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 Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

TEMA:

"LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO".

AUTOR: Silvia Alejandra Mejía Cruz

TUTOR: Lic. Mg. Joffre Venegas

AMBATO – ECUADOR

2018

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg., JOFFRE WHASHITON VENEGAS , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: "**LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**", presentado por la Sra. SILVIA MEJIA , Estudiante de la Carrera de Cultura Física Modalidad Semipresencial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, considero 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 H. Consejo Directivo.

Lcdo. Mg. Venegas Jiménez Joffre Washington

C.C. 180152141-8

TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DE LA TESIS

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, cometarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga "**LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**" Son de exclusiva responsabilidad de la autora.

LA AUTORA

SILVIA ALEJANDRA MEJIA CRUZ

170954275-5

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **"LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**". 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.

LA AUTORA

Silvia Alejandra Mejía Cruz

170954275-5

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

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**". Presentado por la Sra. Silvia Alejandra Mejía Cruz, estudiante de la carrera de Cultura Física, Modalidad Semipresencial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato promoción Abril- septiembre 2016, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos, tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

LA COMISIÓN

……	……
Mg Israel Yanes	Mg. María Naranjo
MIEMBRO	**MIEMBRO**

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado con amor principalmente a mis hijos Cristopher y Stefano que han sido mis grandes motivadores para culminar esta etapa en mi vida.

A mi madre por apoyarme y ser testigo de este gran esfuerzo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por la vida, las fuerzas y valentía que me dio cada día.

A la Universidad Técnica de Ambato, A mis profesores de la carrera de Cultura Física por impartir sus conocimientos con sabiduría.

A mi tutor Lic. Mg. Joffre Venegas por brindarme sus conocimientos cuando ha sido necesario

A todos unos infinitos agradecimientos.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL.

TEMA: LOS AEROBICOS EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO.

AUTOR: Silvia Alejandra Mejía Cruz.

TUTOR: Mg. Joffre Venegas.

RESUMEN EJECUTIVO

El sedentarismo, La obesidad, el sobrepeso ha sido uno de los problemas más radicales del Ecuador y causante de las enfermedades como cardiacas ocasionando reacciones drásticas en las personas como depresión y baja autoestima. Los aeróbicos siendo parte de una forma de controlar el peso de las personas a llegado a ser uno de los deportes más practicados, pero menos culminados. Cabe entender que todo este proceso evolutivo no es algo que se logra en pocas horas en pocos días, esta práctica merece la responsabilidad, el compromiso y disciplina de las personas que lo realizan. Se entiende que no todas las personas son iguales en su peso y que obtienen el sobrepeso por diferentes causas están pueden ser por enfermedad o malos hábitos alimenticios. Es por eso que se trabaja observando y dando seguimiento a cada una de las personas.

Los aeróbicos para personas son sobrepeso es una manera activa y divertida de llegar a las personas con dicho problema. Las personas actúan de acuerdo a la energía de motivación que demuestre la profesora.

Palabras Claves: Aeróbicos, control, sobrepeso, gimnasio, efectos.

EXECUTIVE SUMMARY

Sedentary lifestyle, obesity, overweight has been one of the most radical problems in Ecuador and causes diseases such as heart disease causing drastic reactions in people such as depression and low self-esteem. Aerobics being part of a way to control the weight of people has become one of the most practiced sports but less culminated. It should be understood that this whole evolutionary process is not something that is achieved in a few hours in a few days, this practice deserves the responsibility, commitment and discipline of the people who perform it. It is understood that not all people are equal in their weight and that they get overweight for different reasons they can be due to illness or bad eating habits. That is why we work observing and following up each of the people.

Aerobics for people are overweight is an active and fun way to reach people with this problem. People act according to the motivation energy that the teacher demonstrates.

Key Words: Aerobics, control, overweight, gym, effects.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación se enfoca en los aeróbicos en el control del sobrepeso del gimnasio Hecobs Gym, Provincia de Chimborazo, las cuales serán analizadas gradualmente en los siguientes capítulos de la investigación realizada.

EL CAPITULO 1: EL PROBLEMA. Sujete el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el Análisis Crítico, la prognosis, la formación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación, los Objetivos General y Específicos.

EL CAPITULO II: EL MARCO TEARICO. Abarca los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones, las constelaciones de ideas de cada variable, la formulación de la hipótesis, y el señalamiento de las variables.

