómeno fue el presidente Jhon F. Kennedy, quien de forma concreta en un artículo titulado “El americano blando” dejo entrever que la escasa forma física de la juventud era una amenaza seria para la seguridad nacional de su país, ya que en aquella época la actividad física se centraba en componentes militares y el alto rendimiento (Martín, 2012).

En los años posteriores esta tendencia basada en componentes militares se transforma gracias al estudio realizado por Morris y sus colaboradores en (1953), la cual se basa en la relación entre la inactividad física y las enfermedades cardiovasculares, esta da una perspectiva sobre la práctica deportiva y su beneficio en la salud, este fue solo uno de los muchos estudios que se realizaron (Martín, 2012).

Los estudios realizados confirmaron algo que ya se intuía, que la sociedad experimentaba un cambio transformación, en el cual el esfuerzo o movimiento

humano que se requería para realizar un trabajo estaban siendo sustituidos por los avances tecnológicos, lo que luego de unos años estos cambios pasarían factura, con respecto al bienestar y salud de la humanidad (Martín, 2012).

En respuesta al creciente interés que se daba por la actividad física, la salud y el bienestar, el Dr. Kenneth Cooper en el año de 1968 publica su libro con el título “Aerobics” en el cual por medio de un lenguaje accesible explicaba la importancia y significado que tenía cada uno de los pilares del Fitness (estado físico, capacidad cardiorespiratoria) (Martín, 2012).

La actividad física y el ejercicio contaban cada vez con un mayor número de adeptos y ya no era practicado solo por una minoría, pero surgieron los primeros inconvenientes con respecto a la mala práctica deportiva, el fallecimiento de Jimmy Fix, el guru del jogging, confirmó que no siempre era válida la regla “no hay ganancia sin dolor”, comprobando que era necesario establecer reglas básicas para la práctica del deporte o cualquier actividad física y que aún quedaba mucho camino por recorrer (Martín, 2012).

Paralelamente se comprobó que el establecimiento de ciertos hábitos de vida como lo son: una buena alimentación, dormir adecuadamente y controlar los niveles de estrés, etc., en conjunto con la buena práctica del ejercicio físico contribuían al mantenimiento de la salud del individuo, la prevención de enfermedades y mejoraba el estado de ánimo, entonces se lo comenzó a perfilar como un estilo de vida (Martín, 2012).

Luego de cerca de 25 años se viven Estados Unidos el boom por la cultura FIT o llamado también movimiento social a favor de la condición física (Fitness) y tal como el diccionario de las Ciencias del Deporte de Unisport (1992), que traduce este fenómeno a nuestro idioma como una autentica moda impulsada por una importante rama económica como lo es la industria del Fitness (Martín, 2012).

El Fitness y la actividad física

El fitness y la actividad física pueden ser abordados desde diferentes puntos de vista, encontrándose definiciones desde el punto de vista de la fisiología, la bioquímica, la biomecánica entre otras, justificando de la práctica del ejercicio, se menciona una de las leyes biológicas, la cual afirma: “la estructura y capacidad funcional de un órgano dependen de la herencia genética, así como de la cantidad y calidad de sus exigencias” (Ruiz, 2012).

(Ruiz, 2012) la adaptación y tolerancia a un estímulo está dada por los factores externos que rompan el proceso de homeostasis, que es la capacidad que tiene cada organismo para mantener una condición interna, por tal razón los ejercicios y actividades que impliquen una movilización muscular dinámica y un grado de exigencia desarrollaran procesos adaptativos sobre la capacidad funcional del organismo.

Fitness grupal

El fitness se lo puede practicar de manera individual, esto puede ser en un parque, desde la comodidad del hogar o en cualquier tipo de instalaciones que faciliten la práctica del mismo, esto demanda de mucha disciplina, fuerza de voluntad, auto motivación y constancia, muchas personas no lo logran, debido a que no les gusta o no les atrae la práctica de la actividad física de una manera solitaria, es por eso que prefieren acudir a distintas actividades que se las realiza en grupo.

Para satisfacer esta necesidad de las personas por ejercitarse en compañía de otros, existe el Fitness grupal, que es aquella actividad física que se realiza de una manera sistemática, que tiene como objetivo ejercitar a un grupo de personas de una manera divertida, ordena y sobre todo planificada, la cual siempre será impartida por un profesional calificado.

Es comprobado que la compañía de otras personas favorece mucho a la motivación durante la sesión de estos ejercicios físicos, generalmente este tipo de actividades o también llamadas clases grupales se las dictan en los gimnasios, también se las puede realizar en espacios abiertos o lugares que cuenten con el espacio suficiente para poder ejecutar las rutinas.

En su mayoría estas clases se las realiza al compás de la música, debido a que los movimientos se los ejecuta al ritmo de la misma, siendo el estímulo auditivo un factor muy influyente, estas buscan satisfacer los distintos objetivos de quienes las practican, surgiendo de esta manera distintas modalidades para la práctica del fitness grupal.

Modalidades del Fitness grupal

Las sesiones de entrenamiento grupal van dirigidas a diversos niveles de participación, pero todas se basan en mantener un esfuerzo, por un periodo prolongado de tiempo, elevando el ritmo cardiaco, al mismo tiempo que se consumen energías y se eliminan tensiones y toxinas, ayudando en el descenso de peso, la mejora cardiovascular, aumento de la capacidad respiratoria, tonificación muscular, fortalecimiento muscular, desarrollo de las habilidades motoras, la parte estética, combatir el estrés, etc. (Proyecto de Comunicacion S.A, 2013).

Las clases grupales se dividen en:

- **Aerobic:** Nace en Estados Unidos la cual busca activar la memoria y mejorar la coordinación, se basa en la ejecución de distintos pasos formando coreografías bajo la guía de un profesor.
- **Aerodance:** Variante del aeróbic en la que se introducen elementos de danza como el funk, los ritmos latinos, el hip hop, la salsa.
- **Aikido:** Es un arte marcial que abarca el cuerpo, la técnica y el espíritu. La idea es la no resistencia y el uso de la energía en lugar de la fuerza. No se emplea la violencia y como su nombre lo indica es un arte.

- **Aquaerobic:** Se realizan coreografías con música dentro del agua. Es similar a los aeróbicos.
- **Bailes de salón:** Se trata de las danzas de todo tipo, árabes, latinas, africanas, etc. Realizando cualquier tipo de danza uno puede mejorar su capacidad aeróbica al tiempo que quema energía eliminando sobrepeso.
- **Body pump:** Consiste en ejercicios de resistencia muscular, practicados con una barra de sobrepeso y coordinados con una metodología de trabajo. Se trabajan diferentes grupos musculares cuidando la técnica y la posición.
- **Full contact:** Es un deporte de combate que combina la lucha con el arte marcial oriental. Es de alto impacto aeróbico y de desarrollo muscular. Se aprende diferentes movimientos como golpes y patadas para ser utilizados en defensa personal.
- **GAP:** Es una clase de gimnasia localizada que involucra solo el trabajo del tren inferior del cuerpo Glúteos (G), Abdominales (A), y Piernas (P).
- **May Thai:** Es un arte marcial de origen tailandés del cual deriva el kick boxing. Utiliza técnicas de puño y pierna. Desarrolla el equilibrio la coordinación la potencia y la autoestima.
- **Pilates:** Clase de ejercicios muy precisos realizados en aparatos especiales o sobre colchonetas. Se utilizan para conseguir tonicidad muscular, postura y estabilidad.
- **Spinning:** La clase se realiza en su totalidad sobre una bicicleta fija sobre la que puede controlarse la fuerza e intensidad del ejercicio. El tipo de ejercitación es aeróbica al tiempo que se trabajan los músculos de las piernas, brazos y torso.
- **TBC (Total body Condition):** Sesiones de entrenamiento global corporal que combinan trabajos aeróbicos con step y trabajo muscular localizado. Mejora tanto el aspecto cardiovascular como el muscular.
- **Step:** Es también un trabajo básicamente cardio respiratorio que se hace subiendo y bajando a un banco y combinando diversos pasos y rutinas. La intensidad del trabajo varía según el alto del banco y el ritmo de la música. Puede también ser un trabajo muy intenso.

- **Stretching:** Es una actividad física que se basa en el estiramiento muscular otorga flexibilidad y movilidad muscular. Altamente recomendada para embarazadas y para prevenir la osteoporosis.
- **Tai chi chuan:** Combina ejercicios suaves con respiración y meditación. Es utilizado para relajarse y disminuir el estrés.
- **Yoga:** Conjunto de disciplinas mentales y física que como el tai chi combina respiración y meditación con estiramiento muscular. Es una actividad relajante que ayuda a la elasticidad muscular y a la tonicidad.
- **Fitness de Combate:** Es una combinación de distintos ejercicios de artes marciales y el boxeo cuyo objetivo es el de quemar grasa, mejorar la condición física, elevando el ritmo cardiaco ya que es un trabajo de alta intensidad, además es una clase completa y entretenida ideal para quienes suelen aburrirse en los gimnasios (Proyecto de Comunicacion S.A, 2013).

Samurái FIT

Es un innovador sistema de entrenamiento marcial a nivel grupal aplicado al fitness de combate, creado con el propósito de entrenar de una manera dinámica, eficiente y segura a las personas, mediante la práctica de movimientos y técnicas de distintas disciplinas marciales, además ejercicios anatómicamente y fisiológicamente estudiados, antes de llevarlos a la práctica.

Samurai Fit al ser un entrenamiento seguro, logra poner en práctica los objetivos de cualquier persona sin límite de edad, debido a que es un sistema de acondicionamiento físico poco complejo que permite a sus practicantes ejercitarse de una forma fácil y divertida, debido a que esta rutina está compuesta de movimientos sencillos y que van acompañados de mucha energía y adrenalina.

En una clase de Samurai fit se utiliza movimientos y técnicas de distintas disciplinas de las artes marciales, las cuales van acompañadas de desplazamientos y ejercicios de pliometria (rápidos y potentes) e isometría (tensión fija), que han sido debidamente adaptados a la estructura coreográfica, convirtiéndose en un

entrenamiento mixto, lo que permite desarrollar las capacidades físicas de quienes lo practican.

A diferencia de varios tipos de actividad física, las artes marciales están consideradas como una actividad física mixta, debido a que su enfoque no es el de solo realizar ejercicios de fuerza o impacto, sino que también incluyen varios tipos de ejercicios distintos como parte de su entrenamiento (Guirao, 2011).

Origen

El siete veces campeón mundial de karate Billy Blanks creó una rutina de entrenamiento grupal llamada Tae Bo, en la que se utilizaba ejercicios principalmente asociados al taekwondo y el boxeo, el tae bo se desarrolló en 1990 combinando la música con los ejercicios de entrenamiento desarrollando un régimen intensivo de trabajo, haciéndose muy popular rápidamente, extendiéndose a lo largo del mundo

La práctica de las artes marciales y boxeo al ritmo de la música eran las nuevas propuestas para ejercitarse y quemar calorías, están fusionaban varias técnicas de diferentes artes marciales para crear rutinas de combate, ese es el caso del Samurai Fit, que es una disciplina que surgió en América Latina, hace cerca de 10 años gracias a su creador Leonardo Campo, quien es instructor gimnasios, practicaba taekwondo y artes marciales y además, era un excelente Dj.

Siendo la estructura musical un factor muy importante en esta nueva tendencia Leandro Ocampo desarrollo un sistema Inteligente de Entrenamiento Marcial el cual se lo realizaría en base al ritmo musical, acompañando los movimientos de combate con espectaculares efectos de sonido, creando así Samurai fit.

Debemos aclarar que Samurái fit es una modalidad del fitness que está asociada a los patrones de la gimnasia rítmica aeróbica, la cual se basa en un trabajo simétrico, es decir que trabajan de igual manera el lado derecho y el lado izquierdo, utilizando

siempre una buena metodología de enseñanza, partiendo siempre desde un movimiento básico hasta conseguir un producto final con movimientos más avanzados.

Estructura de una clase de Samurai fit

La clase debe ser dictada por un instructor certificado, la cual está compuesta por ocho temas musicales, que han sido modificados y adaptados a la estructura de la rutina, esta se la realiza en fases de intervalos, teniendo una duración aproximada de cincuenta minutos, que se distribuyen de la siguiente manera:

Calentamiento general (Tema 1)

- Movilidad articular.
- Ejecución de movimientos adecuados para aumentar la temperatura corporal y elevar la frecuencia cardíaca.
- Ejercicios generales
- Estiramiento tren superior

Calentamiento específico (Tema 2y3)

- Desplazamientos utilizando los puños
- Golpes de rodilla y codos
- Estiramiento tren inferior
- Golpes de patada y empuje
- Hidratación

Trabajo específico (Tema 4, 5, 6, y7)

- Armado de coreografía
- Combinación de técnicas y golpes
- Combinación de ejercicios polimétricos e isométricos

- Manejo de la frecuencia cardiaca (Intervalos)
- Combinación del trabajo aeróbico y anaeróbico
- Hidratación

Vuelta a la calma (Tema 8)

- Descenso de la frecuencia cardiaca
- Movimientos de baja intensidad
- Relajamiento de la musculatura
- Trabajo de flexibilidad y elasticidad (estiramientos)

Calentamiento general (duración 6 min.)

