



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE TERAPIA FÍSICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“LOS EFECTOS AL REALIZAR EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NATURAL VERSUS UN AMBIENTE CERRADO SOBRE EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO CON LA ADAPTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TERAPIA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Terapia Física

**Autora:** Charco Pastuña, Myriam Patricia

**Tutor:** PhD Voznesensky Sergiy

**Ambato – Ecuador**  
**Marzo ,2015**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de investigación sobre el tema:

**“LOS EFECTOS AL REALIZAR EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NATURAL VERSUS UN AMBIENTE CERRADO SOBRE EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO CON LA ADAPTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA TERAPIA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Myriam Patricia Charco Pastuña, estudiante de la Carrera de Terapia Física, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a evaluación del jurado examinador por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Octubre del 2014

EL TUTOR

.....  
PhD. Voznesenskyy Sergiy

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación. **“LOS EFECTOS AL REALIZAR EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NATURAL VERSUS UN AMBIENTE CERRADO SOBRE EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO CON LA ADAPTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA TERAPIA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Octubre del 2014

LA AUTORA

-----  
Charco Pastuña Myriam Patricia

## **DERECHOS DEL AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Octubre del 2014

LA AUTORA

-----  
Charco Pastuña Myriam Patricia

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de Investigación:

**“LOS EFECTOS AL REALIZAR EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NATURAL VERSUS UN AMBIENTE CERRADO SOBRE EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO CON LA ADAPTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA TERAPIA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Myriam Patricia Charco, estudiante de la Carrera de Terapia Física.

Ambato, Marzo del 2015

Para constancia firman

-----  
PRESIDENTE/A

-----  
1er VOCAL

-----  
2do VOCAL

## **DEDICATORIA**

Dedico con todo amor y cariño.

A DIOS que me dio la oportunidad de vivir e iluminar mi camino siempre hacia adelante obsequiándome una familia maravillosa.

Con mucho amor y respeto a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darme una Carrera para mi futuro y por creer en mí, les agradezco de todo corazón por su apoyo incondicional

A mis hermanos y sobrinos que para mí son ejemplo de superación compañía y amor,

Y todas las personas que nunca han dudado de mi capacidad y han sido un gran apoyo en mi vida.

Para todos ustedes, con mucho amor.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato, institución que orientó y perfiló mi profesión.

A los docentes y Coordinadora de la Carrera de Terapia Física los mismos que educan con trabajo, responsabilidad, dedicación y esfuerzo.

A los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Terapia Física que contribuyeron con mi trabajo.

Sentida y especial gratitud al PhD. Sergiy Voznesensky, Tutor del trabajo de graduación que con su sabiduría y paciencia me ha orientado en todo momento, para culminar con éxito.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO .....	iii
DERECHOS DEL AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
RESUMEN.....	xii
SUMMARY .....	xiv
<b>CAPÍTULO I</b> .....	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN .....	3
1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO .....	5
1.2.3 PROGNOSIS.....	5
1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	6
1.2.5.- INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.3.- JUSTIFICACIÓN .....	7
1.4.1.- Objetivo General.....	8
1.4.2.- Objetivos Específicos .....	8
<b>CAPÍTULO II</b> .....	9
MARCO TEÓRICO.....	9



2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	15
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	16
2.4.- HIPÓTESIS .....	25
2.5.-SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS .....	26
<b>CAPÍTULO III</b> .....	27
<b>METODOLOGÍA</b> .....	27
3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	27
3.2.- MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	27
3.2. 1.- Investigación de Campo.....	27
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	27
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	29
3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	31
3.7.- PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	32
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	33
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	33
<b>CAPÍTULO V</b> .....	51
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	51
5.1.- CONCLUSIONES .....	51
5.2.- RECOMENDACIONES.....	53
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	54
<b>LA PROPUESTA</b> .....	54
6.1. <b>Datos informativos</b> .....	54
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	55
6.3 Justificación: .....	55
6.4. Objetivos .....	56
6.4.2 Objetivos Específicos.....	56
6.5 Análisis de Factibilidad.....	56

6.6 Fundamentación .....	57
6.7 Modelo operativo .....	68
6.8 Administración de la Propuesta .....	70
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	71
<b>LINKOGRAFÍA</b> .....	72
<b>CITAS BIBLIOGRAFICAS- BASE DE DATOS U TA</b> .....	73

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Sexo.....	35
<b>Gráfico 2.</b> Etnia .....	35
<b>Gráfico 3.</b> Realiza Deporte.....	36
<b>Gráfico 4.</b> Toma Medicamento .....	36
<b>Gráfico 5.</b> Enfermedades Crónicas.....	37
<b>Gráfico 6.</b> Escala de Bienestar Físico.....	38
<b>Gráfico 7.</b> Escala de Autoestima de Rosemberg.....	40
<b>Gráfico 8.</b> Escala de Satisfacción con la Vida .....	42
<b>Gráfico 9.</b> Escala PANAS: Afecto positivo .....	44
<b>Gráfico 10.</b> Escala PANAS: Afecto negativo .....	46
<b>Gráfico 11.</b> Escala Visual Analógica del dolor .....	48
<b>Gráfico 12.</b> Escala Visual Analógica de salud de EQ-5D.....	50

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas y clínicas de los 40 participantes de la investigación .....	34
<b>Tabla 2.</b> Valores de la Escala de Bienestar Físico antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes.....	38
<b>Tabla 3.</b> Valores de Escala de Autoestima de Rosenberg antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes.....	40
<b>Tabla 4.</b> Valores del Cuestionario de Satisfacción con la Vida antes y después de realizar ejercicios en el ambiente cerrado versus ambiente natural .....	42
<b>Tabla 5.</b> Valores obtenidos de acuerdo al Cuestionario de afecto positivo PANAS antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes .....	44
<b>Tabla 6.</b> Valores obtenidos de acuerdo al Cuestionario de afecto negativo PANAS antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes .....	46
<b>Tabla 7.</b> Valores en la Escala Visual (EVA) del dolor antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes.....	48
<b>Tabla 8.</b> Valores de la Escala Visual Analógica de Salud de la herramienta EQ-5D antes y después de realizar ejercicio en diferentes ambientes.....	50

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE TERAPIA FÍSICA

**“LOS EFECTOS AL REALIZAR EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO NATURAL VERSUS UN AMBIENTE CERRADO SOBRE EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO CON LA ADAPTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TERAPIA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

**Autora:** Charco Pastuña Myriam Patricia

**Tutor:** PhD SergiyVoznesenskyy

**Fecha:** Octubre, 2014

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo tuvo las interrogantes: cómo influye el escenario de ejercicios en los aspectos físicos y psicológicos de los estudiantes .Hay problemas de salud desarrollados por la falta de ejercicio físico en los jóvenes de la provincia de Tungurahua, esto se asocian con la falta de promoción de salud, el objetivo general se vincula a la necesidad del problema. Algunos efectos psicológicos por la falta de actividad física ,entre otros, se determina la influencia negativa en aspectos como estado de ánimo, depresión, falta de autoconfianza, ansiedad y algunos mecanismos de respuesta al estrés que pueden aumentar el riesgo de coronariopatía y otras enfermedades. Otros estudios muestran que la práctica del ejercicio mejora los factores relacionados con la salud. Para comprobar el efecto que causa el tipo de entorno en que se realizan los ejercicios de acondicionamiento se aplicaron cuestionarios que calificaron tanto el estado físico como el estado psicológico, conforme a las recomendaciones internacionales sobre la actividad física para la salud con el fin de proporcionarlos a la población, a nivel regional y nacional, orientación sobre la relación dosis-

respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles.

**PALABRAS CLAVES:**

JOVENES, BIENESTAR, ASPECTOS\_FISICOS, ASPECTOS\_ PSICOLOGICOS; EJERCICIOS\_ACONDICIONAMIENTO

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
CAREER OF PHYSICAL THERAPY

**"THE EFFECTS OF PRACTICE PHYSICAL CONDITIONS EXERCISES  
IN NATURE VERSUS AN INDOORS PLACE ABOUT THE PHYSICAL  
AND PSYCHOLOGIC FITNESS WITH THE ADAPTATION OF A  
PROGRAM OF EXERCISES IN THE STUDENTS OF PHYSICAL  
THERAPY OF THE TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO".**

**Autora:** Charco Pastuña, Myriam Patricia

**Tutor:** Phd. Voznesenskyy Sergiy

**Date:** October, 2014

**SUMMARY**

The present researching work had as questions how influences the escenary where exercises are practiced in the physics and psychologic aspects in the students. There are health problems developed because of the lack of training in young of Tungurahua province are associated with the fact whit the lack of promotion of health the general objective has a relation whit the need of the problem

Some psychologic effects of the lack of physics activity among others, there were mentioned their negative influence such as mood, depression, lack of self-confidence, anxiety and some response mechanisms to stress that could increase coronary risk and other sickness. Other searching show that practice exercise improve factors related to health. to prove effect that influence the kind of environment in which physical conditioning exercises are practice

There were applied surveys physical condition and psychologic state were scored according to international recommendations about physical activity for health whit the objective to give to the population in the country and region orientation about the relation dose-response among frequency, duration, intensity, type and total quantity of physical activity and prevention of no transmitted diseases.

**KEY WORDS:**

YOUNG, WELLNESS, ASPECTS\_PHYSICAL,  
ASPECTS\_PSYCHOLOGICAL, CONDITIONING EXERCISE

## INTRODUCCIÓN

La práctica del deporte debe ser priorizada, analizando el lugar donde se debe realizar, ya que este provoca e influye positivamente, tanto en el estado físico y psicológicos de los estudiantes, la práctica sistemática de los ejercicios de acondicionamiento incrementa el desarrollo físico general del organismo, pues mejora el funcionamiento muscular, fortalece el sistema cardiorrespiratoria, activando una mayor circulación sanguínea que ayuda a la oxigenación de la sangre, órganos y tejidos, paralelamente a estos beneficios, mejora el sistema termorregulador del organismo, debido a los cambios constantes de temperaturas que percibe el cuerpo al enfrentarse a los niveles de calor del agua, el aire y en ocasiones al sol, lo que evita a gran medida las enfermedades por cambios climáticos.

Realizar ejercicios de acondicionamiento permite conocer y dominar cada parte del cuerpo mejorando el nivel sensorial, beneficia la estabilidad emocional, el carácter y la conducta.

Cómo influye el entorno, es tema importante, porque envuelve el lenguaje del cuerpo, no se limita solo a la parte física ni de funcionamiento motor, sino también a la parte emotiva, psicológica y otros aspectos sutiles que conforman nuestro "ser", es pues, una manera de explorar el mundo a partir de la realidad corporal, de nuestro sentir es factor para el bienestar , lo cual mejora la resistencia psíquica, el autocontrol de sí mismo, el valor y la decisión para actuar en circunstancias difíciles. Facultades, estas, que hacen destacar las cualidades combativas de lucha ante la rivalidad y las situaciones adversas, todo lo cual conlleva a una persona sana, creadora, democrática, solidaria y cooperativa con voluntad y rendimiento. Requisitos indispensables para desarrollar un bienestar para la vida, la familia, el departamento, el país y hasta para la humanidad en el sentido más amplio de la palabra.



## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“Los efectos al realizar ejercicios de acondicionamiento natural versus un ambiente cerrado sobre el bienestar físico y psicológico con la adaptación de un programa de ejercicios en estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato”

##### **1.1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La inactividad física o falta de actividad física provoca una debilidad de los huesos, otra consecuencia de la falta de ejercicio físico, provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento requiera mayor esfuerzo físico

“Los jóvenes que no realizan ejercicios presentan muchos problemas de salud que afectan directamente en el desarrollo psicológico y físico, en los jóvenes, de la provincia de Tungurahua”(Gómez, 2013).Es importante mencionar también algunos efectos psicológicos de la falta de actividad física , se han mencionado, aspectos negativos como estados de ánimo, la depresión, la falta de auto confianza, la ansiedad y algunos mecanismos de respuesta al estrés que hacen aumentar el riesgo de coronariopatía.