En cualquier tipo de actividad física el calentamiento es lo más importante, ya que en esta fase es cuando el cuerpo se prepara o adapta para el esfuerzo físico, ayudando de esta manera a la prevención de lesiones y a restablecer la función articular, para lo cual es primordial iniciar con una movilidad articular, lo cual permitirá la circulación del líquido sinovial, el cual permite la lubricación de las articulaciones, esta va seguida de movimientos de intensidad moderada que permiten elevar la temperatura corporal y al mismo tiempo preparar los músculos para el esfuerzo que se va a realizar (Robert, 2012).

El calentamiento de los músculos es esencial a la hora de iniciar algún tipo de actividad física o deportiva, con esto podemos prevenir esguinces, desgarros y torceduras que pueden provocar graves lesiones o fracturas, los expertos del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Músculo-esqueléticas y de la Piel de Estados Unidos dicen, que las lesiones más comunes se dan por no realizar un buen calentamiento (Robert, 2012).

Calentamiento específico (duración 12 min.)

El calentamiento específico se lo realiza después de haber realizado el calentamiento general, empleando movimientos de mayor intensidad propios del deporte o actividad a realizar, en este caso se utilizara movimientos de desplazamiento en posición de guardia de combate hacia adelante y atrás, derecha a izquierda, golpes de box, utilización de codos y elevaciones o golpes frontales de rodilla, finalizando esta fase con un buen estiramiento general y específico de todos los segmentos corporales, este trabajo se lo realiza en fase aeróbica (Robert, 2012).

La fase aeróbica se refiere a todo tipo de ejercicio que se practique en niveles de intensidad moderada durante periodos prolongados de tiempo, estos ejercicios se los ejecuta con la presencia oxígeno lo cual hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos (Robert, 2012).

Trabajo específico (duración 25 min)

Una sesión de entrenamiento siempre constara de una parte específica, lo que hace referencia a ejercicios propios de esa actividad o deporte a realizar, buscando obtener un entrenamiento y acondicionamiento físico necesario para lograr que los músculos involucrados tengan un excelente desempeño en un deporte específico (Hernandez, 2012).

En esta etapa de la clase se realiza un armado coreográfico con una combinación de técnicas y golpes de artes marciales, a los cuales se suman ejercicios polimétricos e isométricos, elevando de esta manera la frecuencia cardiaca a intensidades altas y a su vez moderadas, realizando un trabajo aeróbico – anaeróbico, es decir se trabaja en intervalos (Hernandez, 2012).

A diferencia del trabajo aeróbico que utiliza la presencia de oxígeno para la generación de energía, el trabajo anaeróbico se lo realiza sin la presencia de oxígeno y comprende todo ejercicio físico o actividades breves basadas en la fuerza o en la

alta intensidad tales como los saltos, piques, golpes de puño, patadas, flexiones de brazos, flexión de piernas en posición de pie, etc. (Robert, 2012).

Vuelta a la calma (duración 7 min)

A igual que el calentamiento es importante al iniciar una actividad física, la vuelta a la calma es muy importante ya que no es recomendable y además es poco saludable parar una actividad física de una manera brusca, esta debe ser progresiva llevando la frecuencia cardiaca de menos a más, facilitando la recuperación post esfuerzo (Robert, 2012).

Una vez estabilizada la frecuencia cardiaca mediante movimientos de baja intensidad, se procede a realizar trabajos de estiramiento general y específico, movimientos de flexibilidad, lo cual ayudara a tener una adecuada recuperación y relajación muscular, al mismo tiempo ayudando en la prevención de lesiones (Robert, 2012).

Beneficios de la práctica de Samurai fit

A nivel físico:

- Debido al ejercicio de gran impacto al que una persona se somete en una clase de Samurai fit, lograra desarrollar su fuerza muscular, mejorando su metabolismo y a la vez estimulando la producción de masa muscular.
- Aumenta la capacidad pulmonar y respiratoria, haciendo que el cuerpo se vuelva más eficiente en cuanto a la oxigenación se refiere, puede ser beneficioso para controlar enfermedades respiratorias, bajo la prescripción de un médico.
- Ayuda al control y reducción del peso corporal, mediante un gasto energético que puede ir desde 300 a 800 calorías por sesión de entrenamiento.

- Estimula el fortalecimiento de los huesos, el ejercicio de impacto ayuda al cuerpo a fijar a fijar el calcio en los huesos, fortaleciéndolos y previniendo posibles condiciones a futuro como la osteoporosis.
- Brinda una salud integral, casi todos los sistemas del cuerpo han sido beneficiados por la práctica de Samurai fit, por ejemplo: sistema respiratorio, sistema nervioso, movilidad y recuperación articular, etc.
- Reduce los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, ayudando a prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades degenerativas.

A nivel psicológico:

- Reduce el estrés, como cualquier actividad física Samurai fit ayuda a disminuir los efectos que produce el estrés del diario vivir, favoreciendo a la calma, relación y reduciendo varios tipos de ansiedad.
- Estimula la concentración, favoreciendo a la concentración, permitiendo a quienes lo practican estar más preparados y alertas para enfrentar los retos del día a día.
- Mejora la capacidad de reacción, con la práctica de artes marciales los reflejos mejoran, lo que permite al cuerpo reaccionar o responder más rápido y eficientemente ante cualquier estímulo o situación que lo amerite.
- Estimula el desarrollo cognitivo, debido a el aprendizaje de movimientos de artes marciales que se involucran en una clase de Samurai fit, esto favorece a formación de nuevas conexiones neuronales.
- El ejercicio físico en general ayuda a combatir depresiones leves, favoreciendo a elevar el estado de ánimo.

2.4.2 Fundamentación teórica de la variable dependiente

Salud

(Vallejo, 2013), dice que es de conocimiento general que la práctica de actividades físicas produce grandes beneficios para la salud, esto se debe a que mejora el buen

funcionamiento del organismo y nos permite tener una buena comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno, claro está que si mantenemos un correcto manejo en el cuidado de la salud como: una buena alimentación, medidas de higiene y hacer buen uso de las instalaciones deportivas (Vallejo, 2013).

Dentro del buen manejo de la salud, se debe mantener una correcta alimentación, la cual pueda cubrir los requerimientos diarios de cada persona, que deben estar basados en la correcta ingesta de alimentos basada en el consumo de grasas con moderación, lácteos, carnes frutas, verduras y cereales, esto incluye a todos aquellos que realicen o no actividades físicas regulares (Vallejo, 2013).

Así mismo el aseo personal cumple un papel muy importante ya que nuestro cuerpo lo necesita para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, además el aseo personal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos (Vallejo, 2013).

Factores importantes en el aseo personal:

- Cuidado de la piel
- Cuidado dental
- Cuidado de manos y pies
- Baño diario
- Usar ropa limpia

También es conocido que existen factores que causan mucho daño a nuestro organismo, como los son el consumo de sustancias prohibidas alcohol, tabaco o cualquier tipo de droga, que además de ser factores que obstaculizan la práctica de actividades físicas, son excesivamente perjudiciales para la salud, causando graves trastornos tanto al organismo, como al desarrollo mental, además del comportamiento y trato con nuestro entorno ya que estos son altamente depresivos actuando directo en el cerebro (Vallejo, 2013).

Es aconsejable practicar deportes o cualquier otra actividad física con ropa cómoda y de fácil transpiración, dependiendo de las condiciones climatológicas. Cuando se practica un deporte en climas fríos, la vestimenta debe estar diseñada no sólo para permitir movilidad sino también para proveer calor. En caso de deportes donde se genera mucho calor por el cuerpo, la vestimenta debe ser poca o diseñada de tal forma que elimine o no permita que se acumule el sudor. El calzado debe ser ligero, debe ser elástico (sobre todo en su parte superior), debe amoldarse al tamaño del pie, no debe alterar la circulación ni la transpiración de la piel, no debe ocasionar deformaciones en los pies, no debe ocasionar rozaduras ni sudoración de los pies, debe ser resistente a la humedad, el frío y factores externos, debe estar adaptado al deporte en concreto (Vallejo, 2013).

Es importante recordar las frases “El deporte es salud” y “Mente sana en cuerpo sano”

Psicomotricidad

Según (Madrona, 2017), define a la psicomotricidad como una disciplina que, basándose y guiándose en una concepción integral del ser humano, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el cuerpo y el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en un contexto social.

Partiendo desde este concepto se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz en los que se encuentra su aplicación, sin importar la edad o los distintos ámbitos en los que pueda ser aplicada ya sea preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico (Madrona, 2017).

La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de vida de los niños, pero aun así en los centros educativos no se trabaja de la manera adecuada y tampoco se le da la importancia que se le debería dar. La psicomotricidad sirve tanto

como para que el niño mejore en sus aprendizajes o como para que evolucione su personalidad, así mismo ayuda al niño a ser más autónomo, equilibrado y feliz., antes se utilizaba en caso de que el niño tuviese un retraso psicomotor, discapacidad o alguna debilidad o dificultad, pero según (Madrona, 2017) hoy en día va a más y se trabaja para la mejora de todos los niños y también se la aplica en adultos.

El poder liberar estrés, sentir el placer de jugar, acercarte a las vivencias de los niños para conocerlos mejor, reconciliarte contigo mismo son de gran ayuda en el área psicomotriz de un adulto, ya que con sesiones en las que sólo intervienen adultos permite que a través de la psicomotricidad nos liberemos de tensiones y viviremos el placer de jugar y acercarnos a los demás. Sin presiones, sin que nadie nos juzgue, relajarnos, disfrutar y vivir, permitiéndote ser tú mismo (Madrona, 2017).

Adicional a esto debemos mencionar que, hoy en día el índice de sedentarismo es muy alto y el tiempo asignado para dictar clases de educación física en las escuelas y colegios es muy reducido como para promover un estilo de vida saludable y activo cuando se llega a la edad adulta, algo muy importante ya que como menciona (José María Cañizares Márquez, 2017), hay un incremento de enfermedades cardiovasculares y diabetes en niños y adolescentes que se atribuye al sobrepeso y obesidad en las edades tempranas.

Por eso las clases extraescolares se presentan como una excelente alternativa para dar solución a la falta de actividad física, ya que de esta manera se puede ayudar a completar los objetivos que se propone el centro o institución educativa disminuyendo notablemente el índice de los niveles de sedentarismo en los niños y adolescentes (José María Cañizares Márquez, 2017).

(Madrona, 2017) Dice que la psicomotricidad es una de las cinco tendencias que toman parte en el currículo de la educación física en la etapa escolar. Algunos docentes en lugar de psicomotricidad dicen estar impartiendo clases de educación física de base que según ellos se trata de habilidades motrices y destrezas que son necesarias en la edad temprana para trabajar la multilateralidad y más adelante permitir trabajar de forma más compleja al estudiante en su desarrollo motor.

La educación infantil se ordena en 2 ciclos en los que se atiende progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y a los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además, se propicia que niñas y niños logren una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y adquieran autonomía personal (Madrona, 2017).

El concepto de psicomotricidad se divide en dos partes: motriz, movimiento; y psiquismo, que determina las acciones en dos fases el socio afectivo y el cognitivo. Estos dos términos forman el desarrollo íntegro del individuo. Según (Madrona, 2017) la psicomotricidad es fundamental en el desarrollo de los aspectos que influyen en la personalidad del niño como son el cognitivo, el afectivo, el social y el motor. Además, va ayudar a conseguir aprendizajes como lectoescritura, nociones topológicas o grafo motricidad entre otros. Mediante ésta herramienta el niño va a conocer su cuerpo y a través de su cuerpo conocerá el mundo que le rodea.

De ahí la importancia de realizar juegos, canciones y cuentos en edades tempranas. El desarrollo psicomotor se rige por 3 leyes: la céfalo-caudal establece que el desarrollo comienza en cabeza y va hasta las extremidades. Esto quiere decir que se controla antes la cabeza que las extremidades. La próximo-distal dice que se desarrollan antes las zonas más próximas al centro del cuerpo. Esto es, se desarrolla antes un hombro que un brazo y éste antes que la mano. La tercera es la ley de la diferenciación progresiva indica que los músculos grandes se controlan antes que los más pequeños. Todo esto se ha de tener en cuenta a la hora de realizar las clases (José María Cañizares Márquez, 2017)

En muchos casos se cree que el empezar desde muy temprano practicando un deporte se va a conseguir el éxito, pero no es así. No es para nada conveniente la especificación de un niño en un deporte porque no va a poder desarrollar todas sus destrezas y va a tener deficiencias en el futuro. El desarrollo del niño está diferenciado por etapas y si no se respetan esas etapas se pueden generar problemas

en el niño, no hay que pretender que cada una de esas etapas pase lo más rápido posible, sino que hay que respetar los tiempos y el orden de estas eligiendo bien las tareas y por supuesto la forma de realizarlas (José María Cañizares Márquez, 2017).

Es aconsejable que el niño realice clases de psicomotricidad para luego más adelante participe en clases multideportivas preferiblemente, para (Madrona, 2017) es necesario aceptar que cada uno es diferente y único, como su cuerpo y sus potenciales. Como consecuencia nadie puede hacer exactamente lo mismo que otro. Si se utiliza la empatía se podrá reconocer en qué medida es cada uno diferente, acceder a lo que el otro siente y vivencia al realizar un movimiento, y compartir con él su experiencia, adentrarse en la realidad de otro, pero recordando que es posible hacerlo y seguir siendo uno mismo.

Por todo ello, como objetivo, se quiere resaltar la importancia que tiene que se trabaje la psicomotricidad en las primeras etapas de vida, hasta que el niño en la tercera infancia, 7-12 años, alcance un desarrollo motor adecuado y pueda desarrollar de manera más eficiente su motricidad en otros deportes. Se pretende hacer saber la relevancia que tiene trabajar la psicomotricidad en clases extraescolares ya que en el colegio no se dispone del tiempo necesario para completar los objetivos educativos. Es importante que según el desarrollo del niño también se desarrollen sus habilidades y en caso de tener alguna dificultad o problema detectarlo lo antes posible para poder tratarlo y reducirlo (Madrona, 2017).

Habilidad Motriz

El hombre en sus actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras, realizar las tareas domésticas o en su trabajo realiza actividad física (Marquez Sara, 2010). La habilidad motriz son los movimientos que por medio de los músculos se presentan de manera natural en las personas. Existen dos grupos: las habilidades motoras gruesas y la motricidad fina. Los tipos de movimientos corporales son los siguientes:

- Flexión
- Extensión
- Circunducción.
- Abducción.
- Aducción.
- Supinación.
- Pronación (Martínez Fraga, 2012).

Motricidad gruesa. Es la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos, con la finalidad de efectuar movimientos corporales como saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar, etc. (Pacheco Montesdeoca, 2015).

Motricidad fina. Es la capacidad del cuerpo para utilizar los músculos pequeños con la finalidad de realizar movimientos específicos como apretar los labios, cerrar el puño, recortar y todos aquellos que requieran la participación de las manos y de los dedos (Pacheco Montesdeoca, 2015).

La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren la madurez del sistema nervioso central. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad del aprendizaje del entorno. Las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo en el ser humano (Pacheco Montesdeoca, 2015).

Coordinación Motriz. El lenguaje corporal es la principal comunicación que se da con el ser humano, en ella se encuentran integradas varias posibilidades comunicativas. Debido a la coordinación motriz, se puede realizar un análisis en los humanos y los movimientos relacionados con el movimiento corporal y su desarrollo.

Gracias a la coordinación motriz se soporta el correcto control de la musculatura en los movimientos, esto es el control de la musculatura agonista, antagonista y de la musculatura fijadora. De igual manera la coordinación motriz se encarga de la

capacidad de secuenciar las contracciones musculares para que los gestos. Su evolución se la puede percibir en patrones de movimiento, como la marcha o la carrera que luego constituirán patrones complejos que permiten a las personas adaptarse a una gran cantidad de situaciones motrices de manera eficaz (Pérez Cameselle, 2004).

Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son las que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz y precisa, estos son los elementos que conforman la coordinación motriz y son conocidas como capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices. (Luque Mateos, 2011).

Las capacidades motrices se desarrollan durante todo el periodo de crecimiento de las personas incrementándose con el paso del tiempo, es por esto que en la etapa de la niñez los sujetos se sientan más competentes motrizmente (Pérez Soto, Botías Cegarra, & Medeguer Cuartero, 2009).

Capacidades Físicas

Las Capacidades físicas son situaciones del organismo innatas de las personas, que conceden el movimiento y mejoran con la práctica, como la resistencia, la velocidad la fuerza, la flexibilidad la elasticidad (Muñoz Rivera, 2009).

Las capacidades físicas son cualidades, factores, potencialidades o recursos orgánicos-corporales que tiene el individuo, estas capacidades son factibles de mejora en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimiento, manifestándose en todas las habilidades motrices (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2017).

Las capacidades están presentes en todo movimiento físico deportivo de las personas, caracterizándose por la estrecha relación que mantienen con la técnica o

habilidad motriz. Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida, ya que hacen intervenir grupos musculares importantes determinando la condición física del sujeto (Muñoz Rivera, 2009).

Condición Física.

La condición física es el estado de forma que posee cada persona. Es la unión de las capacidades que constituyen el soporte de todo entrenamiento deportivo. La condición física viene determinada por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2017).

Se dice que un deportista está en buena condición física cuando en condiciones normales es capaz de rendir y responder a los esfuerzos que le exige la actividad deportiva. La forma de incrementar la condición física en las personas se basa en el acondicionamiento físico básico o mejora de las capacidades físicas básicas a través de la práctica deportiva de base y como factor de ejecución de la habilidad motriz (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2017).

Fuerza

La fuerza es la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica (Circujano Diez, s/f). Es la capacidad que la persona tiene para imponerse o contrarrestar una resistencia externa mediante el esfuerzo muscular (Cadierno Matos, 2003).

Hasta los 11-12 años no tiene un gran desarrollo, su evolución es poca, y su incremento se debe al aumento de la destreza y la coordinación del niño. En la pubertad evoluciona mucho debido a la hipertrofia muscular que se produce por el aumento de las hormonas masculinas. A partir de los 14-16 años se observa un notable aumento de la fuerza debido al crecimiento de las palancas y del volumen

de masa muscular. A partir de esta edad se producirá un descenso lento si se deja de entrenar.

La fuerza es una de las capacidades de mayor importancia en el individuo, ya que sobre ella se desarrollan las otras capacidades motrices, llamándola como la capacidad madre por varios especialistas (Cadierno Matos, 2003). De acuerdo al régimen de entrenamiento se clasifican en:

Régimen estático. Realización de los movimientos en la cual la longitud del musculo no varía (Cadierno Matos, 2003) .

Régimen dinámico. Lo produce un movimiento de fuerza para ganar una resistencia que es mínima a la fuerza aplicada, consigue una disminución de los músculos que trabajan únicamente en el movimiento (Cadierno Matos, 2003).

Resistencia de la fuerza. Debido al volumen que tiene el organismo a resistir la fatiga o extender su aparición al realizar un trabajo de fuerza extenso, aumentando el tipo de fuerza con ejercicios.

Fuerza rápida. Cuando el sujeto tiene la capacidad de superar una resistencia externa por medio de la contracción muscular. Se la puede ampliar con distintos ejercicios (Cadierno Matos, 2003).

Fuerza máxima. Fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Esta fuerza se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como el levantamiento de Pesas.

La velocidad.

Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido posible en el menor tiempo posible (Sebastiani & González, 2000). Es la capacidad de la persona de ejecutar acciones motrices en el menos tiempo posible.

Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son:

- **Velocidad de traslación.** Es la capacidad que tiene la persona de moverse de un lado al otro haciendo en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción.** Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en el menor tiempo posible después de la aparición de un estímulo.
- **Velocidad gestual.** Es la capacidad de realizar un movimiento o un gesto en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de desplazamiento.** Es el resultado de la frecuencia de ejecución de movimientos por la amplitud de los mismos en un tiempo determinado.
- **Velocidad de Reacción simple.** Es cuando la persona que ejecuta la acción tiene conocimiento del estímulo.
- **La Velocidad de Reacción Compleja.** Es cuando la persona desconoce el estímulo que se va a producir durante el entrenamiento se produce principalmente en situaciones donde la actividad es muy cambiante (Cadierno Matos, 2003).

Factores que influyen en el desarrollo de la velocidad

- Movilidad de los centros nerviosos.
- Existencia de la Fuerza rápida.
- Elasticidad o distinción muscular.
- Dominio de la técnica del movimiento.
- Grado de los esfuerzos volitivos (Cadierno Matos, 2003).

Resistencia

Es la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado. Es la capacidad que tiene la persona de ejecutar una acción motriz sin disminuir su certeza para combatir contra la aparición de la fatiga por lo que se conoce la resistencia con un entrenamiento largo en el tiempo (Cadierno Matos, 2003).

La resistencia cardiovascular supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempos largos. Para esto necesita una buena capacidad de funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio (Sebastiani & González, 2000).

Tipos de Resistencia

Resistencia anaeróbica. Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y estos se cansan con bastante rapidez.

La resistencia aerobia. Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo periodo de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno.

Resistencia Mixta. En todo esfuerzo de resistencia existe una relación entre todos los procesos de aporte de energía anaeróbica, es decir, coinciden durante el ejercicio.

Flexibilidad

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad. Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involucre de manera rápida desde muy temprana edad.

Elasticidad

Es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y volver a su forma original sin que se deforme, es decir que tiene la propiedad de permitir al tejido muscular recuperar la forma original después de haber sido deformado por la aplicación de la fuerza (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2017).

El músculo tiene la propiedad de recuperar su forma, luego haber sido sometido a una contracción, dado que durante la fase de contracción se acorta y durante la fase de relajación se alarga (Circujano Diez, s/f).

No decimos que un músculo es flexible, porque para que quede claro, un chicle es flexible, ya que se estira, pero no recupera su forma. Decimos que el músculo es extensible o elongable (Circujano Diez, s/f).

2.5 Hipótesis

La práctica de Samurai Fit mejora las Capacidades Físicas de los integrantes de Club Pacific Gym del Cantón Quito.

2.6 Señalamiento de las variables

Variable Independiente: Samurai Fit

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

Esta investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo:

Cuantitativo

La recolección de datos se la realizo en base a herramientas estadísticas como lo son cuestionarios y encuestas, realizando los cálculos con la ayuda de técnicas matemáticas ya que estas permitieron tener datos reales de la información recolectada.

Cualitativo

La información se la obtuvo mediante la aplicación de test, esto se lo hizo para evaluar las cualidades y condición física de la población estudiada, lo que permitió conocer la realidad de los integrantes de Club Pacific Gym.

3.2 Modalidad básica de la investigación

La modalidad de esta investigación es de campo, ya que en el proceso investigativo se lo realizo en el lugar de los hechos, lo que permitió obtener nuevos datos sobre la realidad de la situación, ayudando a diagnosticar necesidades o problemas en los integrantes del club.

Esta investigación también es de modalidad bibliográfica, ya que la información extraída de libros de distintos autores ha permitido analizar, comparar, ampliar y profundizar diferentes puntos de vista que tienen relación con las variables.

3.3 Nivel o tipo de investigación

Exploratoria

La investigación fue de tipo exploratorio, ya que está planteada una hipótesis, sus variables y además se cuenta con un plan de investigación con ideas del problema.

Descriptiva

Se analizó las distintas situaciones, hábitos, costumbres y comportamientos que dominan en este objeto de estudio con la finalidad de sustraer información significativa que contribuya al conocimiento.

Asociación de variables

La investigación es correlacional ya que permitió medir el grado de relación entre la variable independiente Samurai Fit y la variable dependiente las Capacidades físicas.

3.4 Población y Muestra

La presente investigación realizó el estudio de una población que está compuesta por 25 integrantes del club que asisten al club.

Tabla 1: Población y muestra

Población	Frecuencia	Porcentaje
Integrantes Pacific Gym	25	100%
Total	25	100%

Elaborado por: Milton Giovanny Vargas Herrera
Fuente: La investigación

Muestra

La población está compuesta por menos de cien personas, por lo tanto, no es necesario calcular la muestra y se trabajará con el universo total de las mismas.

3.5 Operacionalización de Variables

Variable independiente: Samurai Fit

Tabla 2: Variable independiente: Samurai Fit

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
Samurai Fit en la actividad física es un sistema de entrenamiento marcial aplicado al fitness, con el propósito de entrenar de una manera segura a quienes lo practican utilizando movimientos estructurados y adaptados al ritmo musical, siendo esta una manera dinámica y entretenida para ejercitarse.	<p>Sistema de Entrenamiento</p> <p>Movimientos estructurados</p> <p>Ritmo musical</p>	<p>Actividades y ejercicios.</p> <p>Técnicas marciales, desplazamientos</p> <p>Estímulos auditivos que elevan la intensidad.</p>	<p>¿Disfruta al participar de actividades físicas?</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?</p> <p>¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina diaria de ejercicios?</p> <p>¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?</p> <p>¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera

Fuente: La investigación

Variable dependiente: Capacidades físicas básicas

Tabla 3: Operacionalización Variable dependiente: Capacidades físicas básicas

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
Son condiciones internas o propias de cada organismo establecidas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento, preparación física y permiten realizar actividades motrices.	Condiciones internas	Salud	¿Es importante mantener un buen estado de salud?	Encuesta Cuestionario
	Preparación física	Actividad física y entrenamiento.	¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento? ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?	
	Actividad motriz	Movimientos corporales	¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador? ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales? ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La investigación

3.6 Plan de recolección de la información

El plan de recolección de la información se realizó mediante la utilización de encuesta, observando las necesidades de los integrantes del club y el nivel en que se encuentran las capacidades físicas del grupo a tratarse, la información obtenida permitió analizar el problema y plantear una posible solución.