Estudios revelan que la práctica del ejercicio mejora los factores relacionados con la salud.

Mantener una rutina correcta de actividad física con lleva a:

Reducir el riesgo de obesidad y evitar el estrés que puede influir en sus actividades diarias.

Es necesario recordar que para sentirse bien y para que el ejercicio físico tenga un efecto positivo depende de la actitud y los verdaderos deseos de mejorar la condición física de cada persona,

“Recordar que al aire libre y sentirse cómodos con un mayor espacio para el trabajo hay una repuesta positiva en los aspectos físicos y psicológicos “(Rodríguez, 2009).El aire libre con tanto espacio abierto, prácticamente no existen límites de lo que puedes hacer, una razón común por la que la gente pierde el interés en el ejercicio es que les comienza a aburrir. Y abandonar la rutina de ejercicio por ejemplo, correr en una banda. Algo simple como cambiar de escenario puede lograr mantener el interés es importante iniciar la práctica de ejercicios a una edad adecuada.

### **1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **CONTEXTUALIZACIÓN MACRO**

A nivel del Ecuador existen diferentes tipos de programas de ejercicios pero ninguno enfocado en comparar los beneficios en el aspecto físico y psicológico que provoca realizar ejercicios en diferentes entornos para los estudiantes universitarios.

“Es la falta de actividad física regular definida”(Carmona,2012).

Las personas que no realizan ejercicio físico forman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que realizan ejercicios frecuentemente.

“El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano. Hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento” a la vez este estilo de vida sin ejercicio

conduce al sobrepeso, desarrollando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un impedimento en el buen estado de salud de las personas jóvenes y en edad productiva se recomienda 30 minutos diarios de ejercicio regular y 3 días a la semana (OMS, 2012).

## **CONTEXTUALIZACIÓN MESO**

A nivel de la provincia se puede determinar la falta de un programa comparativo de ejercicios en diferentes entornos en los estudiantes universitarios no se encuentra registros de resultados a nivel de bienestar psicológicos y físicos en la provincia (Guevara,2014), en las estadísticas a nivel de federación o por parte de educación física, es mínima la participación de los jóvenes al realizar deporte.

Se puede observar que no practicar ejercicios causan una serie de problemas funcionales en los estudiantes, por lo tanto cuando los estudiantes presentan problemas físico y emocionales incitando al consumo de sustancias psicotrópicas, bajo rendimiento académico y estrés.

## **CONTEXTUALIZACIÓN MICRO**

A nivel de la Institución Universitaria no cuentan con programas para mejorar la salud física y psicológica que brinden la seguridad necesaria para el bienestar de los estudiantes.

Ante esta realidad de falta de interés y de personal capacitado e idóneo, las instituciones educativas han dejado a un lado como promocionar la salud (Navarro, 2014) se han visto obligados a tomar una actitud de indiferencia, ignorando la importancia que tiene la práctica de deporte en el desarrollo físico y motriz de los estudiantes que le permite a la vez tener una mejor motricidad para desarrollar destrezas y habilidades con facilidad en otras.

Sobre a este problema no existe ninguna investigación adecuada en función al tema del presente trabajo investigativo, más bien existe preocupación en la sociedad sobre la desadaptación de la juventud presentando respuestas negativas, aptitudes violentas y adicciones

### **1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO**

La práctica constante de ejercicio. Actúa como factor reparador e inmunológico contra casi todos los factores de riesgo para la salud de la población actual.

El ejercicio nos ayuda a fomentar la distracción y no pensar en los problemas cotidianos, mejorar nuestra condición física cardiovascular y mental, mantener nuestro cuerpo dentro de los parámetros saludables. Está claro que a mejor condición física, mejor nivel psíquico, en consecuencia, todo esto nos favorecerá en una mayor y mejor capacidad para afrontar nuestras labores cotidianas y la calidad de vida.

La necesidad del autocuidado en una sociedad donde predomina el estrés y resulta indiscutible que es una responsabilidad personal el implementar prácticas cotidianas que favorezcan un mejor manejo de los conflictos y tensiones, tanto externas como internas.

“ La Ecoterapia, en su desafío por aportar a una mejor calidad de vida en la línea del Desarrollo Humano y mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal"(Rodríguez 2009) sentirse bien, produce una estabilidad en la personalidad identificada por el optimismo, ánimo bienestar psicológico y proporcionar relajación, resistencia, fortaleza, muscular y flexibilidad.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Fundado en la experiencia del autor de la investigación se pudo constatar la falta de un programa comparativo de ejercicios de acondicionamiento en diferentes ambientes y la poca explotación de actividad física dando lugar a las siguientes problemáticas de la investigación:

- ✓ Insuficientes conocimientos sobre la importancia de la práctica de ejercicios en diferentes ambientes.

- ✓ No existencia de un programa comparativo de ejercicios de acondicionamiento en diferentes ambientes en la Universidad Técnica de Ambato.
- ✓ Falta de tiempo disponible para la práctica de las actividades físicas
- ✓ El bajo nivel de participación de la población en las actividades programadas.

#### **1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la influencia de los ejercicios de acondicionamiento realizados en un ambiente natural versus un ambiente cerrado sobre el bienestar físico y psicológico con la adaptación de un programa de ejercicios en estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato?

#### **1.2.5.- INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Este trabajo de investigación se origina por la falta de un programa comparativo de ejercicios de acondicionamiento en diferentes ambientes y como mejorar la calidad de vida del estudiante

¿Cómo contribuir al bienestar físico y psicológico?

¿Cómo valorar la influencia del entorno en donde se aplique el programa de ejercicios?

¿Cuál es la influencia del entorno sobre el bienestar físico y psicológico?

#### **1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

El presente problema se lo realizara con los estudiantes de primer semestre de la carrera de Terapia Física de UniversidadTécnica de Ambato en el aula de simulación y en el parque Luis A Martínez de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua

### **Delimitación de Contenido**

- Campo: Educativo
- Área: Salud
- Aspecto: desarrollo recreativo

### **Delimitación espacial**

La presente investigación se realizará con los estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato.

### **Delimitación temporal**

El problema será estudiado durante el 2014.

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

- **Área:** Promoción de salud
- **Línea:** Salud preventiva

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS,2012)

La población debe contribuir a la promoción de salud

“Mejorar la calidad de vida en la población es un reto amplio que demanda la participación de toda la ciudadanía” (Plan Nacional del Buen Vivir, 2007) promocionar el ejercicio en un ambiente adecuado para desarrollar la sociabilidad, la capacidad para solucionar problemas y la confianza en sí mismo, afecta positivamente en prevenir problemas de salud mental como los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión o problemas unidos a la comida, junto con otras conductas de riesgo como las liadas a la vida sexual, el consumo de sustancias psicotrópicas o las actitudes violentas. “Los profesionales de la salud deben contar con las competencias necesarias para relacionarse con gente joven, detectar con prontitud problemas de salud psicológicas y física” (Objetivo 3 Plan del Buen Vivir, 2007) la práctica de ejercicios desarrolla en gran medida el incremento de capacidades psicomotriz y hasta psicológicas en la juventud

Cómo influye el entorno es tema extenso, porque abarca la buena salud, no se limita solo a la parte física sino también a la parte emotiva, sensorial y otros aspectos sutiles que conforman nuestro "ser".

## **1.4.- OBJETIVOS**

### **1.4.1.- Objetivo General**

Comparar los efectos del programa de ejercicios de acondicionamiento realizados en diferentes ambientes en los estudiantes universitarios sobre el bienestar físico y psicológico de los estudiantes de la carrera Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato

### **1.4.2.- Objetivos Específicos**

- Evaluar la influencia de los ejercicios de acondicionamiento sobre el bienestar físico y psicológico en un ambiente natural en los estudiantes de la carrera Terapia Física de Universidad Técnica de Ambato
- Evaluar la influencia de los ejercicios de acondicionamiento sobre el bienestar físico y psicológico en un ambiente cerrado en los estudiantes de la Universidad técnica de Ambato
- Comparar los resultados obtenidos en la evaluación de los ejercicios en diferentes ambientes que se aplicó
- Desarrollar las recomendaciones respectivas para su futura aplicación práctica

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo general de las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud son “proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles” (OMS, 2012).

Para los jóvenes adultos la actividad física consiste en actividades recreativas o de tiempo libre, desplazamientos, caminata o en bicicleta y actividades de la vida diaria, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Para optimizar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de depresión, se recomienda que:

“Se debe realizar como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica potente cada semana, una combinación igual de actividades moderadas y vigorosas “(OMS, 2012).

“Un estudio realizado en personas jóvenes de 20 a 26 años presenta respuestas beneficiosas comprobando que la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud” (Calderón, 2009).

Ayuda a:

- ✓ Controlar el peso
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular
- ✓ Reduce el riesgo para la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico



- ✓ Reduce el riesgo de tipos de cáncer
- ✓ Fortalece los huesos y músculos
- ✓ Mejora la salud mental y el estado de ánimo
- ✓ Mejorar la capacidad para realizar las actividades diarias y evitar las caídas, en un adulto mayor
- ✓ Aumente sus posibilidades de vivir más tiempo

”Lo que es importante es realizar 60 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada” (OMS, 2009)

Los beneficios de la actividad física son muy superiores a los riesgos de hacerse daño caminar es salud.

Una relación entre el espacio, lugar y nosotros para crear herramientas que nos permiten encontrar el equilibrio y la armonía en la familia, trabajo, y entorno social

- ✓ Autocuidado = anti estrés

El autocuidado en la sociedad es necesario, es una responsabilidad personal, realizar actividades diarias que favorezcan el manejo de los conflictos y tensiones y mejor la calidad de vida en el desarrollo humano,

- ✓ Realizar habilidades personales para un manejo positivo de los procesos emocionales intensos.
- ✓ Cuatro aspectos esenciales:
- ✓ Consciencia corporal o actividad física
- ✓ Respiración activa auto observación creatividad
- ✓ Propósito o interés

De esta forma se puede observar:

- ✓ El estrés y la enfermedad al bienestar corporal
- ✓ La ansiedad por el pasado y el futuro al dominio del ahora
- ✓ Del estado de euforia e ira al agradecimiento y la abundancia
- ✓ De la autoagresión y negación a la aceptación en tiempo y lugar
- ✓ Del aislamiento a la conexión

El ritmo y estilo de vida nos hace perder la conexión con nuestros espacios naturales en respuesta a un medio ambiente que nos presiona y violenta internamente, estamos en el aislamiento y la evasiva a preservar nuestro espacio personal.

“La práctica del ejercicio físico y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes” (Manjarrez Carlos ,2013)

- ✓ El ejercicio físico es el motor principal para llevar un buen estado de salud físico y mental, para mejorar la calidad de vida.
- ✓ La aplicación de test físicos y la evaluación de la salud individual son de gran importancia para el desarrollo efectivo de las habilidades personales de cada uno de los adolescentes.
- ✓ La práctica de ejercicios físicos, promoviendo la salud en consecuencia resulta importante para buscar estrategias que garanticen que los sujetos puedan permanecer activos por el resto de la vida y mejorar la calidad de vida

El ejercicio físico forma parte fundamental de la vida para desarrollar de la mejor manera las capacidades físicas y psicológicas para una vida social y para la manutención del bienestar físico y emocional de quien la adopta con regularidad, pudiendo traer grandes beneficios a la salud, dependiendo de su tipo, intensidad, frecuencia y duración, los ejercicios

“La actividad física como prevención de la obesidad entre la niños y adolescentes” (Delgado, Cristina, 2012)

Los estudios sugieren que el balance entre la ingesta calórica y el gasto calórico y esto produce la acumulación de grasa corporal es importante que los esfuerzos por prevenir la obesidad empiezan en una edad temprana , el gasto energético depende de varios aspectos y uno de los factores que pueden ser modificados es la actividad física

Resultados de la actividad física:

- ✓ La cantidad de tiempo invertido Caminata durante 45 minutos se quemara más que calorías que caminar 20 minutos
- ✓ La condición física relacionada con la salud hace referencia específica a aquellos componentes de la condición física que se asocian con algún aspecto de la buena salud

El proyecto se basa a la prevención de la obesidad a través de la actividad física la falta de la misma provoca un desequilibrio energético y aparecen factores que influye en el sobrepeso

Ya que el sobre peso y la obesidad ha incrementado en los últimos tiempos en la sociedad ya que los malos hábitos y el entorno que promueve estos afectos que provocan daños a largos plazos

“La importancia de realizar actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes” (Carmona, Dá Silva, 2009).

Un gran porcentaje de muertes en los países desarrollados pueden ser consecuencia de un estilo de vida sedentario. El estado de salud de una persona es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

- ✓ Sobre el corazón
- ✓ Sobre el sistema circulatorio
- ✓ Sobre el metabolismo
- ✓ Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena
- ✓ Sobre el tabaquismo
- ✓ Sobre el aparato locomotor

## **Dimensiones Ecoterapia**

Ubicación tiempo y espacio corporal

“El cuerpo es una maquina o mundo donde ocurre todo un procedimiento donde tiene una inteligencia directa que no maneja metáforas para comunicarse” (Pérez, 2011). Una buena conexión con sus sensaciones y bienestar físico, nos permitirá interpretar sus señales a tiempo y así evitar enfermedades y desajustes

Respiración Activa.

La respiración es fundamental en los procesos fisiológicos y emocionales. Debemos ser conscientes de ella, para que actué con mayor eficacia en las emociones.

En la práctica, permite tomar en cuenta lo que sucede en nuestro interior. Reconocer nuestra conducta automática, actitudes emocionales inquietudes y aptitudes negativas es un aspecto humano presente en todas las personas, se manifiesta en la capacidad para crear nuestra conducta, relaciones, y la manera de ver el mundo que nos desarrollamos.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Los beneficios del ejercicio físico no solo se relacionan con patologías cardíacas. “Las personas que llevan un estilo de vida más activo experimentan un mejor estado de salud, así como una mejor percepción de sí mismos” (Alicea, 2009).

En el cuerpo actúan como una resistencia fuerte ante las distintas dificultades de la vida los adultos que en su vida tienen incluida la actividad física suelen llegar a edades mayores con mejor calidad de vida y menor dependencia de los rodean. Es por eso que se hace necesario promocionar la importancia de la práctica de ejercicios desde las edades tempranas, especialmente en la niñez y la adolescencia.

Indiscutiblemente el ejercicio físico regular, permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, que facilita la integración en distintos grupos humanos.

“Es comprobado que uno de los beneficios es la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis.”(Revista médica, 2013).

Todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cual hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados.

La práctica de aeróbicos nos permite conocer la conducta de cada estudiante, fortalezas, debilidades, destrezas, introversión, y extroversión.

Con el programa de ejercicios se observa la práctica de los valores humanos como el respeto, puntualidad, trabajo en grupo, etc.

“En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano”.(revista médica ,se realiza a través de un proceso de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

### **2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

(Constitución Política de la República, Art. 42) "El Estado garantizará el derecho a la salud"

Promocionar la salud para un buen desarrollo de la sociedad, la abastecimiento de servicios básicos, creación de ambientes saludables para familia, laboral y comunitario la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud pública, con igualdad, generalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

“Derechos y deberes de las personas en relación con la salud” (Constitución Política de la República, Art 8)

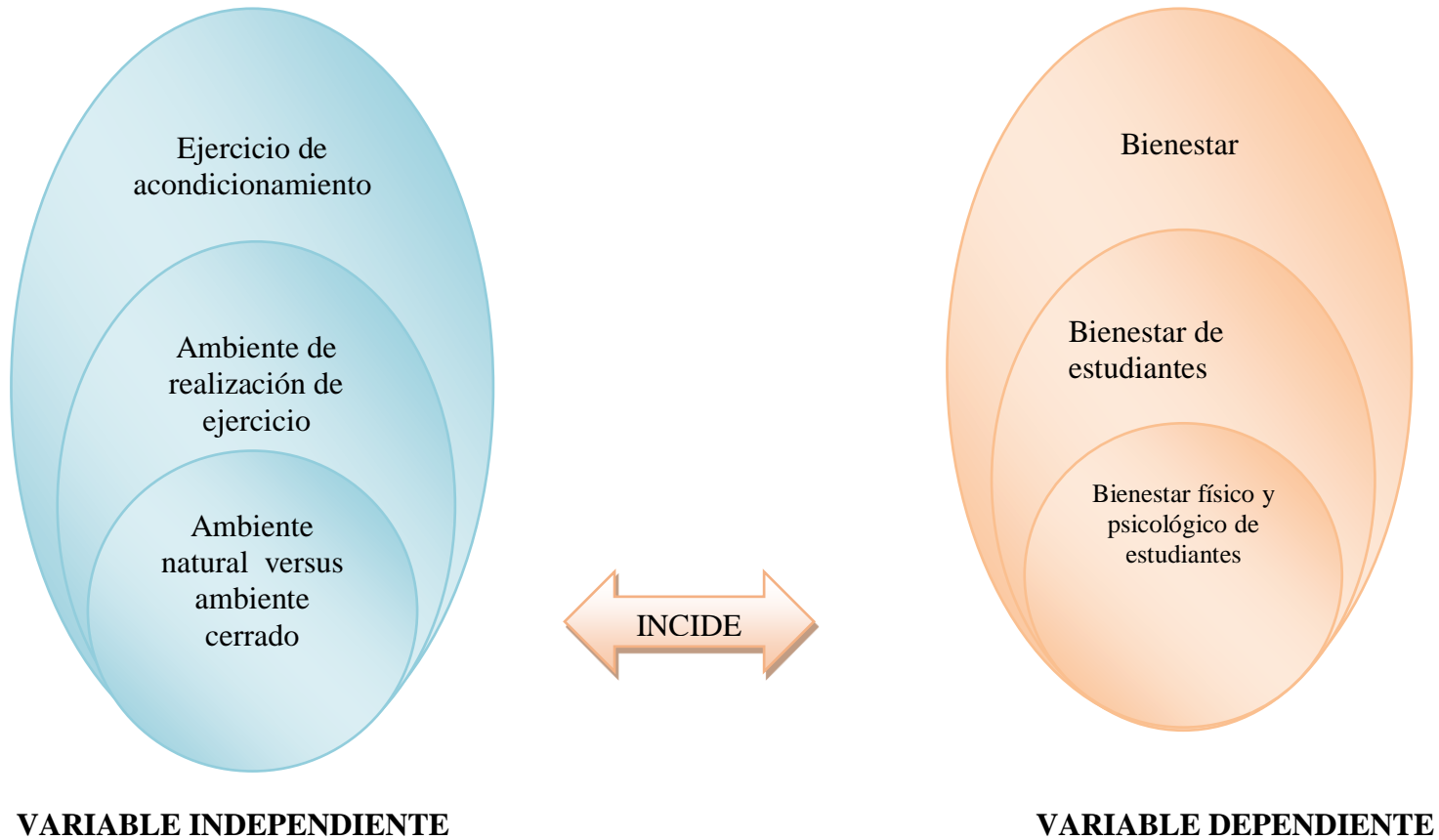
Practicarlas medidas establecidas por las autoridades de salud de prevención y control, así evitar riesgos de la salud individual y de la sociedad.

Participación libre o voluntaria de manera individual y colectiva en las actividades de salud contribuir al desarrollo de ambientes saludables a nivel profesional, familiar y comunitario.

“La salud es un derecho que garantiza el Estado” (Constitución Política de la República, Art 32)

El estado garantiza servicios básicos, buena alimentación, educación de calidad, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos estos respaldan el buen vivir.

### 2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### Efectos de los ejercicios en diferentes entornos

#### Concepto de ejercicio físico.

El ejercicio físico es la actividad física, que se realiza en tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una sensación de bienestar, comunicativa, creativa y social de las prácticas corporales.

“El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud” (Serra, 2004)

El ejercicio físico incluye gimnasia, baile, deporte y educación física o rutinas de ejercicios establecidas.

#### Beneficios del ejercicio físico

El ejercicio físico es un elemento en estilo de vida con diferentes fases gimnasia, deporte y la educación física forman actividades importantes para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del ser humano “la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos” (Serra, 2004) es mejor prevenir que lamentar

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático “promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre” (Serra, 2004).

Latorre Román (2003), los tipos de ejercicios se clasifican:

#### De acuerdo al tipo de contracción:

**Concéntricos:** adoptan esta denominación debido a que son aquellos en los que el cambio de la métrica se realiza hacia el centro del músculo.

**Excéntricos:** inversamente a los concéntricos, en este tipo de ejercicios los cambios de la métrica son realizados hacia los extremos del músculo.



### **Según la fuerza y potencia empleada:**

**Ejercicios de fuerza:** debido a que se utiliza más de la mitad de la capacidad de fuerza.

**Ejercicios de velocidad fuerza:** se incluyen aquellos ejercicios donde se utiliza entre un 30 y 50 % de la fuerza

**Ejercicios de duración:** la fuerza utilizada se reduce al mínimo.

### **También pueden clasificarse de la siguiente manera:**

**Variables:** es imposible calcular el gasto de energía debido a que éste estará sujeto a una serie de factores externos.

**Invariables:** como su nombre lo indica, aquí la estructura del movimiento realizado no varía.

Esta categoría se subdivide en:

**Ejercicio Aeróbico:** son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Como correr, nadar, bicicleta, caminar, etc. Se suele utilizar con frecuencia para bajar de peso, porque con este tipo de ejercicio se quema grasa. Al necesitar más oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce más beneficios.

**Ejercicio Anaeróbico:** son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. El gasto de oxígeno es poco debido a que la energía proviene de fuentes que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Ejercicios como hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. “Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo esquelético“. (Fisiología del deporte,2010)

## **Diferentes Ambientes**

Algunas personas apenas pisan el gimnasio, su entusiasmo desaparece o en el mejor de los casos, logran cumplir una rutina pero a los pocos días ya se aburren de correr en la misma actividad o levantar las mismas pesas.

**Asociamos actividad física con gimnasio.** Existen otras alternativas para hacer ejercicio, que resultan más estimulantes y divertidas que el propio gimnasio.

**Hacer ejercicio al aire libre es una buena idea.** Correr rodeado de la naturaleza y escuchando música es muy estimulante gracias a los diferentes paisajes con los que se encuentran el contacto con entornos naturales reportan una serie de beneficios para nuestra salud estableciendo efectos positivos

## **Ánimo y autoestima**

“No es necesario tomar fármacos ni pasar por una consulta para mejorar la sensación de bienestar personas” (Gonzales, 2003).

Según un estudio de la Sociedad Química Americana(2014), tras estudiar a 1.252 personas los investigadores constataron que basta realizar cinco minutos de alguna actividad física en cualquier lugar que tenga un entorno natural para mejorar el ánimo y la autoestima en un 50% y 41%, respectivamente (en ambos sexos e independiente de su estado de salud mental). Los cambios de salud más grandes se observaron en los jóvenes y personas con problemas de salud mental, aunque los beneficios fueron generales.

Los entornos naturales incluyendo parques cerrados reportan beneficios.

- ✓ Impulsa la concentración
- ✓ Reduce irritabilidad
- ✓ Reduce niveles de depresión y ansiedad

### **Ambiente cerrado.**

Cómo y cuándo realizar deporte es propio de cada uno, y por lo tanto personal, existen personas que prestan ayuda como entrenadores. Para realizar algunos ejercicios es necesario contar con personas que nos asistan con el fin de hacerlo de forma correcta.