Plan de recolección de datos

Tabla 4: Plan de recolección de datos

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
¿A quién?	Hacia los integrantes del Club Pacific Gym de la Ciudad de Quito.
¿Quién?	Milton Giovanni Vargas Herrera
¿Sobre qué aspecto?	Las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la Ciudad de Quito.
¿Cuándo?	Abril 2016 – Septiembre 2016
¿Cuántas veces?	Las que se necesiten para que la investigación sea sustentable.
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿Dónde?	Club Pacific Gym de la Ciudad de Quito.
¿En qué situación?	Real, Práctica.

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La investigación

3.6.1 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.

Después de la recopilación de la información a través de la encuesta realizada a los integrantes del Club Pacific Gym, tomando en cuenta la población presentada se procede a realizar un análisis de cada uno de los ítems los mismos que han sido verificados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos, el análisis de interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco teórico.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

3.7 Procesamiento y análisis

Se contó con el total apoyo y autorización de la administración del club, quienes mostraron mucho interés en la presente investigación, posteriormente se aplicaron las encuestas a la población que son parte de esta investigación, con la información obtenida se realizó la tabulación de datos para lo que se utilizó gráficos, fórmulas y herramientas estadísticas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta realizada a los integrantes del Club Pacific Gym de la ciudad de Quito.

Pregunta N° 1. ¿Disfruta al participar de actividades físicas?

Tabla 5: Disfruta al participar de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	92%
NO	2	8%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

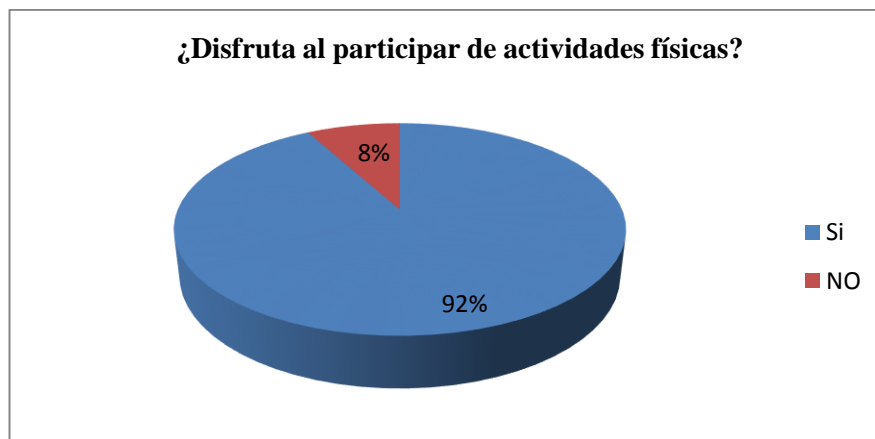


Figura 5: ¿Disfruta al participar de actividades físicas?
Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 23 que representan el 92% de la población respondieron que, al participar de actividades físicas, si lo disfrutaban, mientras que 2 de los encuestados que representan el 8% de la población respondieron que al participar de actividades físicas no lo disfrutaban.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondieron que, si disfrutaban al realizar de actividades físicas, esto es debido a que existe una excelente energía y un buen estado de ánimo durante las sesiones de entrenamiento.

Pregunta N^a 2. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?

Tabla 6: Con qué frecuencia realiza ejercicio

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	68%
A veces	8	32%
Nunca	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

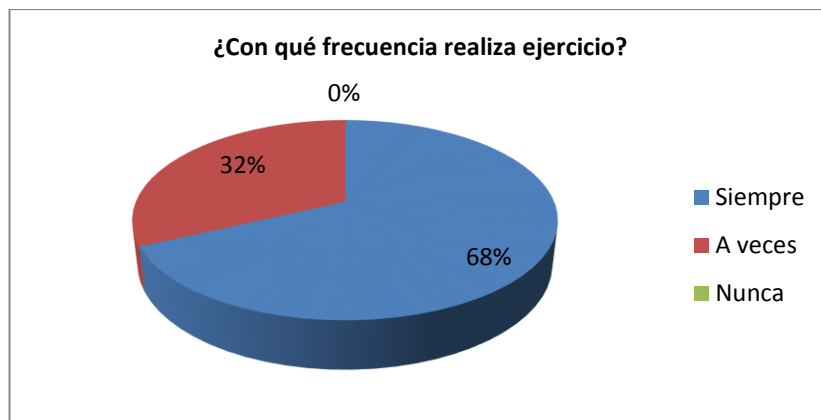


Figura 6: ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?
Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 17 que representan el 68% de la población respondieron que siempre realizan ejercicio, mientras que 8 de los encuestados que representan el 32% de la población respondieron que realizan ejercicio a veces.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondieron que siempre realizan ejercicio, esto comprobó que existe una constancia en la asistencia a cada sesión, por lo que los resultados fueron más evidentes.

Pregunta N° 3. ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?

Tabla 7: ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	76%
NO	6	24%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta



Figura 7: ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 19 que representan el 76% de la población respondieron que, si incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios, mientras que 6 de los encuestados que representan el 24% de la población respondieron que no incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondieron que si incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios, lo que demostró el interés de la población por

ejercitarse de una manera distinta a la tradicional, esto hizo que se incluya las técnicas de artes marciales en cada sesión de entrenamiento.

Pregunta N^a 4. ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?

Tabla 8: ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

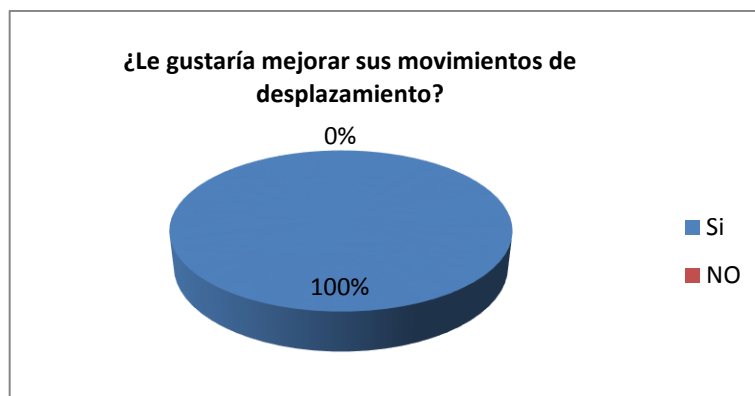


Figura 8: ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?
Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 25 que representan el 100% de la población respondieron que, si les gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento, mientras que ninguno de los encuestados que representan el 0% de la población respondieron que no les gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento.

Interpretación

El 100% de los encuestados respondieron que si gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento, lo que demuestra el interés de la población por mejorar su agilidad al desplazarse, esto permitió que se incluya movimientos de desplazamientos en distintas direcciones en cada sesión de entrenamiento.

Pregunta N^o 5. ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?

Tabla 9 ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

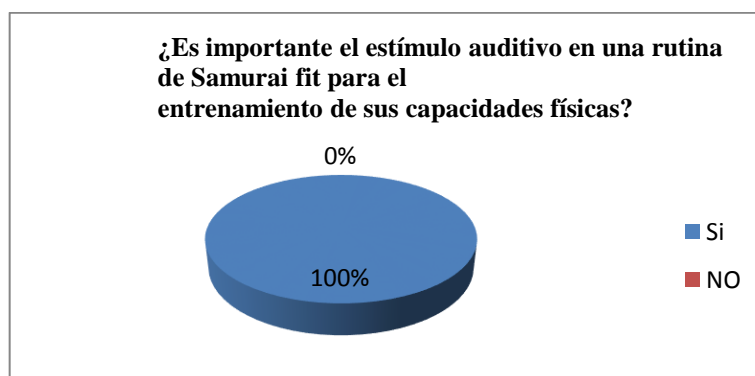


Figura 9: ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 25 que representan el 100% de la población respondieron que, si es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit

para el entrenamiento de sus capacidades físicas, mientras que ninguno de los encuestados que representan el 0% de la población respondieron que no.

Interpretación

El 100% de los encuestados respondieron que, si es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai Fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas, lo que comprobó que el estímulo auditivo juega un factor muy importante en cada sesión de entrenamiento.

Pregunta N°6. ¿Es importante mantener un buen estado de salud?

Tabla 10 ¿Es importante mantener un buen estado de salud?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

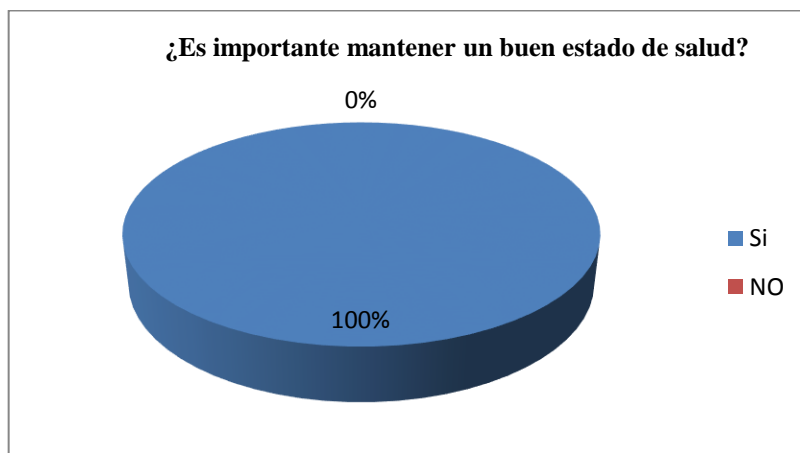


Figura 10: ¿Es importante mantener un buen estado de salud?
Elaborador por: Giovanni Vargas
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 25 que representan el 100% de la población respondieron que, si es importante mantener un buen estado de salud, mientras que ninguno de los encuestados que representan el 0% de la población respondieron que no es importante mantener un buen estado de salud.

Interpretación

El 100% de los encuestados respondieron que si es importante mantener un buen estado de salud, esto comprobó el interés de la población por mejorar su salud y afirma el beneficio que brinda la actividad física.

Pregunta N°7. ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?

Tabla 11: ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

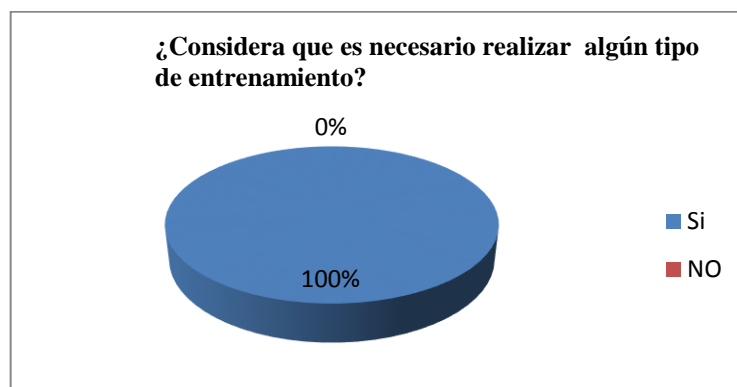


Figura 11: ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 25 que representan el 100% de la población respondieron que, si consideran necesario realizar algún tipo de entrenamiento, mientras que ninguno de los encuestados que representan el 0% de la población respondieron que no considera necesario realizar algún tipo de entrenamiento.

Interpretación

El 100% de los encuestados respondieron que si considera necesario realizar algún tipo de entrenamiento, lo que comprobó el conocimiento de la población sobre la importancia de entrenar y mejorar su condición física.

Pregunta N^a 8. ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?

Tabla 12: ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	40%
NO	15	60%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

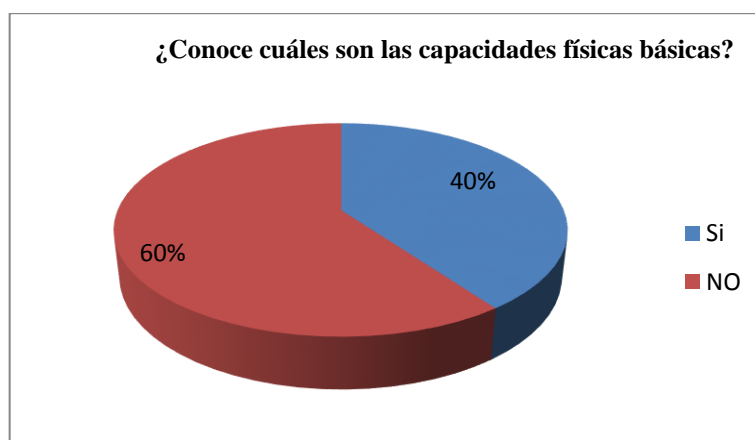


Figura 12: ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 10 que representan el 40% de la población respondieron que si conoce cuáles son las capacidades físicas básicas, mientras que 15 de los encuestados que representan el 60% de la población respondieron que no conoce cuáles son las capacidades físicas básicas.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondieron que no conoce cuáles son las capacidades físicas básicas, esto nos indica la falta de socialización y de información que hace falta en la población para lograr el desarrollo de sus capacidades físicas.