Crear rutina esto puede ser tanto una ventaja como una desventaja depende de la persona. Algunos prefieren una rutina, porque si entrenaran en otro lugar volverían más perezosos o existiera pérdida de interés no podrían ser continuos y constantes al realizar ejercicio.

Al estar en un ambiente cerrado sabemos que vamos solamente a hacer gimnasia es probable que impida realizar al 100% de la rutina.

### **Ejercicios.**

La actividad física si es muy intensa el organismo necesita de oxígeno para su realización y a ese tipo de ejercicio se le llama anaeróbico. “Los ejercicios son aquellos en los que participan grandes masas musculares piernas, glúteos, parte baja de la espalda, con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada” (Barbany, 2002).

Importante es realizar movimientos en todo el cuerpo así contribuir a la biomecánica

“Si el objetivo es mantener la salud y mejorar el metabolismo de las grasas, conviene hacer un trabajo aeróbico de intensidad moderada, durante unos 30-40 minutos y de 3 a 5 veces por semana.” (OMS, 2012) los cambios que el ejercicio produce en el metabolismo, no se limitan a la intensidad sino al tiempo que se realiza.

### **Programa de ejercicios**

### **Plan de ejercicios**

Los ejercicios de acondicionamiento, para aumentar aptitud física, consiguiendo trabajar luego con actividades de más calidad en intensidades recomendable empezar gradualmente con un plan de ejercicios regulando la intensidad.

“Programa de ejercicio adecuado fortalece la ergonomía humana aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento” (Serra, 2004). Mejora la capacidad física muscular eleva niveles productivos que retarda los cambios de la vejez ,asegura una mayor capacidad de trabajo crea más energía.

### **Medidas de calidad de vida**

- ✓ Tareas diarias
- ✓ Autoestima
- ✓ Satisfacción en la familia
- ✓ Calidad del sueño
- ✓ Logro escolar/académico:
- ✓ Marcas evaluadas por profesor
- ✓ Habilidades comunicativas
- ✓ Estado físico
- ✓ Presenta una discapacidad
- ✓ Nivel de actividad durante la prueba física
- ✓ Percepción de fuerza
- ✓ Agilidad
- ✓ Equilibrio

“Un mismo ejercicio ejecutado con diversas intensidades y volúmenes, produce resultados distintos en el organismo”. (Katsching ,2000)

### **Rutina de ejercicio**

Establecer un objetivo

Saber que pretendemos lograr

Para esto se sugiere establecer una rutina de la siguiente manera:

1. La rutina de ejercicios debe ser dinámica, que varié las zonas del cuerpo a trabajar.
2. Los tiempos de descanso de cada serie de ejercicios, depende el objetivo fijado, no sean mayor a 1 minuto.
3. El tiempo total de una rutina completa (sesión de trabajo diario) debe ser entre 45 a 30 minutos según la fatiga.
4. Para fortalecer trabajar de manera alterna las zonas corporales, de esta forma recupera más eficientemente cada zona.
5. 10 minutos de la rutina ejercicios de tipo aeróbico, como por ejemplo, correr, trotar, andar en bicicleta.
6. Al final realizar ejercicios de estiramiento, no menos a 10 minutos totales para el objetivo.

## **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

“Calidad de Vida, entendiéndolo como la percepción subjetiva que cada sujeto tiene respecto a su bienestar” (Ferrel yCols,1997). Enuncian que la Calidad de Vida es “la evaluación subjetiva de los atributos positivos o negativos que caracterizan la vida y que constan de cuatro dimensiones” (OMS, 2012) que incluyen:

1. Bienestar Físico
2. Bienestar Psicológico
3. Bienestar Espiritual
4. Bienestar Social

La calidad de vida es bienestar, felicidad y satisfacción un concepto individual está influido por el entorno en el que vivimos como la sociedad, la cultura, la escala de valores y hábitos.

“Calidad de vida la percepción que un individuo tiene de su lugar de la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus experiencias, sus normas sus inquietudes.”(OMS, 2013).

Es un concepto amplio que depende de la salud física, del estado psicológico, su nivel e independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos del entorno.

### **Características**

El ser humano tiene un concepto propio sobre la vida, la calidad de vida, la felicidad en cada persona la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo unas veces son más felices que otros depende del estado de ánimo.

El ser humano es un todo.- La Interdependencia los aspectos o dimensiones de la vida están ligados de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, afecta en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

### **Dimensiones**

“La salud entendida como ausencia de enfermedad.- las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida “(OMS, 2013)

No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad

### **Bienestar**

"Un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad” (Organización Mundial de la Salud,1946).

La salud comprende de dimensiones, físicas, mentales y sociales el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total.

Características:

- Se entiende la salud desde una perspectiva positiva.
- Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como una unidad entera e integrada.
- No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Su propósito principal es alcanzar una óptima calidad de vida por medio de la práctica de comportamientos apropiados que puedan asegurar una vida saludable.

“La salud es importante, porque le da importancia a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de la definición tradicional” (OMS, 2013) se refiere a la parte emocional y espiritual de la salud. Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud.

### **Bienestar en los estudiantes**

#### Aptitudes personales

“La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida” (OMS, 2013).

Aumenta las opciones útiles para que la población y ejerza un mayor control sobre su propia salud y la utilización del medio ambiente y disfrute de una buena salud y proporcionar los medios para las diferentes etapas de vida y si hay presencia de enfermedades y lesiones crónicas.

Promocionar con una participación activa de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientadas a la promoción de salud.

“Bienestar psicológico y físico es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”(OMS,2013). La salud psicológica y física es el soporte del bienestar individual y del funcionamiento eficaz en la sociedad.

## **2.4.- HIPÓTESIS**

Los ejercicios realizados en un ambiente natural muestran una diferencia positiva en la influencia sobre bienestar físico y psicológico de los estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato en comparación con los ejercicios realizados en un ambiente cerrado.



## **2.5.-SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS**

### **Variables independientes**

Ambiente de realización de ejercicio

### **Variables dependientes**

Bienestar físico y psicológico

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

En la investigación utilizaremos la metodología cuantitativa para medir el efecto utilizando con las escalas clínicas con validez y fiabilidad comprobadas.

#### **3.2.- MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.2. 1.- Investigación de Campo.**

Debido a que el tema de investigación se enfoca en una problemática social actual, el presente trabajo se lo realizará a través de una investigación de campo, por medio de la cual conoceremos de una forma directa la realidad encaminada a satisfacer los objetivos planteados en el presente proyecto.

Es necesario el desarrollo de ejercicios en diferentes escenarios, por lo tanto se hace necesaria un estudio comparativo en un programa de ejercicios aeróbicos en estudiantes de la universidad .

#### **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

De asociación de variables:- Porque se establece relación entre la variable dependiente y la variable independiente

### 3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA

Tomando en cuenta que el tema de investigación planteado encierra gran importancia, por cuanto refleja la situación actual, trabajaremos con un número moderado que facilitará nuestra investigación y a continuación lo detallamos: se realizara un muestreo no probabilístico casual.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{N E^2 + Z^2 p q}$$

<b>ACTORES</b>	<b>NÚMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Estudiantes de quinto semestre de la carrera de Terapia Fisica de la Universidad Tecnica de Ambato	40	<b>100%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

### 3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1. Variable Independiente: Ambiente de realización de ejercicio

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
El ambiente de realización de ejercicios esta conformado por factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud.	Tipo de Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente Natural</li> <li>• Ambiente Cerrado</li> </ul>	<p>¿En que ambiente se realizan los ejercicios ?</p> <p>¿Que características tienen los ambientes de ejercicio ?</p>	Observación	Registro Específico



### 3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de la información se aplicara las siguientes técnicas e instrumentos:

#### TÉCNICA

- Observación
- Encuesta

#### INSTRUMENTO

- Registro específico
- Ficha de investigación
- Escala Bienestar Fisico
- Escala analógica visual (EVA) de dolor
- Escala de Satisfaccion con la Vida
- Cuestionario PANAS
- Escala de autoestima de Rosemberg
- Escala analógica visual (EVA) de salud

Preguntas basicas	Explicacion
¿Para qué?	Para comprobar como influye el entorno donde se aplica el programa de ejercicios
¿Sujetos Investigados ?	Estudiantes de la Carrera terapia fisica de la Universidad Tecnica de Ambato
¿Sobre qué ?	La Influencia del entorno
¿Quién ?	Futura licenciada de Terapia Fisica
¿Cuándo?	Eltiempo que demore la investigacion
¿Cuántas veces ?	Dos veces
¿Cómo?	Mediante la aplicación de los Instrumentos , observacion y registro
¿Con qué ?	Cuestionarios establecidos

### 3.7.- PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento de la información obtenida con los instrumentos aplicados a los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato donde labora la población, se realizó organizando estadísticamente, las respuestas registradas en la base de datos o hoja de cálculo tenemos indicadores como la edad, sexo, etnia y frecuencia al realizar deporte los valores se encuentran representados en números y porcentajes

Escala de bienestar físico, satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social como indicadores de salud mental” (Keyes, 2013) se evalúa de acuerdo al ítem mide el bienestar con la vida o como se siente en la vida

Cuestionario de Autoestima de Rosenberg se evalúa el nivel de autoestima personal el bienestar con uno mismo.

Cuestionario de Satisfacción con la Vida constan de 5 preguntas cada una con una puntuación del 1 al 7 evalúa la satisfacción con la vida q se lleva.

Cuestionario PANAS mide el afecto positivo y negativo ante una situación consta de 20 ítems.

Escala Visual Analógica (EVA) del dolor es una escala sencilla donde se debe marcar en el número donde se encuentra la intensidad del dolor del 1 al 10.

Escala Visual Analógica (EVA) de salud de EQ-5D con esta herramienta mide el estado de salud en el que se encuentra después de una situación.

Para los indicadores presentados en las tablas de las escalas y cuestionarios se utilizan fórmulas como suma, promedio, cálculo de porcentajes que es imprescindible realizar

La prueba de tStudent para muestras relacionadas se utiliza para comparar las características del mismo grupo en distintas etapas.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

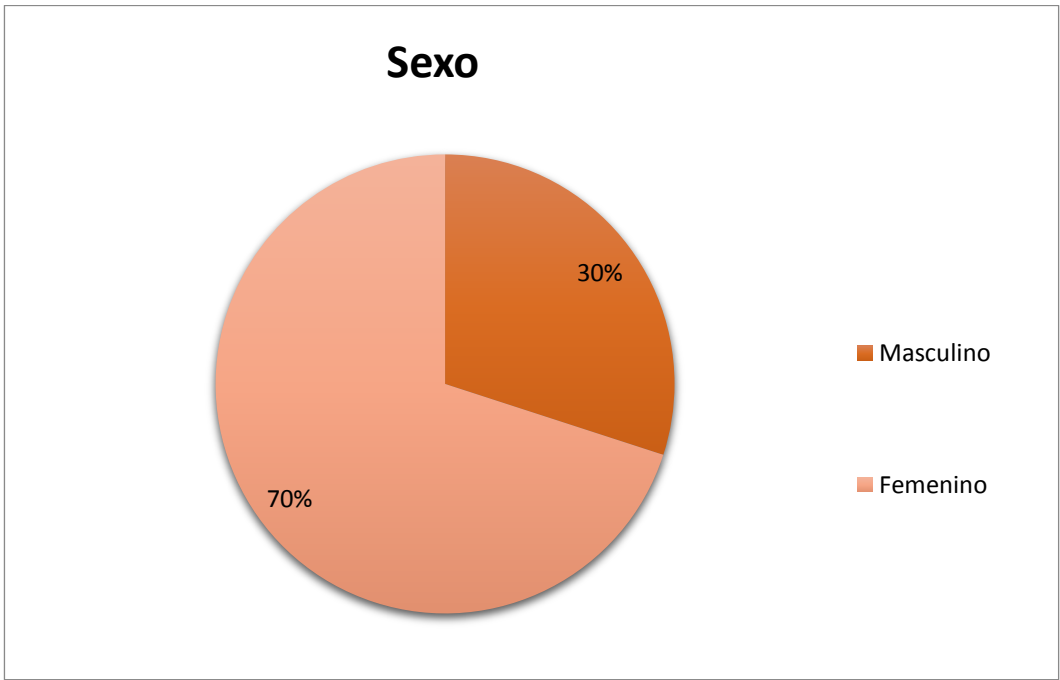
El grupo evaluado fue integrado por estudiantes de primer semestre de la carrera de Terapia Física, tanto en el ambiente natural como el Ambiente cerrado todos los 40 estudiantes colaboraron efectivamente en el ambiente cerrado se mostró menos entusiasmo a pesar de que el programa de ejercicio de acondicionamiento fue motivador para ser realizado con música y dinámicas mostraron más entusiasmo y colaboración al realizar el programa de ejercicio en el ambiente natural teniendo la única diferencia el escenario.

**Tabla 1.** Características sociodemográficas y clínicas de los 40 participantes de la investigación

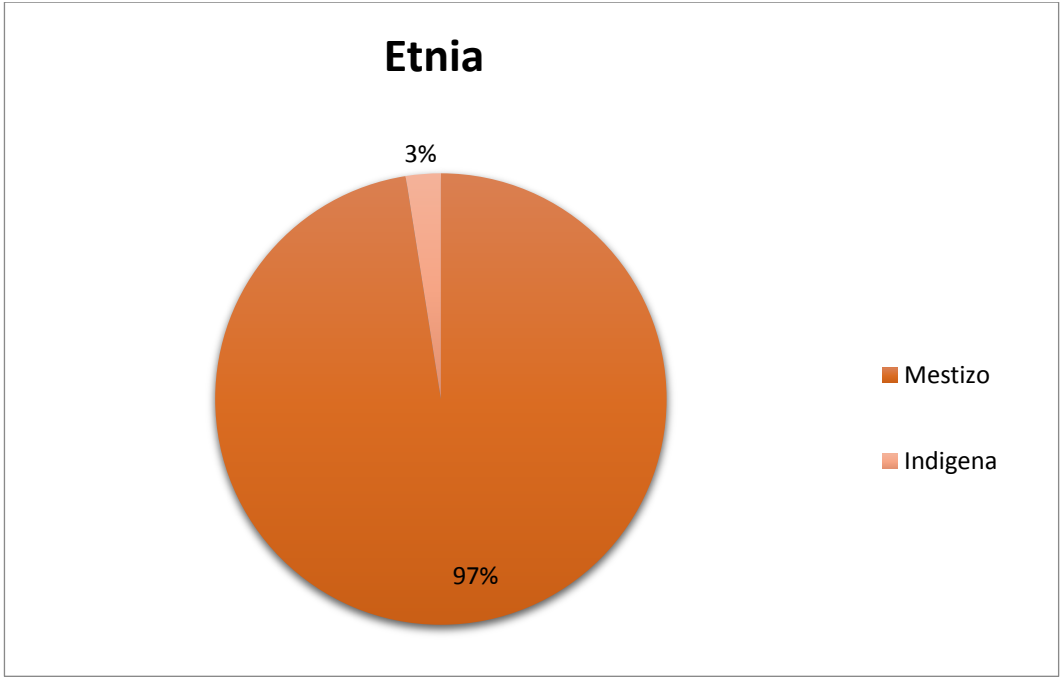
Indicador		Valor
Edad	$\bar{X} \pm DE$	19.1±1.5
	Mediana	19
Sexo	Masculino, n (%)	12 (30%)
	Femenino, n (%)	28 (70%)
Etnia	Mestizo, n (%)	39 (97.5%)
	Indígena, n (%)	1 (2.5%)
	Otro, n (%)	0 (0%)
Realiza deportes	Siempre, n (%)	1 (2.5%)
	A veces, n (%)	38 (95%)
	Rara vez (%)	1 (2.5%)
Enfermedades crónicas	Sí, n (%)	15 (20%)
	No, n (%)	35 (80%)



<b>Toma de medicación</b>	Si, n (%)	2 (5%)
	No, n (%)	48 (95%)



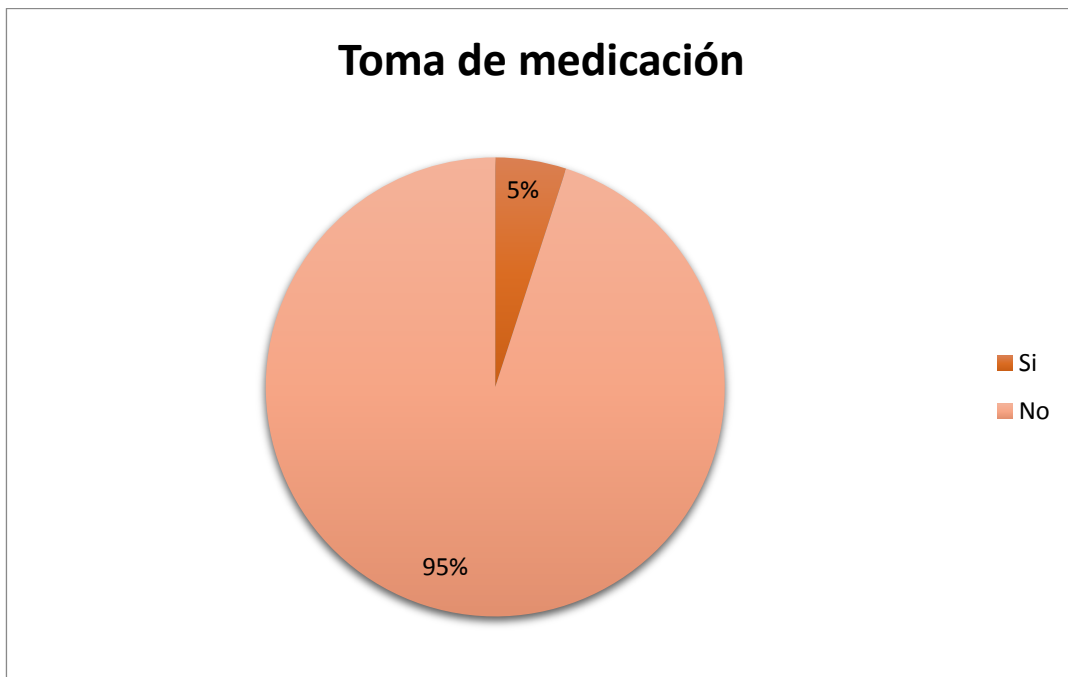
**Gráfico 1.** Sexo



**Gráfico 2.** Etnia



**Gráfico 3.** Realización de deporte



**Gráfico 4.** Toma de medicación



**Gráfico 5.** Enfermedades Crónicas

### **Análisis e Interpretación**

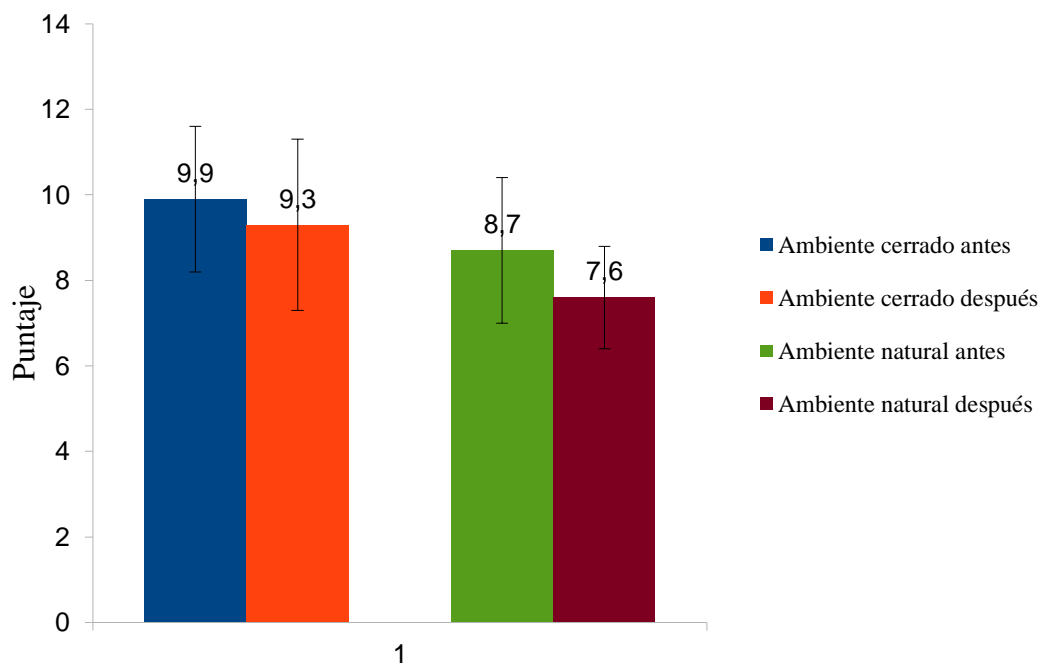
Los datos sociodemográficos de los estudiantes investigados encontramos edades entre 17 y 24 años con el promedio de 19,1 años. El sexo femenino fue predominante en nuestra muestra (70%), la mayoría era de etnia mestiza (97,5%), y un 2,5% indígena. El 20% de los participantes refirieron tener enfermedades crónicas gastrointestinales atribuidas a mala alimentación, lo cual no impide que se realice ejercicios, y un porcentaje bajo (5%) refirieron tomar medicación, principalmente los protectores gástricos.

**Tabla 2.** Valores de la Escala de Bienestar Físico antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
9,9±1,7	9.3±2.0	-0,6±1.7	0.022	8,7±1,4	7,6±1,7	-1.1±1,2	0.000	0.120

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.

### Escala de Bienestar Físico



**Gráfico 6.** Escala de Bienestar Físico

## **Análisis e Interpretación**

En ambos ambientes se ha observado mejoría, en la Escala de Bienestar Físico, los resultados mejoraban tanto en el ambiente cerrado (0.6 puntos) como en el ambiente natural (1.1 puntos). Esta mejoría fue estadísticamente significativa con el nivel de significación  $p < 0,05$  en el ambiente cerrado ( $p = 0,022$ ) y en el ambiente natural ( $p = 0,000$ ).

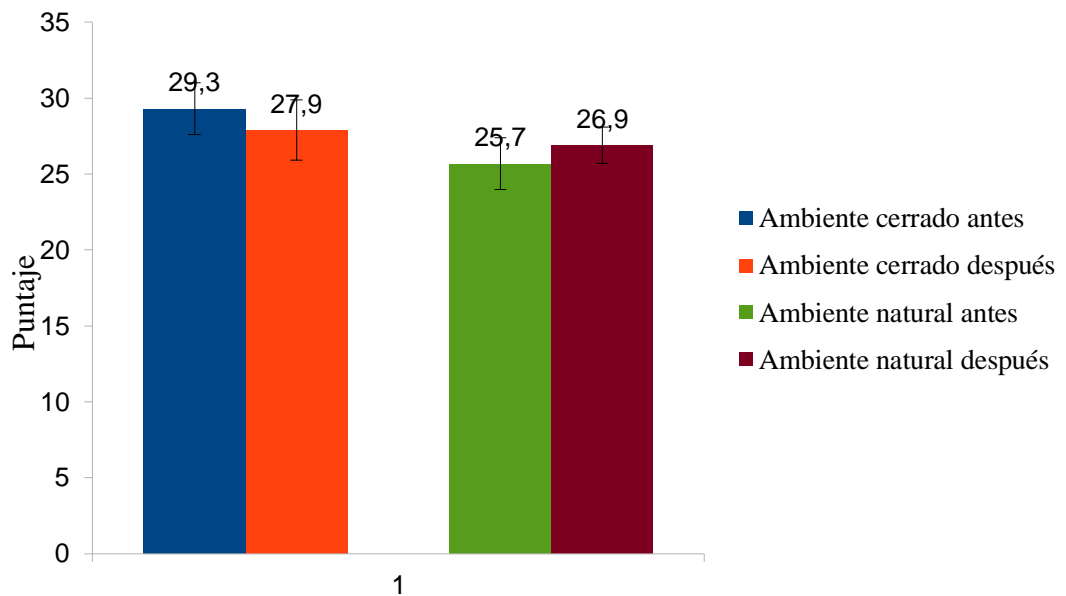
Sin embargo la diferencia entre ambientes no fue significativa con el ( $p = 0,120 > 0,05$ ), demostrando la ausencia de la influencia del ambiente de realización del ejercicio sobre el bienestar físico bajo las condiciones de este estudio. Es probable que no encontramos una diferencia significativamente debido a la duración del programa de ejercicios de acondicionamiento como en otros estudios realizados.