Pregunta N°9. ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Tabla 13: ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	80%
NO	5	20%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

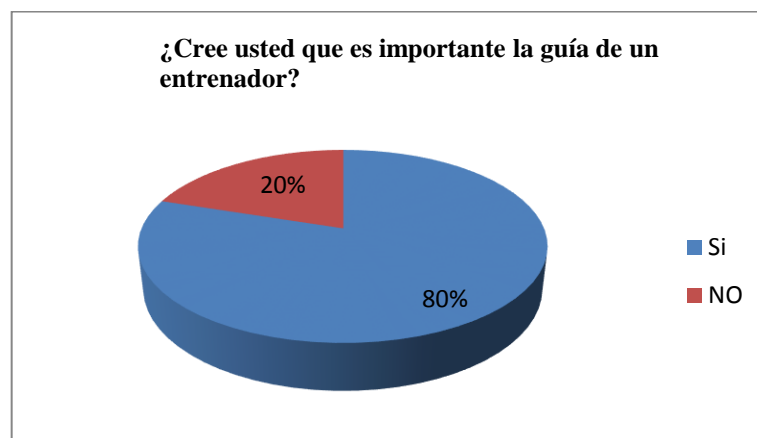


Figura 13 ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 20 que representan el 80% de la población respondieron que, si consideran importante la guía de un entrenador, mientras que 5 de los encuestados que representan el 20% de la población respondieron que no considera importante la guía de un entrenador.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondió que, si considera importante la guía de un entrenador, esto confirma la necesidad que tiene la población de un guía profesional para realizar una correcta práctica deportiva.

Pregunta N°10. ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?

Tabla 14: ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

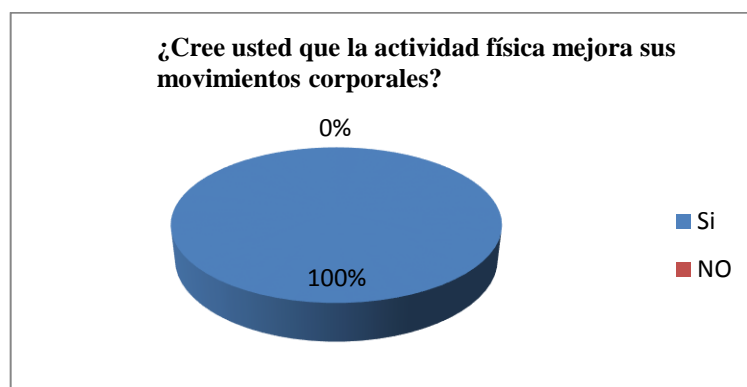


Figura 14: ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 25 que representan el 100% de la población respondieron que, si creen que la actividad física mejora sus movimientos corporales, mientras que ninguno de los encuestados que representan el 0% de la población respondieron que no creen que la actividad física mejora sus movimientos corporales.

Interpretación

El 100% de los encuestados respondieron que si creen que la actividad física mejora sus movimientos corporales, lo que comprobó que la población está consciente sobre la importancia de la actividad física para mejorar su movilidad.

Pregunta N^o 11. ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Tabla 15: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	72%
NO	7	28%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

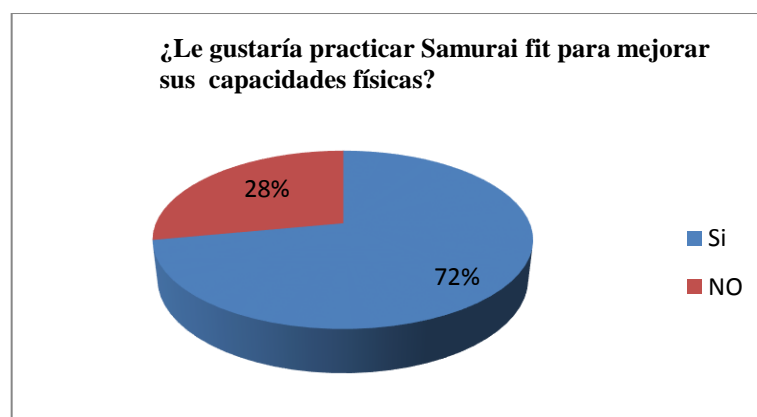


Figura 15: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Análisis

De los 25 integrantes encuestados 18 que representan el 72% de la población respondieron que, si les gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas, mientras que 7 de los encuestados que representan el 28% de la población respondieron que no les gustaría practicar Samurai fit.

Interpretación

La mayoría de los encuestados respondió que, si les gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas, esto confirma la aceptación que tiene en la población estudiada, la práctica este de entrenamiento grupal llamado Samurai Fit.

4.2 Verificación de la hipótesis.

Modelo lógico.

H_I: La práctica de Samurai Fit **si** mejora las Capacidades Físicas de los integrantes de Club Pacific Gym del Cantón Quito.

H₀: La práctica de Samurai Fit **no** mejora las Capacidades Físicas de los integrantes de Club Pacific Gym del Cantón Quito.

Combinación de frecuencias.

Pregunta N° 1 ¿Disfruta al participar de actividades físicas?

Tabla 16: Disfruta al participar de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	92%
NO	2	8%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera

Fuente: La encuesta

Pregunta N° 5 ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas|?

Tabla 17: ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	100%
NO	0	0%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera

Fuente: La encuesta

Pregunta N°9 ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Tabla 18: ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	80%
NO	5	20%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera

Fuente: La encuesta

Pregunta N° 11 ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Tabla 19: ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	72%
NO	7	28%
TOTAL	25	100%

Elaborador por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta

Nivel de significación.

$\alpha = 0,05$ el nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

Grados de libertad.

$$Gl = (\text{columnas}-1) * (\text{filas}-1)$$

$$Gl = (4-1) * (2-1)$$

$$Gl = (3) * (1)$$

$$Gl = 3$$

Chi cuadrado.

$$X_c^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

Donde:

X_c^2 = chi cuadrado

\sum = sumatoria

O = Frecuencias observadas

E= Frecuencias esperadas

Cálculo del chi cuadrado

Frecuencias observadas.

Tabla 20: Frecuencias observadas.

Preguntas	Si	No	Total
Pregunta N° 1 ¿Disfruta al participar de actividades físicas?	23	2	25
Pregunta N° 5 ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas ?	25	0	25
Pregunta N°9 ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?	20	5	25
Pregunta N° 11 ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	18	7	25
Total	86	14	100

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta.

Frecuencias esperadas.

Tabla 21: Frecuencias esperadas.

Preguntas	Si	No	Total
Pregunta N° 1 ¿Disfruta al participar de actividades físicas?	21.50	3.50	25
Pregunta N° 5 ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas ?	21.50	3.50	25
Pregunta N°9 ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?	21.50	3.50	25
Pregunta N° 11 ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?	21.50	3.50	25
Total	86	14	100

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta.

Cálculo del chi cuadrado.

Tabla 22: Cálculo del chi cuadrado.

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² / E
23	21.50	1.50	2.25	0.104
2	3.50	-1.50	2.25	0.642
25	21.50	3.50	12.25	0.569
0	3.50	-3.50	12.25	3.500
20	21.50	-1.50	2.25	0.104
5	3.50	1.50	2.25	0.642
18	21.50	-3.50	12.25	0.569
7	3.50	3.50	12.25	3.500
Total				9.630

Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta.

Tabla Chi cuadrado

Tabla 23: Chi cuadrado

v/p	0,05	0,1	0,025	0,01
1	3,8415	2,7055	5,0239	6,6349
2	5,9915	4,6052	7,3778	9,2104
3	7,8147	6,2514	9,3484	11,3449
4	9,4877	7,7794	11,1433	13,2767
5	11,0705	9,2363	12,8325	15,0863
6	12,5916	10,6446	14,4494	16,8119
7	14,0671	12,0170	16,0128	18,4753
8	15,5073	13,3616	17,5345	20,0902
9	16,9190	14,6837	19,0228	21,6660
10	18,3070	15,9872	20,4832	23,2093
11	19,6752	17,2750	21,9200	24,7250
12	21,0261	18,5493	23,3367	26,2170
13	22,3620	19,8119	24,7356	27,6882
14	23,6848	21,0641	26,1189	29,1412
15	24,9958	22,3071	27,4884	30,5780
16	26,2962	23,5418	28,8453	31,9999
17	27,5871	24,7690	30,1910	33,4087
18	28,8693	25,9894	31,5264	34,8052
19	30,1435	27,2036	32,8523	36,1908
20	31,4104	28,4120	34,1696	37,5663

Elaborado por: Milton Giovanny Vargas Herrera
Fuente: http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf

Campana de Gauss

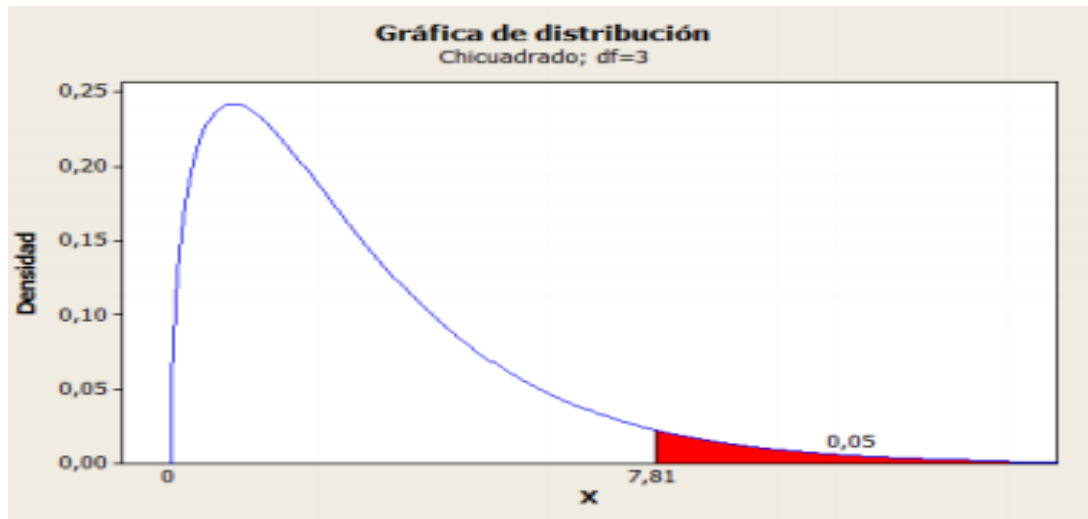


Figura 16: Campana de Gauss
Elaborado por: Milton Giovanni Vargas Herrera
Fuente: La encuesta.

Conclusión

El valor de $X_E^2 = 7.814 < \times X_{c=}^2 = 9630$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

HI: La práctica de Samurai Fit **si** mejora las Capacidades Físicas de los integrantes de Club Pacific Gym del Cantón Quito.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se observó que la práctica de Samurai Fit influyó positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los integrantes del Club Pacific GYM, ya que se notó mayor flexibilidad, movimientos más dinámicos en los ejercicios realizados en cada sesión
- Se determinó que no existe mucho conocimiento sobre la práctica de Samurai Fit, va de la mano con el desinterés que muestran las personas por mejorar su condición física necesaria para mantener una buena salud.
- Se estableció que las capacidades físicas básicas tales como la velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación se van perdiendo con el paso de los años, por lo cual es vital mantenerse siempre dinámico y saludable.
- Mediante el estudio y la investigación realizada en este proyecto, se pudo aportar para que se realicen investigaciones futuras sobre el desarrollo y mejora de las capacidades físicas básicas y además el beneficio que tiene Samurai Fit en la salud y el bienestar de las personas que lo practican.

5.2 Recomendaciones

- Incentivar a la población estudiada a ser más dinámicos incluyendo la práctica de Samurai Fit en la rutina de entrenamiento de los integrantes del club Pacific Gym, logrando esta manera mejorar su salud.
- Adoptar hábitos saludables y en la práctica deportiva para de esa manera no tener problemas de salud en un futuro, de esta manera prevenimos posibles

enfermedades y conocemos los beneficios que trae consigo la práctica deportiva.