**Tabla 3.** Valores de Escala de Autoestima de Rosenberg antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
29.3±2.5	27.9±2.5	-1.4±3.2	0.009	25.7±2.7	26.9±3.0	1.2±3.3	0.001	0.032

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.

### Autoestima de Rosenberg



**Gráfico 7.** Escala de Autoestima de Rosenberg

### **Análisis e Interpretación**

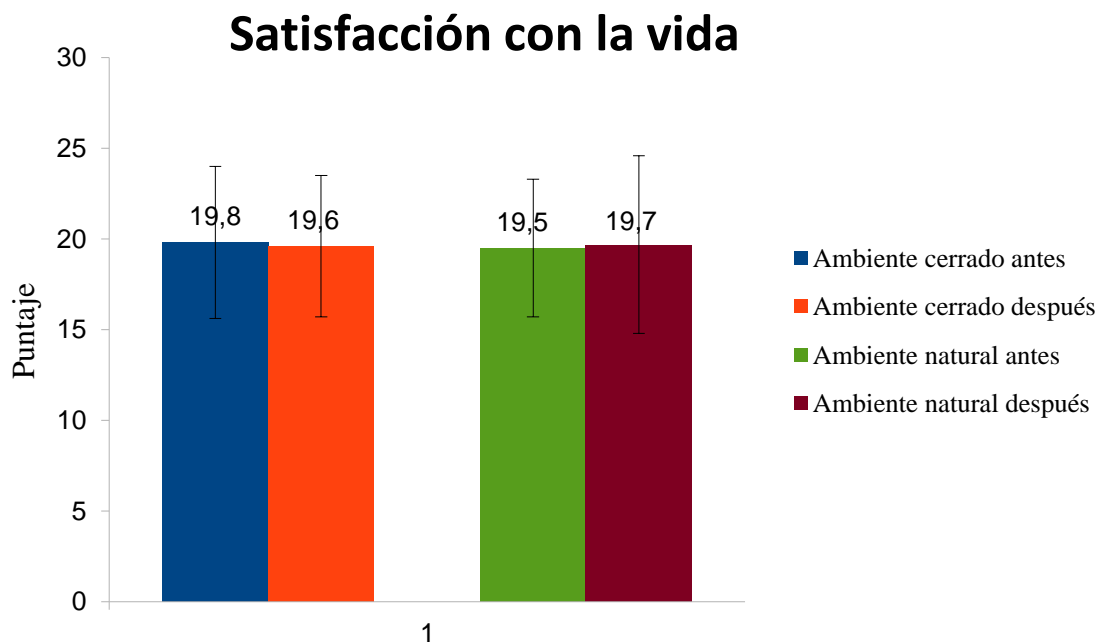
Se observó una disminución de la autoestima promedio de 1,4 puntos estadísticamente significativa ( $p= 0,009 < 0,05$ ) en el ambiente cerrado después de realizar los ejercicios de acuerdo a la escala de Rosenberg. En el ambiente natural de acuerdo a los valores representados se observó una mejoría de autoestima promedio de 1,2 puntos estadísticamente significativa ( $p= 0,001 < 0,05$ ) de acuerdo a la misma escala.

La diferencia del cambio de autoestima entre los dos ambientes es estadísticamente significativa ( $p= 0,032 < 0,05$ ) representando que el ejercicio en el ambiente cerrado parece ligeramente disminuir la autoestima mientras que el ejercicio en el ambiente natural ligeramente mejora la autoestima de los estudiantes.

**Tabla 4.** Valores del Cuestionario de Satisfacción con la Vida antes y después de realizar ejercicios en el ambiente cerrado versus ambiente natural

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
19,8±4,2	19.6±3.9	-0,2±4,8	0.792	19,5±3,8	19,7±4,9	0.1±4,5	0.862	0.798

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.



**Gráfico 8.** Escala de Satisfacción con la Vida



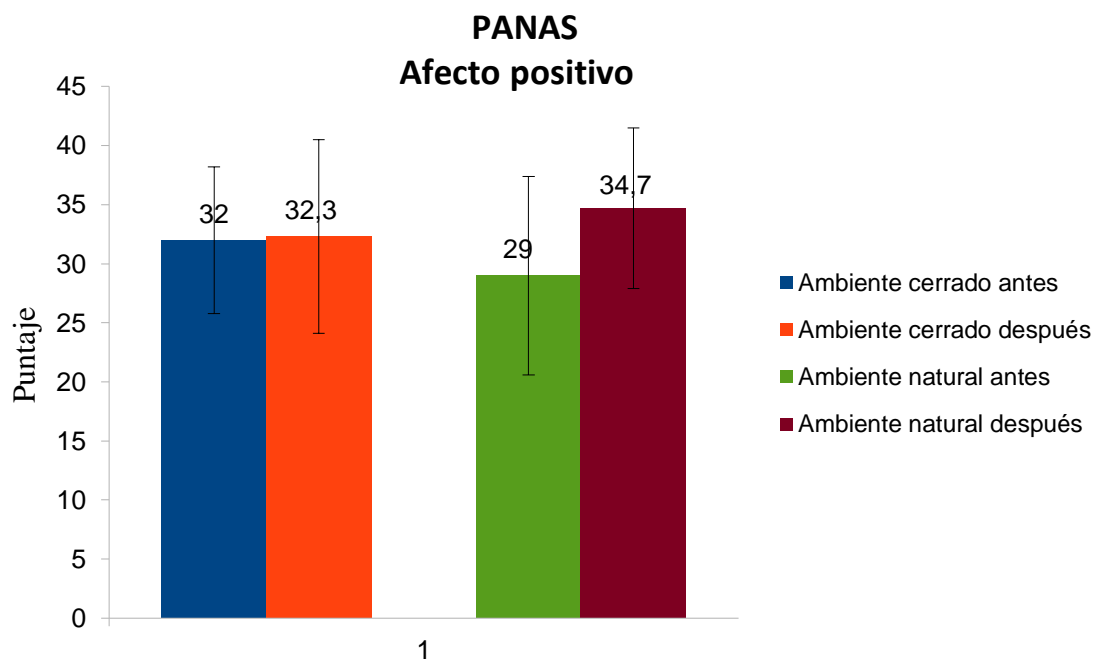
### **Análisis e Interpretación**

La realización de ejercicio de acondicionamiento no produjo cambios significativos en el Cuestionario de Satisfacción con la Vida en el ambiente cerrado (-0.2 puntos,  $p= 0,792 > 0,05$ ) como en el ambiente natural (0,1 puntos,  $p= 0,862 > 0,05$ ). La diferencia del cambio entre los dos ambientes tampoco fue estadísticamente significativa ( $p= 0,798 > 0,05$ ), por lo tanto no muestra diferencia y no influyó el escenario donde se realizó los ejercicios.

**Tabla 5.** Valores de afecto positivo obtenidos de acuerdo al Cuestionario PANAS antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes

Ambiente cerrado				Ambiente natural				$P_{cn}^b$
Antes	Después	Diferencia	$P_{ad}^a$	Antes	Después	Diferencia	$P_{ad}^a$	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
32,0±6,2	32,3±8,2	0,3±7,5	0.835	29,0±8,4	34,7±6,8	5,7±8,7	0.000	0.001

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.



**Gráfico 9.** PANAS Afecto positivo

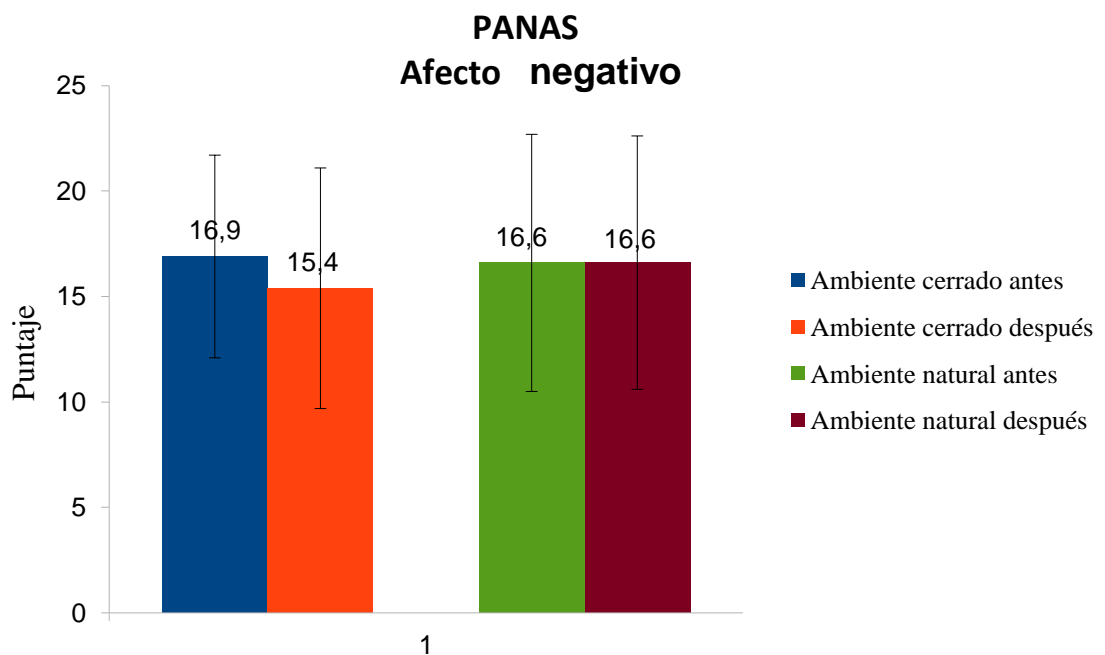
### **Análisis e Interpretación**

En ambiente cerrado no influyó en el afecto positivo (cambio de 0,3 puntos con  $p= 0,835 > 0,05$ ). En el ambiente natural a cambio se observó un aumento del afecto positivo importante en la práctica de 5,7 puntos en promedio ( $p= 0,000 < 0,05$ ), debido a que la diferencia del cambio entre los dos ambientes es de 5,4 puntos en promedio también fue estadísticamente significativa ( $p= 0,001 < 0,05$ ).

**Tabla 6.** Valores de afecto negativo obtenido de acuerdo al Cuestionario PANAS antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes.

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
16,9±4,8	15,4±5,7	-1,5±-1,0	0.103	16,6±6,1	16,6±6,	-1,9±7,2	0.107	0.768

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.



**Gráfico 10.** PANAS Afecto negativo

### **Análisis e Interpretación**

Los cambios en el afecto negativo de acuerdo al cuestionario PANAS no fueron estadísticamente significativos ni en el ambiente cerrado (-1,5 puntos,  $p= 0,103 > 0,05$ ), ni tampoco en ambiente natural (-1.9 puntos,  $p= 0,107 > 0,05$ ).

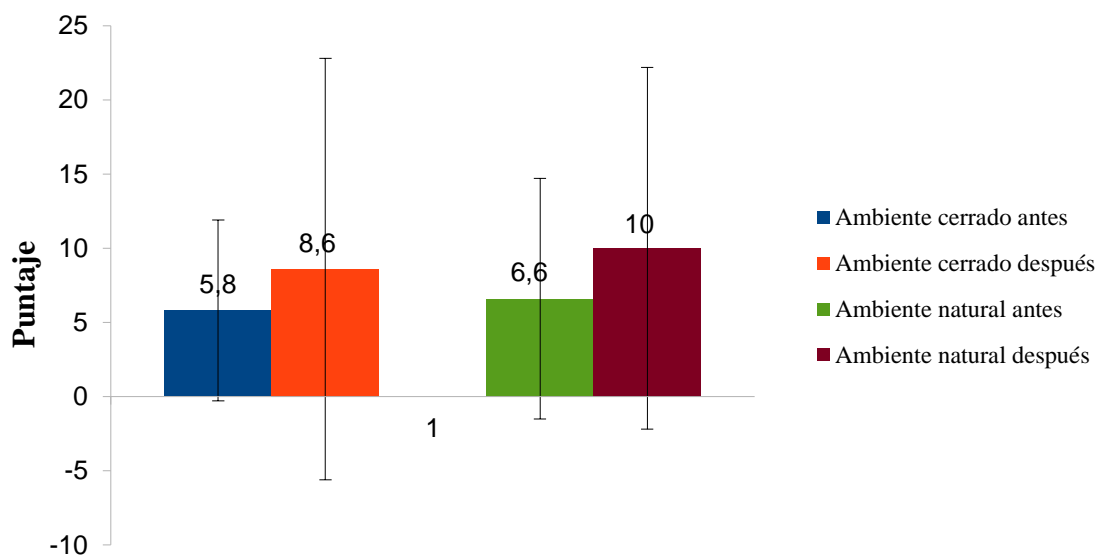
La diferencia del cambio entre los dos ambientes no fue estadísticamente significativa ( $p= 0,768 > 0,05$ ). Estos valores demuestran que no influyó en el afecto negativo el escenario donde se realizaban los ejercicios.

**Tabla 7.** Valores en la Escala Visual (EVA) del dolor antes y después de realizar ejercicios en diferentes ambientes

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
5,8±6,1	8,6±14,2	2,8±15,2	0.252	6,6±8,1	10,0±12,2	3,6±13,6.	0.105	0.807

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.

### Escala visual analógica



**Gráfico 11.** Escala visual analógica (EVA) del dolor

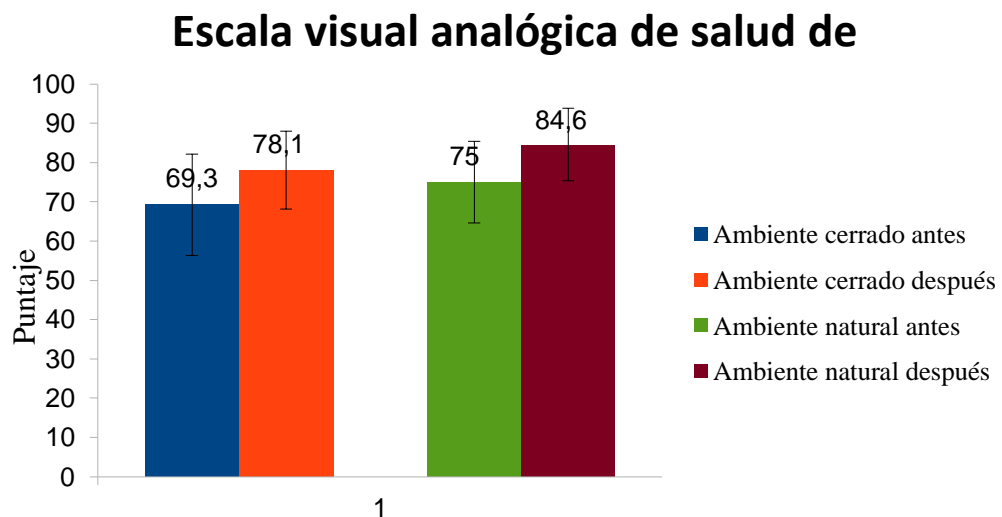
### **Análisis e Interpretación**

En la escala EVA no se presentaron cambios significativos del dolor después de realizar los ejercicios tanto en el ambiente cerrado (2,8 mm,  $p= 0,252 > 0,05$ ) como en el ambiente natural (3,6 mm,  $p= 0,105 > 0,05$ ). La diferencia del cambio entre los dos ambientes tampoco fue estadísticamente significativa para este indicador ( $p= 0,807 > 0,05$ ).

**Tabla 8.** Valores de la Escala Visual Analógica (EVA) de salud de EQ-5D antes y después de realizar ejercicio en diferentes ambientes

Ambiente cerrado				Ambiente natural				P <sub>cn</sub> <sup>b</sup>
Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	Antes	Después	Diferencia	P <sub>ad</sub> <sup>a</sup>	
$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$	$\bar{X} \pm DE$		
69,3±12,9	78.1±9,9	8,8±9,1	0.000	75,0±10,4	84,6±9,2	9,6±9,2	0.000	0.684

Notas: <sup>a</sup> Significación estadística de la diferencia antes y después de realizar ejercicios según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas. <sup>b</sup> Significación estadística de la diferencia de cambio entre el ambiente cerrado y natural según la prueba t de Student bilateral para muestras relacionadas.



**Gráfico 12.** Escala Visual Analógica (EVA) de salud de EQ-5D



## **Análisis e Interpretación**

Se pudo observar un aumento de nivel de salud percibido después de realizar el ejercicio tanto en el ambiente cerrado (8,8 puntos,  $p= 0,000 < 0,05$ ) como en el ambiente natural (9,6 puntos,  $p= 0,000 < 0,05$ ). La diferencia entre los dos ambientes, sin embargo, no fue estadísticamente significativa ( $p= 0,684 > 0,05$ ). La percepción de salud mejora al realizar los ejercicios de acondicionamiento, sin que el ambiente influye significativamente en esta mejoría.

### **4.1 Verificación de Hipótesis**

Para comprobar la hipótesis planteada de cada participante se restó el valor del antes y después y se obtuvo la diferencia se calculó el promedio se aplicó la desviación estándar en base de estas diferencias, además utilizamos una probabilidad de error tipo uno (P), con la probabilidad de equivocarse un 0.025 y el criterio del tStudent para muestras relacionadas comparando con alfa que es 0,05 observando una diferencia en el bienestar psicológico de los estudiantes por lo tanto si se cumple la hipótesis planteada

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1.- CONCLUSIONES**

- Con los resultados obtenidos con las escalas y cuestionarios para evaluar la influencia del ambiente en donde se realizan ejercicios de acondicionamiento sobre el bienestar físico y psicológico de los estudiantes se comprueba que hay un efecto positivo del 5,7 puntos en promedio en el aspecto psicológico que fue estadísticamente significativo ( $p=0,001 < 0,005$ ) al realizar los ejercicios en el ambiente natural.
- El ambiente natural, en comparación con el ambiente cerrado, produce una mejoría importante de la afectividad positiva de los estudiantes y tiende a mejorar el nivel de su autoestima con el programa de ejercicios de acondicionamiento.

- El ambiente donde se realizan los ejercicios de acondicionamiento es un factor importante que parece influir más en los aspectos psicológicos que físicos, la ausencia de diferencias significativas en los cambios de estos últimos puede ser debido a la duración corta de la aplicación del programa de ejercicios.

## **5.2.- RECOMENDACIONES**

- Se recomienda introducir el programa de ejercicios de acondicionamiento para los estudiantes universitarios porque en la investigación se observó efectos positivos sobre todo en el dominio emocional y en la percepción de su nivel de salud general.
- Promocionar con los estudiantes sobre los beneficios que tiene la práctica de ejercicios sobre el bienestar físico y psicológico estudiar el entorno, el ambiente donde se debe realizar los ejercicios para facilitar y promover el programa de ejercicios de acondicionamiento.
- Realizar la instrucción correcta hacia los estudiantes sobre las escalas y cuestionarios que se aplican para obtener un buen registro de datos para el posterior análisis de los resultados de la aplicación del programa de ejercicios de acondicionamiento.

## CAPÍTULO VI

### LA PROPUESTA

#### 6.1. Datos informativos

- **Tema:**

“Guía de ejercicios de acondicionamiento físico en el ambiente natural “

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Ambato
- **Beneficiarios:** Estudiantes
  - Universidad Técnica de Ambato
  - Comunidad

#### Ubicación

- **Cantón:** Ambato **Provincia:** Tungurahua
- **Tiempo estimado para la ejecución**  
1 meses
- **Equipo técnica responsable**

Patricia Charco investigadora

- **Costo:**20 dólares

## **6.2 Antecedentes de la Propuesta**

La educación es uno de los vehículos más preponderantes para la promoción de bienestar, los seres humanos tienen la oportunidad de participar en un proceso que facilita el desarrollo de sus potencialidades y la adquisición de capacidades, para luego, utilizarlas en una contribución positiva para la sociedad.

Los principales objetivos perseguidos por todas las personas que empiezan a practicar ejercicio físico suelen ser mejorar la salud general, perder peso, lo primordial, es mejorar la salud física y mental.

Los científicos están investigando en averiguar cómo el ejercicio físico es capaz de mejorar la función cerebral. Con la investigación titulada “Los efectos al realizar ejercicios de acondicionamiento en un ambiente natural versus un ambiente cerrado sobre el bienestar físico y psicológico con la adaptación de un programa de ejercicios en estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Técnica de Ambato” realizada por nosotros se demostró que existe un efecto positivo sobre el bienestar psicológico con la influencia del ambiente natural.

## **6.3 Justificación:**

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción del problema y la elaboración de la propuesta de solución.

## 6.4. Objetivos

### 6.4.1 Objetivo General

- Aplicar la guía de ejercicios de acondicionamiento en el Ambiente natural para promocionar sus beneficios físicos y psicológicos

### 6.4.2 Objetivos Específicos

- Promover la aplicación de la guía de ejercicios de acondicionamiento
- Resaltar los beneficios de la aplicación de la guía de ejercicios de acondicionamiento en el ambiente natural
- Promocionar la salud a través del ejercicio de acondicionamiento en el ambiente natural.

## 6.5 Análisis de Factibilidad

La propuesta investigativa se realizó en el Ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua, en la Universidad Técnica de Ambato que cuenta con modernas instalaciones, laboratorios, planta física funcional, cuenta con docentes capacitados por una educación de excelencia y calidad, los beneficiarios directos son los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato y mi persona como investigadora.

**Política:** Existen reglamentos dentro de la constitución del Ecuador que amparan la promoción de salud a los que la necesitan.

**Social:** A través de un programa de ejercicios realizado en un entorno que mejore más aspectos psicológicos y físicos de los estudiantes

**Ambiental:** Con este programa no se atenta al medio ambiente al contrario el objetivo es mejorar la salud del estudiante tanto física como psicológicamente.

**Legal:** (Constitución Política de la República, Art. 42) "El Estado garantizará el derecho a la salud"

## **6.6 Fundamentación**

Los ejercicios de acondicionamientos son para fortalecer la ergonomía humana aumentar la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento mejora la capacidad física muscular eleva niveles productivos que retarda los cambios de la vejez ,asegura una mayor capacidad de trabajo y crea más energía.

La práctica de ejercicios físicos puede beneficiar a todas las personas no solo se relacionan con patologías cardíacas. Las personas que llevan un estilo de vida más activo experimentan un mejor estado de salud, así como una mejor percepción de sí mismos.

Por lo general se piensa que con las actividades que se realizan cotidianamente el cuerpo está bien preparado físicamente. Sin embargo, la práctica ha demostrado que no es suficiente. En ocasiones se necesita de mucha voluntad para complementar estas actividades con un plan de ejercitación que ayude a mejorar todas las capacidades físicas y por tanto mejorar la condición física.



## **GUIA DE EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO**

### **Objetivo:**

#### **General**

- Mejorarla condición física de los estudiantes del primer semestre de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

#### **Objetivos específicos de la propuesta de ejercicios son:**

- Mejorar la capacidad funcional de trabajo.
- Educar al estudiante en el autocontrol de la actividad.