- Socializar cuáles son las capacidades físicas básicas, la importancia de realizar un entrenamiento periódico para el desarrollo de las mismas y cómo influyen en la mejora de la condición física.
- Presentar los resultados de la investigación realizada sobre Samurai Fit en las capacidades físicas básicas de los integrantes del Club Pacific Gym de la Ciudad de Quito, mediante la redacción de un artículo académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito: Asamblea Nacional del Ecuador.
- Bader, D. A. (2014). *Lost Coaching- una forma muy efectiva y divertida para el entrenamiento individual y grupal para el crecimiento personal*. Hamburg: tredition.
- Cadierno Matos, O. (2003). Clacificación Y Características de las Capacidades Motrices. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 61.
- Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2017). *Cómo mejorar las capacidades físicas de tu hijo*. España: WM Ediciones.
- Carlyla Ramos, T. M. (2012). *Administración Del Tiempo Libre Y Recreación Universitari*. EAE.
- Carolina, M. L.-M.-C.-Á. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18. *Revista facultad de medicina*, 4.
- Castillo, J. M. (1998). *Deporte y calidad de vida*. Madrid : Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Circujano Diez, M. (s/f). *Capacidades físicas básicas en la educación secundaria obligatoria*. Madrid: Editorial Visión Libros.
- Claros, J. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 202-218.
- El telegrafo. (27 de Mayo de 2013). Ecuador enfrenta al sedentarimo. *PP el verdadero*.
- Frias, F. J. (2014). *La filosofía del deporte actual, paradigmas y corrientes principales*. Roma: Foro Itálico.
- Garcia, J. P. (2013). La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil. *Universidad deValladolid*, 5,6,7.
- Guillamon, R. (2015). Niveles de condicion física y su relacion con el perfil de autoconcepto en escolares de 8 a 11 años de la region de Murcia . *Revista Cincias del deporte*, 228-229.
- Guirao, J. E. (2011). *Una etnografía de las artes marciales: Procesos de cambio y adaptación en el TAEKWONDO*. Alicante: Club Universitario.

- Gutiérrez Herrera, E. S. (2015). *El Ejercicio Aeróbico – Anaeróbico en el trabajo de las Capacidades Físicas del Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua*. Ambato: Uta.
- Hernandez, C. (2012). *Manual practico para el entrenamiento*. Estados Unidos: Palibrio.
- Hernández, M. R. (2012). La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *Revista electronica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica*, 147, 148.
- Honod, H. (2008). *Manual de Fisiología del deporte*. . Mexico : Masson.
- La Hora. (6 de Abril de 2013). Salud. *Actividad física esencial parar la salud*.
- López, J. R. (2000). *Historia del deporte*. Inde Publicaciones.
- Lopez, M. (2002). *Pruebas de Aptitud Física*. . Barcelona: Paidotribo.
- López, M. (2003). *La Evaluación de la condición física en la*. Buenos Aires: European Journal of Human Movement.
- LÓPEZ, M. (2003). *La Resistencia. Pruebas aplicables en la educación*. Buenos Aires: Revista de Educación Física y Deportes.
- Luque Mateos, J. (2011). *El equilibrios en la educación física. capacidades coordinativas*. Granada: Adice.
- M., G. (18 de Agosto de 2013). *Psicopedagogía Deportiva*. Obtenido de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/364/>
- Márquez Rosa, S. (2010). *Actividad física y salud*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Márquez Rosa, S., & Tuero del Prado, C. (2010). *Estilos de vida y actividad física*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Marquez Sara. (2010). *Actividad Física y Salud*. Ediciones Díaz de Santos, 608.
- Martín, M. (2012). *Aeróbic y fitness fundamentos y principios básicos*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Martínez Fraga, J. (2012). *Anatomía y fisiología*. España.
- Mauricio Rojas, R. M. (2012). Subjetividad en la evaluación de la calidad de vida en contextos urbanos. *Revista virtual Universidad Catolica del norte*, 212,213,214,215.

- Mendez Tacuri, E. A. (2016). Programa de ejercicios de flexibilidad y fuerza en los adultos mayores y su relación con su auto-dependencia. *Universidad Politecnica Salesiana Repositorio digital*, 14,15.
- Muñoz Rivera, D. (2009). Capacidades Físicas Básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 131.
- Pacheco Montesdeoca, G. (2015). *Psicomotricidad en educación inicial*. Quito: Formación Académica.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Granada: INEF.
- Palate Palate, L. M. (2013). *El ejercicio físico y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas en los niños con sobrepeso de la escuela fiscal cristobal vela del cantón ambato de la parroquia Picaihua*. Ambato: UTA.
- Pedro Jose Benito Peinado, S. C. (2014). *alimentacion y nutricion en la vida activa: ejercicio fisico y deporte*. Madrid: Edicion digital.
- Pérez Cameselle, R. (2004). *Psicomotricidad. Desarrollo psicomotor en la infancia*. España: NetBiblio, S.L.
- Pérez Soto, J., Botías Cegarra, J., & Medeguer Cuartero, G. (2009). *Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego*. Emásf.
- Proyecto de Comunicacion S.A. (2013). *El libro del Fitness*. Madrid: SUSAETA EDICIONES S.A.
- Reyes Romo, M. E. (2015). *El desarrollo de las capacidades físicas básicas y su relación con el rendimiento físico en el grupo Geo,de la brigada de las Fuerzas Especiales de la ciudad de Latacunga*. Ambato: UTA.
- Riva Ponce, R. (2011). Actividades físico – recreativa en la comunidad. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
- Robert, G. (2012). *La guia definitiva entrenar con pesas para futol*. Chicago: Price world publishing.
- Ruiz, R. E.-J. (2012). Conceptos y componentes de la actividad física. *EFDeportes*, 1.
- Sanchez, F. S. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educacion Fisica. *Revista de educacion en investigacion*, 38.
- Sanchez, Z. (2002). *Corrientes y tendencias de la Educación*. Barcelona: Inde.

- Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona: Inde.
- Serrano, L. P. (2015). Propuesta de intervencion con terapia familiar sitematica en la obesidad infantil. *Revista electronica de Psicologia Iztacala* , 1118,1119,1120.
- Tarducci, G. O. (2005). Actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles. *Educacion fisica y ciencia*, 129.
- Vallejo, S. M.-N. (2013). *Actividad fisicay salud*. Madrid: Ediciones Dìaz de Santos S.A.
- Varea Risueño, J. (2015). *Los deportes colectivos en la etapa de educación secundaria*. Marpadal interactive media.
- Zabaleta, A. (2012). *La Recreación Como Medio Para El Desarrollo Comunitario*. Venezuela: EAE.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA



Encuesta dirigida a los miembros Samurai Fit de Club Pacific Gym

Objetivo: Obtener la información sobre cómo influye la práctica de Samurai Fit en los integrantes de Club Pacific Gym de la ciudad de Quito

Instructivo: Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una X la respuesta que considere correcta.

PREGUNTAS

1. ¿Disfruta al participar de actividades físicas?

Si ()

No ()

2. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3. ¿Incluiría la práctica de técnicas marciales en su rutina de ejercicios?

Si ()

No ()

4. ¿Le gustaría mejorar sus movimientos de desplazamiento?

Si ()

No ()

5. ¿Es importante el estímulo auditivo en una rutina de Samurai fit para el entrenamiento de sus capacidades físicas?

Si () No ()

6. ¿Es importante mantener un buen estado de salud?

Si () No ()

7. ¿Considera que es necesario realizar algún tipo de entrenamiento?

Si () No ()

8. ¿Conoce cuáles son las capacidades físicas básicas?

Si () No ()

9. ¿Cree usted que es importante la guía de un entrenador?

Si () No ()

10. ¿Cree usted que la actividad física mejora sus movimientos corporales?

Si () No ()

11. ¿Le gustaría practicar Samurai fit para mejorar sus capacidades físicas?

Si () No ()

INCIDENCIA DEL FITNESS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Milton Giovanni Vargas Herrera¹

¹Universidad Técnica de Ambato
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador
geovito576@hotmail.com

Resumen

El trabajo tiene como objetivo analizar la incidencia del Samurái Fit en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los integrantes del club Pacific Gym de la ciudad de Quito. A través de este artículo se lleva a cabo la evaluación de las capacidades físicas básicas por medio de los test de Cooper, lanzamiento de balón medicinal, velocidad de 10 x 5 m. y flexibilidad. La investigación tiene relación entre la correspondencia que existe con el Samurái Fit y las capacidades físicas básicas de 25 personas que asisten regularmente al gimnasio Pacific Gym de la ciudad de Quito, para lo cual se llevó a cabo un estudio sistemático de los temas relacionados directamente con el tópico. De acuerdo a los resultados obtenidos, una vez aplicado el entrenamiento del Samurái fit por un lapso de seis meses se mejoró notablemente las capacidades físicas básicas de los integrantes de Pacific Gym con valores que señalan un notable avance de las mismas.

Palabras clave: Fitness, Capacidades Físicas Básicas, Samurái Fit, test de valoración.

Abstract

The aim of this work is to analyze the incidence of Samurai Fit in the development of the basic physical abilities of the members of the Pacific Gym club in Quito's city. Through this article the evaluation of the basic physical capacities is carried out by means of Cooper's tests, medical ball throwing, speed of 10 x 5 m. and flexibility. The research is related to the correspondence that exists with the Samurai Fit and the basic physical capabilities of 25 people who regularly attend the Pacific Gym of Quito, for which a systematic study of the subjects directly related to the topic. According to the results obtained, once the training of the Samurai fit was applied for a period of six months, the basic physical abilities of the members of Pacific Gym were significantly improved with values that indicate a remarkable advance of the same.

Key words: Fitness, Basic Physical Capabilities, Samurai Fit, assessment test.

Introducción

Las capacidades físicas básicas es un tema de singular importancia, ya que el conocimiento de los aspectos relativos al mismo redundará en la mejora de la salud y calidad de vida de las personas. El trabajo tiene como objetivo analizar la incidencia del Samurai Fit en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los integrantes del club Pacific Gym de la ciudad de Quito. A través de este artículo se lleva a cabo la evaluación de las capacidades físicas básicas por medio de diferentes pruebas utilizadas.

En el orden de la idea anterior, las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Para (Claver García, 2015), la niñez es una etapa clave en el crecimiento y desarrollo de las personas, se debe ser conscientes que un trabajo inadecuado de las capacidades físicas básicas puede causar daños irreversibles en los niños.

En ese mismo sentido, la condición física ha tomado importancia por su relevancia en la realidad social, ya sea por la satisfacción de practicar actividad física o para el mantenimiento de la salud. Dentro de este ámbito (Muñoz Rivera, 2009), señala que se debe buscar el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico de las personas, mediante el trabajo previo de la Condición Física, el cual viene determinado por el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas.

Evidentemente, todas las personas disponen de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., lo que demuestra que tienen desarrolladas en alguna medida las cualidades motrices y capacidades físicas. Las capacidades físicas básicas son la resistencia, fuerza, velocidad y movilidad (Rabadán de Cos & Rodríguez Barrios, 2010), mediante el entrenamiento y la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva se desarrolla con autonomía, una actividad física adecuada a las capacidades y necesidades personales, que le permita mantener una óptima calidad de vida.

De igual importancia, el autor (Gutiérrez, 2010), en su investigación indica que en el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

En el marco de las observaciones anteriores, de acuerdo a (Fernández García, 2012), las capacidades físicas básicas, englobadas dentro del bloque de condición física y salud, suelen trabajarse durante un período de tiempo relativamente extenso, al considerarse parte de todo programa de condición física y servir de base para cualquier deporte o planteamiento motriz.

Con referencia a lo anterior el entrenamiento de fuerza, en todas las edades, deberá contemplar promover e inculcar hábitos de vida saludables y perdurables en la edad adulta (Peña, Heredia, Lloret, Martín, & Da Silva-Grigoletto, 2016).

Las personas asisten a un gimnasio por diferentes motivaciones que pueden ser por salud, para adelgazar, para desarrollar masa muscular, para tonificar o para ganar resistencia, entre otras. De acuerdo a (Vaquero-Cristóbal, González-Moro, Cárceles, & Ros Simón, 2013), la Organización Mundial de la Salud propone que las personas mayores de 65 años deben dedicar al menos 150 min semanales a realizar ejercicio físico aeróbico a una intensidad moderada, o bien algún tipo de ejercicio físico aeróbico vigoroso durante 75 min, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas en sesiones de 10 min como mínimo, siendo recomendable que dediquen hasta 300 min semanales a la práctica de ejercicio físico moderado aeróbico, o bien 150 min semanales de ejercicio físico aeróbico vigoroso, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Del mismo modo, en el trabajo de investigación de (Alfonso-Mora, Vidarte-Claros, Vélez-Álvarez, & Sandoval-Cuéllar, 2013), revela que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS, en América Latina cerca del 70% de la población llevan un estilo de vida sedentario, colocando a las mujeres con la mayor tendencia hacia la falta de actividad física.

Según se ha citado, (Oliveros Chávez, Villaseñor Cabrera, Preciado Serrano, Cecilia Colunga Rodríguez, & Ávalos Latorre, 2018), señala que el incremento desmedido de la obesidad y la mala calidad de vida que llevan las personas en la actualidad se asocia con la falta de actividad física y a la mala alimentación, esto se ha convertido en un problema de alto impacto para la sociedad y la población en general, hoy en día es muy común ver niños, adolescentes y adultos con exceso de peso e incluso con movilidad limitada debido a su grado de obesidad, es importante recalcar que la obesidad puede afectar a todas las personas sin importar la edad.

En efecto, la condición física, puede entenderse como el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de ser mejoradas por medio de trabajo físico (Castañeda Tovar & Caiaffa Bermúdez, 2015), el desarrollo de la condición física le permite al individuo aplicar diferentes cualidades para realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y buscando la máxima eficacia mecánica y fisiológica.