#### **Características de la etapa:**

- Duración: 1 mes
- Frecuencia: 1 vez a la semana
- Intensidad: 40 – 60 % de la FC máx.
- Duración de las sesiones: entre 30 a 40 minutos.

#### **Calentamiento**

##### **Objetivo:**

- Calentar el cuerpo antes de iniciar la rutina para prevenir posibles lesiones o complicaciones.
- Duración: 10 minutos.
- Frecuencia: 6 tipos de ejercicios.

#### **Primer ejercicio.**

Parte inicial: Bípedo Manos en la cintura mirando al frente

Parte media: Mover la cabeza como si dijeras que no, de tal forma que la barbilla pueda llegar casi hasta los hombros y como si dijera que sí.

Media Final: Regresar al punto de partida



### Segundo ejercicio.

Parte inicial: Paciente bípedo Manos extendidas palmas posición neutra mirando al frente, mirada hacia al frente elevar y bajar los hombros en dirección a las orejas

Media Final: Regresar al punto de partida



### **Tercer ejercicio.**

Parte inicial: Paciente bípedo Manos extendidas palmas posición neutra mirando al frente

Parte media: Mirada hacia al frente realizar círculos con los hombros. Completa las repeticiones y realizar ejercicio a la inversa

Media Final: Regresar al punto de partida



### **Cuarto ejercicio**

Parte inicial: Paciente bípedo columna recta Manos extendidas palmas posición neutra mirando al frente, mirar hacia al frente realizar brazos hacia delante y cruzar. Haciendo presión con la otra mano Completa las repeticiones y realizar ejercicio a la inversa

Media Final: Regresar al punto de partida

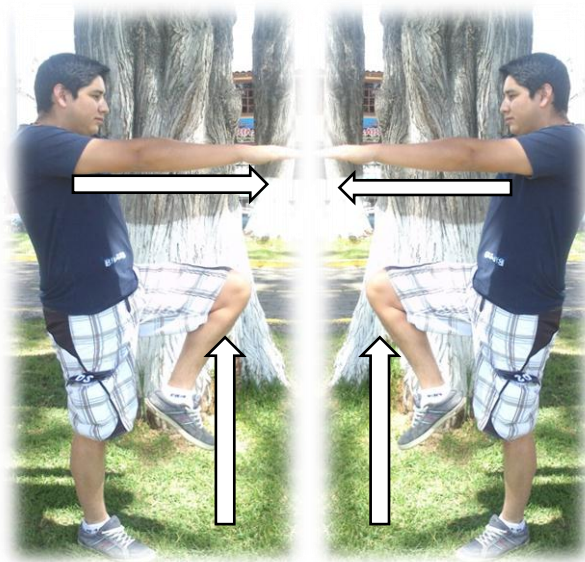


**Quinto ejercicio** bípedo columna recta manos extendidas palmas posición neutra mirando al frente, mirar hacia al frente realizar manos en la cintura girar el tronco sin forzar derecha- izquierda Completa las repeticiones y después realizar con doble movimiento Final: Regresar al punto de partida



**Sexto ejercicio**

Parte inicial: Paciente bípedo columna recta Manos extendidas palmas posición neutra mirando al frente, mirar hacia al frente realizar brazos extendidos piernas con ligera apertura empezar la flexión de rodilla alternada  
Media Final: Regresar al punto de partida



## Acondicionamiento

### Objetivo:

Realizar el ejercicio con mayor intensidad.

### Primer ejercicio

Marcha

Indicar marcha rápida por 5 minutos en el mismo lugar.



### Segundo ejercicio

Salto en contra de la gravedad

Salto en el propio terreno 10 repeticiones.



### Tercer ejercicio

Polichilenos

10 repeticiones



### Cuarto ejercicio

Flexión de rodilla y codo alternado 10 repeticiones.



**Abdominales**  
5 repeticiones





## Estiramiento

### Objetivo:

Obtener relajación y regresar a su frecuencia cardiaca normal.

### Primer ejercicio

Estiramiento cuádriceps



### Segundo ejercicio

Con los brazos estirados por encima de la cabeza, tirar primero hacia un lado y luego hacia el otro lado.





### **Tercer ejercicio**

Sentados en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies una contra la otra, empujar con los codos las rodillas hacia abajo.



### **Cuarto ejercicio**

Bípodo manos piernas en ligera apertura intentar tocar la punta de los pies con los de dos de la mano estirando los músculos isquiotibiales.



**Inhalar y Exhalar**



## 6.7 Modelo operativo

<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Meta</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>	<b>Costo</b>
<b>Aplicación de la ficha con los datos sociodemográficos a los estudiantes</b>	Inicio del semestre 30 minutos	Identificar el aspecto físico y psicológico que se encuentra el estudiante	Ficha	Patricia Charco	\$5.00
<b>Información sobre los efectos positivos en los aspectos físicos y psicológicos al hacer deporte</b>	1 día	Dar a conocer a los estudiantes sobre el programa de ejercicios en el ambiente natural	Presentación powerpoint	Patricia Charco	\$1.00
<b>Ejecución del programa de ejercicio en el ambiente natural</b>	Una vez al mes durante 3 meses	Que el paciente y fisioterapeuta tenga un conocimiento claro de la Técnica y su aplicación		Patricia Charco	
<b>Aplicar correctamente los cuestionarios y encuestas para obtener buenos registros de datos</b>	Después de cada programa de ejercicios 6 realizados	Que los estudiantes contesten lo más sinceramente posible	Cuestionario y Encuesta	Patricia Charco	\$ 10.00
<b>Seguimiento de la propuesta a los pacientes</b>	10 días	Cumplir con el Objetivo Propuesto	Encuesta	Patricia Charco	\$ 10.00



## 6.8 Administración de la Propuesta

### Estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato

Persona	Cargo	Desempeño
<b>Estudiantes</b>	Estudiantes de la universidad Técnica de Ambato	Ejecución del programa de ejercicio de acondicionamiento en el ambiente natural
<b>Egd Patricia Charco</b>	Ejecutora	Realización de la Investigación
<b>Dr.Sergiy Voznesensky</b>	Tutor	Guía de la Investigación

## 6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la Propuesta

### 6.10

Preguntas Básicas	Explicación
<b>¿Quién solicita evaluar?</b>	Investigadora: Patricia Charco
<b>¿Por qué evaluar?</b>	Para verificar si la ejecución del programa de ejercicios de acondicionamiento mejorar el problema.
<b>¿Para qué evaluar?</b>	Para conocer si los objetivos establecidos se cumplieron y promocionar la salud
<b>¿Qué evaluar?</b>	Efectos positivos en los aspectos físicos y psicológicos de los estudiantes
<b>¿Quiénes evaluar?</b>	Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato
<b>¿Cuándo evaluar?</b>	Después de la ejecución del programa de ejercicios de acondicionamiento
<b>¿Cuántas veces?</b>	3 a 4 semanas
<b>¿Cómo evaluar?</b>	Entrevista aplicación de encuestas y cuestionarios hacia los pacientes

## **BIBLIOGRAFÍA**

Barbary, J. R. (2002). *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*.  
Barcelona:Poidotribo

Centers for Disease Control and Prevention.(2011).*Physical Activity and Obesity*.Clifton Rd. Atlanta, USA.

Donatell, Sn.(1999).Health Ambient. London.

Jiménez, Y., Núñez, Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes 14 (27)* ,167-168-181.

Katschnig, H., Freeman, H., Sartorius, N. (2000). *Calidad de vida en los trastornos mentales*. España:Masson

Latorre Roman, P. A., Herrador, J. (2003). *Prescripción Del Ejercicio Físico para la Salud en la Edad Escolar*. Barcelona:Poidotribo

López, J., López,M. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio* Universidad Católica. San Antonio de Murcia España.

Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud (1986). Carta de Ottawa.

Serra, R., Bagur, C.(2004). *Descripción del ejercicio físico para la salud* .Barcelona:Poidotribo

## LINKOGRAFÍA

Borges, L., Tânia, R., Benedetti, B., Zarpellon, G. (2010). *La influencia del ejercicio físico en los síntomas depresivos y la aptitud funcional de ancianos residentes en el sur de Brasil. Revista Española de Geriátría y Gerontología* 45. Recuperado el 11 de abril de 2014. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X09003291>

Constitución del Ecuador. (2008). *Nueva Constitución*. Recuperado el 25 de mayo de 2014. Disponible en: <http://www.utelvt.edu.ec/NuevaConstitucion.pdf>

Chalquis, C. (2009). *Look at the Eco therapy (1,2) 64. doi:10.1089/eco.2009.0003*. Recuperado el 18 de Junio de 2014. Disponible en: [http://www.elcomercio.com.ec/sociedad/Sobrepeso-obesidad-ninos-adolescentes-Ecuador-ejercicios-dieta-enfermedades\\_0\\_1113488655.htm](http://www.elcomercio.com.ec/sociedad/Sobrepeso-obesidad-ninos-adolescentes-Ecuador-ejercicios-dieta-enfermedades_0_1113488655.htm)

Gómez, J., Jurado, M., Viana, B., Da, M., Hernández, A. (2005). *Estilos y calidad de vida. Revista digital Buenos Aires* 10 (90)1-6. Recuperado el 11 de abril de 2014. Disponible en: <http://148.228.165.6/PES/fhs/Dimension%20Educacion%20para%20la%20salud/EV%20y%20Calidad%20de%20Vida.pdf>

Morales. (2011). *Acondicionamiento físico, (1)*. Recuperado el 22 de abril de 2014. Disponible en: <http://www.alumnos.uaslp.mx/PublishingImages/activacionfisica/MANUAL%20COMPLETO.pdf>

Mastudo, S. (2012). *Actividad física: Pasaporte para la salud*. Rev. Med. Clin. Condes. 23 (3) 209-207. Recuperado el 11 de enero de 2014. Disponible en: [http://www.clc.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/1\\_Dra\\_MMMatsudo-3.pdf](http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/1_Dra_MMMatsudo-3.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2014).Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 19 de abril de 2014. Disponible en: <http://www.who.int/about/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1947, 1946,). Conceptualización a la salud. Recuperado el 11 de julio de 2014. Disponible en: <http://www.who.int/about/es/>.

Plan nacional (2003-2007).Buen vivir: objetivos. Recuperado el 11 de abril de 2014. Disponible en:<http://www.buenvivir.gob.ec/>

#### **CITAS BIBLIOGRAFICAS- BASE DE DATOS U TA**

1. **PROQUEST** *Bonnie Ann.* (2012, Marzo). Physical and Psychological Wellness recuperado 23 Enero del 2015 de <http://search.proquest.com/.proquest.com/researchers/graduate-student/expert-advice-worklifebalance/Wellness.html>
2. **PROQUEST** Viera,A., López, S. Barrenechea, A.(2007). Psychological well-being a positive indicator of mental health . National Institute of Health Workers Recuperado el 11 de abril del 2014, disponible en: [http://search.proquest.com/bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7\\_1-2\\_06/rst06106.htm](http://search.proquest.com/bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.htm)
3. **EBSCOHOST:** Jiménez M, Martínez P, Miró E, Sánchez A (2008, junio) . Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? Recuperado de 1 Diciembre del 2014, disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=e19479d0-e2d0-42e6-8fee-25c14a4d36f3%40sessionmgr114&vid=0&hid=101&bdata=Jmxhbmc9ZX Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=31184351>



4. **EBSCOHOST:** Rodríguez A, Goñi A, De Azúa, S, (2006, junio) . Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. Recuperado de 15 Enero del 2015, disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=6&sid=fe50e7b9-cc1d-4181-8aec-65f695afcee3%40sessionmgr113&hid=101&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=23821390>
  
5. **EBRARY :** Pendenza, R. (Enero 2015). Educación física y salud. Recuperado el 12 diciembre del 2014, disponible en <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10317130&p00=ejercicio+fisico+beneficios>

**Anexos**