Resulta oportuno indicar que en la actualidad uno de los principales factores relacionado es la disminución del rendimiento físico es la obesidad. Según (Ocampo-Plazas, Correa, Guzmán-David, & Correa, 2016), ya sea por el estilo de vida o por la falta de ejercicio, esto conlleva una asociación de la disminución de las capacidades físicas básicas con el aumento del porcentaje de grasa.

En el orden de las ideas anteriores, de acuerdo a la investigación realizada por (Pinzón Ríos, 2015), las características generales básicas de un programa de actividad física, así como su incidencia sobre el movimiento corporal humano y la salud de la población, permiten comprender y determinar cómo esta modalidad de intervención repercute de manera positiva sobre el desempeño funcional y calidad de vida de los sujetos.

En ese mismo sentido, la actividad física es una forma muy divertida y motivante de estimular las capacidades físicas de las personas y de potenciar su autonomía personal de forma indirecta (Barrios Fernandez, 2012). Las actividades que se realizan en los gimnasios tienen gran aceptación por parte de los usuarios, durante el tiempo en que acuden al mismo se convierten en bailarines y grandes deportistas.

Por otro lado como lo señalan (Ortiz Bravo, López Arias, León Quinapallo, Campaña Jaramillo, & Marcillo Ñacato, 2017), se han evidenciado numerosas estrategias para potenciar las capacidades físicas desde la teoría y metodología del entrenamiento deportivo y la educación física, siendo la base del desarrollo psicomotriz en la educación y el deporte educativo.

Desde hace más de una década se ha notado una comercialización y creciente popularización internacional de actividades y programas físicos de alta intensificación de naturaleza militar y competitiva (Peña, Heredia, & Aguilera, 2015). Dichas actividades se caracterizan a menudo por la realización de esfuerzos de tipo cardiovascular y/o neuromuscular, con una percepción del esfuerzo muy alta, y esperando por ello maximizar las respuestas adaptativas, así como el rendimiento y la competencia motriz.

En este mismo orden y dirección, se ha visto una tendencia creciente en lo que respecta al fitness, una palabra en inglés en referencia a la aptitud o el estado físico por medio de la práctica del deporte y la alimentación sana, la cual se ha visto en creciente desarrollo por las personas que frecuentan gimnasios, quienes en la última década han empezado con esta práctica y han generado unas repercusiones importantes en la sociedad en aspectos sociales y económicos (Bobadilla & Mejía R., 2017).

De este modo, el fitness puede ser considerado como idóneo en su aplicación a la educación física en la etapa educativa, especialmente para incidir sobre la condición física y la salud. Los autores (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, Pérez Llamazares, & Ribes Marín, 2014), señalan que el crossfit es un novedoso método de entrenamiento amplio, general e inclusivo, basado en movimientos multiarticulares o funcionales, que combina ejercicios con el propio cuerpo o gimnásticos básicos, levantamientos de peso y actividades de acondicionamiento metabólico, realizadas a alta intensidad.

En este mismo orden y dirección, la autora (Sánchez-Serradilla, 2015), enfatiza que la cultura fitness es un fenómeno sociocultural basado en la concepción de una dieta saludable y un entrenamiento estricto como base para conseguir un cuerpo tonificado. También señala que la filosofía fitness ha ganado presencia y popularidad en las redes sociales a partir de eslóganes como “sé la mejor versión de ti misma”. Con mensajes a favor de la pérdida de peso controlada y con el culto al cuerpo como elemento discursivo principal.

En el trabajo se realizó la evaluación de las capacidades físicas básicas por medio de diferentes pruebas utilizadas, de acuerdo a (Jiménez Garzón, Díaz Marín, Díaz, & González, 2013) los aportes del estudio es brindar una batería de test a la comunidad para que conozcan su condición física, establecer los baremos de las capacidades condicionales evaluadas y posibilitar planes de entrenamiento para mejorar los resultados en las capacidades físicas valoradas.

Para conocer, determinar o estimar las capacidades físicas mediante test de ejercicio se han diseñado varias pruebas (Niño Hernández, 2010). En el ámbito de la Educación Física son utilizados los denominados test para el control del estado del estudiante y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor y de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables dentro de la clase de Educación Física que permiten corregir posibles deficiencias en la planificación (Portela Pozo & Rodríguez Stiven, 2012).

Metodología

La investigación tiene relación entre la correspondencia que existe con el Samurái Fit y las capacidades físicas básicas de las personas que asisten regularmente al gimnasio Pacific Gym de la ciudad de Quito, para lo cual se llevó a cabo un estudio sistemático de los temas relacionados directamente con el tópico.

Como instrumentos para valorar las capacidades físicas básicas se seleccionaron los instrumentos apropiados que sean válidos, fiables y eficaces para su aplicación.

Hoy en día uno de los test más utilizados para valorar el rendimiento aeróbico y condición física de los atletas es el de Cooper (Chauvet Ferrero, 2005), el mismo que para aplicarlo debe intentar mantener una intensidad y una velocidad constantes, esforzándose durante 12 minutos para recorrer la mayor distancia posible.

El test lanzamiento de balón medicinal, representan una rama de ejercicios muy interesantes para desarrollar la fuerza explosiva y la coordinación de movimientos, con el cual se puede valorar la condición física. De acuerdo a (Abellán Hernández, 2013), la prueba consiste en lanzar un balón medicinal hacia delante por encima de la cabeza lo más lejos posible sin mover los pies del suelo y sin rotar el cuerpo, para que el movimiento se limite a una flexión extensión del tronco, cadera, hombros, etc., y para que los dos lados del cuerpo trabajen por igual.

El principal objetivo del test de velocidad de 10 x 5 m., es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo. Para realizar esta prueba se requiere una superficie de terreno plana y llana, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m., tiza para señalar las líneas y cronómetro. El objetivo de esta prueba de velocidad consiste en medir la velocidad de desplazamiento y la agilidad de la persona que lo realiza. Para realizar esta prueba se necesita un cronómetro, una cinta métrica para trazar dos líneas paralelas separadas 5 metros. Esta prueba consiste en recorrer 5 metros 10 veces, es decir, 5 veces el recorrido de ida y vuelta. Se correrá hasta la línea de 5 metros, se pisará y se volverá hasta la línea de salida (esto 5 veces) (Martínez López, 2004).

Finalmente se aplicó el test de Test de flexión de tronco sentado, el cual se utiliza para comprobar la flexibilidad y la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco, se necesita un banco sueco y una regla. Se lo realiza sentado en el suelo con los pies apoyados en el banco, con las piernas extendidas y pies juntos, en esta posición y sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos. A continuación se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa (Araya, y otros, 2012).

La toma de datos se lo realizó con 25 integrantes que asisten regularmente al gimnasio Pacific Gym con edades comprendidas entre los 16 años y 50 años de edad compuesto por ambos sexos como se indica en la tabla 1.

Tabla 1. Población.

DESCRIPCIÓN	POBLACIÓN	PORCENTAJE
Integrantes gimnasio Pacific Gym	25	100%
TOTAL	25	100%

Procedimiento

Se procedieron a aplicar dos evaluaciones en un lapso de tiempo de 6 meses de entrenar con el Samurái Fit, fitness que es una fusión de combates sin contacto, implica golpes, patadas, defensa personal, karate, aerobox en coreografías al ritmo de una música llena de mucha energía. Este método permite quemar entre 600 y 800 calorías en una hora, dependiendo de la intensidad de los movimientos

La evaluación se efectuó en las instalaciones del gimnasio, previamente se realizó una socialización del objetivo de las pruebas y los tipos de test a aplicar. Los integrantes estuvieron dispuestos a participar en esta investigación, además se contó con el total apoyo de la administración quienes se mostraron muy interesados, facilitando de esta manera el área de trabajo y los implementos necesarios para la realización de este trabajo investigativo.

Luego de haber obtenido la autorización de la administración y la disposición de los integrantes del Club se procedió a realizar una prueba de valoración física, esta prueba consiste en la aplicación de 4 distintos test los cuales sirvieron para medir distintas capacidades físicas como: la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y elasticidad de cada uno de los participantes lo que permitió obtener un dato real de la condición física de cada uno de ellos.

La aplicación de estos distintos test se lo realizo en las instalaciones del Club, para lo cual se trabajó en distintas aéreas, además se utilizó ciertos implementos que fueron muy necesarios para llevar a cabo esta valoración física:

- Caminadoras marca Movement para realizar la prueba de resistencia mediante la aplicación del Test de Cooper, el cual consiste en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante.
- Balón medicinal de 3kg para mujeres y 5kg para hombres el cual se utilizó para medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.
- Pista del salón grupal delimitada con dos líneas a una distancia de cinco metros para realizar el test de 5 x 10 m., el cual tiene como objetivo medir velocidad de desplazamiento, el cual consiste en realizar cinco pasadas ida y vuelta en el menor tiempo posible.
- Colchonetas, dos step y cinta métrica para valorar la elasticidad y flexibilidad de la espalda y los músculos isquiotibiales.

El primer test de aplico en abril de 2016, mientras que el segundo test se aplicó en septiembre de 2016 con el mismo grupo de personas, esto permitió evaluar las cualidades y condición física de la población estudiada, lo que permitió conocer la condición física real de los integrantes de Club

Resultados

Los resultados obtenidos en la aplicación de la primera evaluación se presentan a continuación:

Test de Cooper. Una vez finalizada la aplicación del test de Cooper, que consta de 12 minutos de actividad física constante se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2. Test de Cooper 1ra. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test de Cooper (Resistencia)	3	12	10	40	12	48	25	100

Un grupo de 3 participantes obtuvo un resultado de excelente, un grupo de 10 participantes alcanzó un resultado bueno, y el tercer grupo formado por 12 participantes alcanzó un resultado aceptable, como se observa en la tabla 2.

Test de Lanzamiento. Aplicado el test de lanzamiento se realiza la validación de los datos y resultados obtenidos para establecer los rangos en los que se encuentran los participantes, en este caso fueron los siguientes:

Tabla 3. Test de lanzamiento 1ra. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Lanzamiento de balón (Fuerza)	4	16	12	48	6	24	25	100

De los integrantes valorados 4 participantes obtuvieron resultado de excelente, 12 participantes obtuvieron un rango de bueno y 6 participantes de aceptable.

Test 5 x 10 metros. Al igual que los test anteriores este test se realizó con el fin de evidenciar el estado de las capacidades físicas básicas de los participantes, y los resultados fueron el siguiente:

Tabla 4. Test de 5 x 10 1ra. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test 5x10 (Velocidad)	3	12	8	32	14	56	25	100

Un grupo de 3 participantes obtuvieron una excelente puntuación, otro grupo de 8 participantes obtuvieron un rango de bueno y el tercer grupo formado por 14 participantes obtuvieron un rango aceptable.

Test de Flexibilidad. La flexibilidad es indispensable para el mantenimiento de las funciones del cuerpo. Los resultados obtenidos en la aplicación del test fueron los siguientes:

Tabla 5. Test de flexibilidad 1ra. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test de Flexibilidad	8	36	12	48	5	20	25	100

Como se observa en la tabla 5, 8 participantes obtuvieron el rango de excelente, 12 participantes el rango de bueno y 5 participantes obtuvo el rango de aceptable.

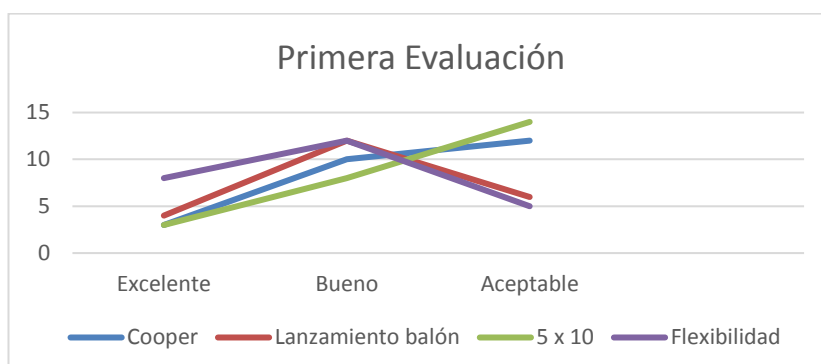


Gráfico 1. Resultados Primera Evaluación

Luego de seis meses de entrenamiento con Samurái Fit se aplicó una segunda evaluación obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 6. Test de Cooper 2da. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test de Cooper (Resistencia)	7	28	15	60	3	12	25	100

Como se observa en la tabla 6, 7 participantes obtuvieron un resultado de excelente, 15 participantes obtuvieron un resultado bueno, y 3 participantes obtuvieron resultado de aceptable.

Tabla 7. Test de lanzamiento 2da. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Lanzamiento de balón (Fuerza)	5	20	13	52	7	28	25	100

De acuerdo a lo que se indica en la tabla 7, un grupo de 5 participantes obtuvieron resultado de excelente, 13 participantes obtuvieron un rango de bueno y 7 participantes de aceptable.

Tabla 8. Test de 5 x 10 2da. Evaluación.

Prueba de valoración física	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test 5x10 (Velocidad)	4	16	10	40	11	44	25	100

Un grupo de 4 participantes obtuvieron una excelente puntuación, otro grupo de 10 participantes obtuvieron un rango de bueno y el tercer grupo formado por 11 participantes obtuvieron un rango aceptable.

Tabla 9. Test de flexibilidad 1ra. Evaluación.

	Excelente		Bueno		Aceptable		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Test de Flexibilidad	8	36	12	48	5	20	25	100

Un grupo de 8 participantes obtuvieron el rango de excelente. Un grupo de 12 participantes el rango de bueno y el tercer grupo de 5 participantes obtuvo el rango de aceptable.

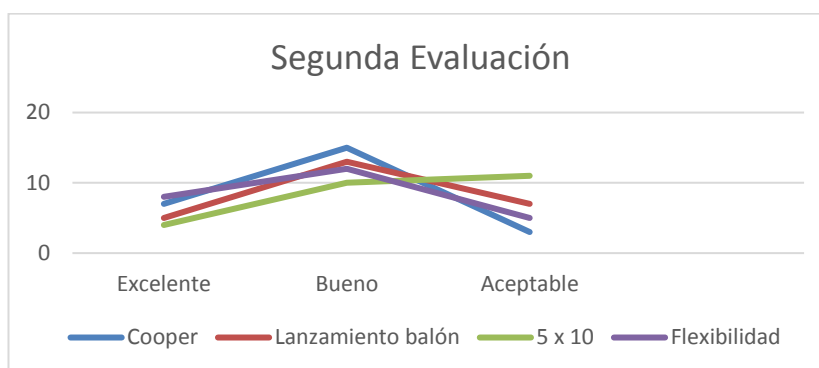


Gráfico 1. Resultados Segunda Evaluación

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación de las dos evaluaciones, se observa que hubo mejores resultados en los test aplicados luego del entrenamiento de seis meses de Samurái fit. Los resultados demuestran que en la prueba de Cooper del 12% de evaluados que tuvieron una valoración de excelente se pasó al 28% en la segunda evaluación, mientras que del 40% que obtuvieron una valoración de buena en la primera evaluación se obtuvo 60% en la evaluación siguiente.

En el test de lanzamiento del 16% con valoración excelente en la primera evaluación se pasó al 28% en la segunda evaluación, mientras que del 48% con calificación buena se mejoró al 52% en la segunda evaluación.

En el test de velocidad 5 x 10 se mejoró del 12% al 16% en la valoración de excelente y del 32% al 40% en la valoración de buena. Finalmente, en el test de flexibilidad los valores se mantuvieron.

En la aplicación de los test no se diferenci6 el g6nero, ya que el 80% de integrantes son mujeres. Lo que tambi6n se us6 en otras investigaciones como el caso de la efectuada por (Prieto Ayuso, 2017), quien resalta que, una vez que se profundiz6 en el an6lisis segmentando por cursos, no se observaron diferencias entre chicas y chicos. La explicaci6n a este hecho podr6a venir del tama6o de la muestra.

Otra de las caracter6sticas para la aplicaci6n de los test, es que no se diferenci6 a las personas con problemas de obesidad, lo que contrasta con la investigaci6n realizada por (Ocampo-Plazas, Correa, Guzm6n-David, & Correa, 2016), en la cual se6ala que no se encontr6 una relaci6n entre el porcentaje graso y la flexibilidad, sin embargo, se encontr6 una asociaci6n con la flexibilidad de hombro izquierdo, lo cual puede adjudicarse a la falta de movilidad del miembro superior no dominante. Respecto al salto vertical parece que no es afectado por el aumento del porcentaje graso, aunque dicho resultado puede verse afectado por la fuerte asociaci6n existente entre la estatura y el nivel de salto. Los datos obtenidos en esta poblaci6n no son extrapolables.

Con la aplicaci6n del Samur6i fit como entrenamiento por seis meses se mejor6 notablemente las capacidades f6sicas b6sicas de los integrantes del gimnasio, al igual que la investigaci6n realizada por (Ortiz Bravo, L6pez Arias, Le6n Quinapallo, Campa6a Jaramillo, & Marcillo 6ncato, 2017), quienes comprueban a trav6s de m6todos emp6ricos que la pr6ctica de mini-atletismo mejora las capacidades y habilidades de velocidad, salto y resistencia en los alumnos sometidos a estudio. Lo anterior permite inferir que el mini-atletismo es una modalidad efectiva en edades infantiles que permiten potenciar capacidades y habilidades b6sicas.

En cuanto tiene que ver a la velocidad, fuerza y resistencia los resultados indican que en el test de Cooper se pas6 del 12% al 28% y del 40% al 60%. En el test de lanzamiento del 16% al 28% y del 48% al 52%. En la investigaci6n realizada por (Portela Pozo & Rodr6guez Stiven, 2012), concluyen que el desarrollo de las capacidades es bajo, inestable y tiende a disminuir para ambos sexos, en la fuerza abdominal se concentran los mejores resultados para ambos sexos, en la fuerza de brazo se concentran los peores resultados en la rama femenina, datos que contrastan con los resultados obtenidos al entrenar usando Samur6i Fit.

El fitness como una tendencia de la actividad f6sica da cuenta de la capacidad de rendimiento f6sico de las personas, expresado en el grado del rendimiento deportivo-motor, marcado por la complejidad, estructura y aspectos condicionantes que se articulan en la intervenci6n del objeto de estudio como lo indican en su trabajo (Vidarte Claros, V6lez 6lvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011). Es necesario introducir varias t6cnicas de diferentes deportes como es el caso del Samur6i Fit, para llevar a cabo programas de entrenamiento grupal, que est6n orientados a la mejora de la salud y el buen vivir de las personas, llegando a convertirse en un estilo de vida.

En el trabajo del investigador (Rodr6guez Hern6ndez, 2012), se6ala que el entrenamiento Fitness de combate provee efectos positivos a nivel card6aco, adem6s de la reducci6n de la presi6n sangu6nea en reposo, al ser un entrenamiento de sobrecarga posibilita la reducci6n de la presi6n sangu6nea en respuesta al ejercicio mejora la recuperaci6n de la frecuencia cardiaca luego de realizar ejercicios aer6bicos, esto trae varios beneficios, ya que el incremento en la presi6n sangu6nea y en la frecuencia cardiaca puede provocar un evento card6aco si no se controla adecuadamente. Esta informaci6n concuerda con los datos obtenidos en la presente investigaci6n donde se verific6 que la pr6ctica frecuente del ejercicio f6sico adem6s de mejorar la condici6n f6sica ayuda la prevenci6n de varios tipos de enfermedades y al mantenimiento y mejora de las capacidades f6sicas b6sicas.

Conclusiones

Los test de Cooper, lanzamiento de bal6n medicinal, velocidad de 10 x 5 m. y flexibilidad, cumplen todos los requisitos para aplicarlos como una prueba v6lida para medir las capacidades f6sicas b6sicas de los integrantes del gimnasio Pacific Gym. Estos test muestran ser herramientas necesarias y objetivas en procesos como el que se llev6 acabo.

De acuerdo a los resultados obtenidos, una vez aplicado el entrenamiento del Samurái fit por un lapso de seis meses se mejoró notablemente las capacidades físicas básicas de los integrantes de Pacific Gym con valores que señalan un notable avance de las mismas.

Interpretar y valorar los resultados de la evaluación de la condición física es un aspecto esencial para los entrenadores. Este debe realizar un seguimiento para ayudar a tomar conciencia acerca de aquellos aspectos que necesitan mejorar los integrantes del gimnasio. Ellos deberían comprender la importancia que tiene para la salud mantener buenos niveles de condición física. Esta evaluación debiera estar centrada en mejorar la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas.

Referencias

- Abellán Hernández, J. (2013). Evaluación de las pruebas motrices relacionadas con el lanzamiento en deportistas con discapacidad intelectual. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(24), 63-66.
- Alfonso-Mora, M. L., Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Sandoval-Cuéllar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Rev. Fac. Med.*, 61(1), 3-8.
- Araya, S., Padial, P., Feriche, B., Gálvez, A., Pereira, J., & Mariscal-Arcas, M. (2012). Incidencia de un programa de actividad física sobre los parámetros antropométricos y la condición física en mujeres mayores de 60 años. *Nutrición Hospitalaria*, 1472-1479.
- Barrios Fernandez, S. (2012). Un programa de actividad física en personas con síndrome de Down. *Revistatog*, 9(16), 17.
- Bobadilla, J. P., & Mejía R., A. (2017). La tendencia creciente fitness en los habitantes de Bogotá en la última década: el caso de la localidad de Usaquén. *Universidad EAN Semillero de Investigación*, 1-17.
- Castañeda Tovar, S. M., & Caiaffa Bermúdez, N. S. (2015). Análisis de la condición física en cadetes de la Escuela Militar “General José María Córdova”. *Lúdica pedagógica*(21), 131-139.
- Claver García, I. (2015). Las Capacidades Físicas Básicas en la educación primaria. *Revista Arista Digital*(52), 1-8.
- Chauvet Ferrero, M. (2005). Comparación de tests: cooper y rockport. *Rev. int. med. cienc. act. fís. deporte*, 4(14), 144-162.
- Fernández García, C. (2012). Planteamiento para la distribución de las capacidades físicas básicas a lo largo de la educación secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*(398), 122-124.
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., Pérez Llamazares, M., & Ribes Marín, A. (2014). El crossfit en la educación física escolar. *Revista digital es Educación física*, 5(30), 1-16.
- Gutiérrez, F. G. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*, 1(1), 77-86.
- Jiménez Garzón, L. E., Díaz Marín, J. M., Díaz, H., & González, Y. (2013). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital gerardo paredes de la localidad de suba. *Movimiento Científico*, 7, 93-104.
- Martínez López, E. (2004). Aplicación de la prueba de velocidad 10x5 metros, sprint de 20 metros y tapping-test con los brazos: resultados y análisis estadístico en educación secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 4(13), 1-17.
- Muñoz Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Efdeportes revista digital*(131).
- Niño Hernández, C. A. (2010). Evaluación de la aptitud cardio respiratoria. *Movimiento Científico*, 68-72.
- Ocampo-Plazas, M., Correa, J. F., Guzmán-David, C. A., & Correa, J. C. (2016). Asociación entre el porcentaje graso y las capacidades físicas básicas de niños de 7 a 11 años en etapa escolar de una institución educativa de Bogotá, D.C. *Rev. Fac. Med.*, 64(1), 93-98.
- Oliveros Chávez, L. E., Villaseñor Cabrera, T., Preciado Serrano, M., Cecilia Colunga Rodríguez, C., & Ávalos Latorre, M. L. (2018). Propuesta de intervención con terapia familiar sistémica en la obesidad infantil. *Revista Electrónica de Psicología*, 18(3).
- Ortiz Bravo, N. A., López Arias, S. M., León Quinapallo, X. P., Campaña Jaramillo, W. G., & Marcillo Ñacato, J. C. (2017). Potenciación de habilidades y capacidades físicas en

- categorías infantiles mediante el mini-atletismo. *Efdeportes. Educación Física y Deportes*(231).
- Peña, G., Heredia, J., & Aguilera, J. (2015). CrossFit e incidencia de lesiones. *Instituto Internacional de Ciencias Ejercicio Físico y Salud*.
- Peña, G., Heredia, J., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva-Grigoletto, M. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(1), 41-49.
- Pinzón Ríos, I. D. (2015). Entrenamiento funcional del core: eje del entrenamiento inteligente. *Rev. Fac. Cienc. Salud UDES*, 2(1), 47-55.
- Portela Pozo, Y., & Rodríguez Stiven, E. (2012). Evaluación de la condición física mediante las pruebas de eficiencia física en la universidad de las ciencias informáticas (UCI). *REvista Digital de Educación Física*(18), 18-29.
- Prieto Ayuso, A. (2017). Influencia del Efecto de la Edad Relativa en las Capacidades Físicas Básicas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- Rabadán de Cos, I., & Rodríguez Barrios, A. (2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Efdeportes Revista Digital*(147).
- Rodríguez Hernández, M. (2012). La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *InterSedes*, 13, 144-156.
- Ruiz, L., Gómez, M., Jiménez, P., Ramón, I., & Peñalosa, R. (2015). ¿Debemos preocuparnos por la coordinación corporal de los escolares de la educación Secundaria Obligatoria? *Rev Pediatr Aten Primaria*, 109-116.
- Sánchez-Serradilla, C. (2015). Discursos de feminidad en el estilo de vida fitness. *Universitat Pompeu Fabra*, 1-25.
- Torralba, M., Vieira, M., Lleixà, T., & Gorla, J. (2016). Evaluación de la coordinación motora en educación primaria de Barcelona y provincia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 355-371.
- Vaquero-Cristóbal, R., González-Moro, I. M., Cárceles, F. A., & Ros Simón, E. (2013). Valoración de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y la agilidad en función del índice de masa corporal en mujeres mayores activas. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 48(4), 171-176.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.