EL CAPITULO III: LA METODOLOGIA. Comprende el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipo, la población y muestra, la operacionalizaciòn de las dos variables, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiablidad, el procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPITULO IV: ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS. En esta fase se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos obtenidos de la aplicación de las encuestas realizadas a los usuarios del gimnasio Hercobs Gym, Provincia de Chimborazo para finalizar con la comprobación de la hipótesis mediante sus explicaciones y verificaciones.

EL CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Esta especifica las conclusiones las conclusiones y recomendaciones a las que se a llegado, por medio de la investigación de campo, y a la se plantes las recomendaciones pertinentes.

ARTICULO ACADEMICO. Para finalizar se culmina con una investigación de un artículo académico que este orientado a la solución del problema ya que será de utilidad y beneficio para las personas con sobrepeso, también se hace notar todo lo coleccionado mediante la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN ii
AUTORÍA DE LA TESIS iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN: v
..... 1
DEDICATORIA 1
AGRADECIMIENTO 2
RESUMEN EJECUTIVO 3
INTRODUCCION 5
CAPITULO I 11
EL PROBLEMA 11
1.1Tema de la investigación 11
1.2 Planteamiento del problema 11
1.2.1 Conceptualización: 11
1.2.2 Árbol de problemas 13
1.2.3. Análisis crítico 13
1.2.4 Prognosis 14
1.2.5 Formulación del problema 14
1.2.6 Preguntas directrices 14
1.2.7 Delimitación del objeto de estudio 15
1.4 JUSTIFICACIÓN 15
1.5 OBJETIVOS 16
1.5.1 General 16
1.5.2 Específicos 16
CAPITULO II 17
MARCO TEORICO 17
2.1 Antecedentes investigativos 17
2.2 Fundamentaciones. 20
2.2.1 Fundamentación Filosófica 20

2.2.2 Fundamentación axiológica 20
2.2.3 Fundamentación Sociológica 21
2.2.4 Fundamentación Legal 21
2.3 Categorización fundamental 23
2.4 Constelación de ideas de la variable independiente. 24
2.5 Constelación de ideas de la variable Dependiente 25
2.6. Fundamentación Teórica 26
2.6.1 Fundamentación de la variable Independiente 26
2.6.2 Fundamentación de la variable Independiente 43
2.7 Hipótesis 57
2.8 Señalamiento de variables de la hipótesis. 57
CAPITULO III 58
METODOLOGIA 58
3.1 Enfoque de la investigación 58
3.2 Modalidades básicas de investigación 58
3.3 Nivel o tipo de investigación 59
3.4 Asociación de variables. 59
3.5 Población y Muestra 60
3.6 Operacionalización de las variables 62
3.6.1 Operacionalizacion de la variable independiente: Los Aeróbicos 62
3.6.2 Operacionalización de la variable dependiente: Control de sobrepeso 63
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información 64
CAPITULO IV 65
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS 65
4.1 Encuestas realizadas a los usuarios con sobrepeso del gimnasio “Hercobs Gym” 65
4.2 Verificación de la hipótesis 75
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna. 75
4.2.2 Nivel de significativo 75
4.2.4 Grados de libertad 77
4.2.5 Estadística de la prueba 77
4.2.6 Calculo del chi-cuadrado 77

CAPITULO V 82
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 82
5.1 Conclusiones 82
5.2 Recomendaciones 82
Referencias 84

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO 1: ARBOL DEL PROBLEMA 13
GRAFICO 2: CATEGORIZACION DE VARIABLES 23
GRAFICO 3: Constelación de Ideas VI 24
GRAFICO 4: Constelación de ideas VD 25
GRAFICO 5: Factores de la Salud Física 46
GRAFICO 6: pregunta 1 65
GRAFICO 7: pregunta 2 66
GRAFICO 8: pregunta 3 67
GRAFICO 9: pregunta 4 68
GRAFICO 10: pregunta 5 69
GRAFICO 11: pregunta 6 70
GRAFICO 12: pregunta 7 71
GRAFICO 13: pregunta 8 72
GRAFICO 14: pregunta 9 73
GRAFICO 15: pregunta 10 74
GRAFICO 16: campana de GAUSS 80

INDICE DE CUADROS

CUADRO 1: Frecuencia cardiaca 34

CUADRO 2: Niveles 39

CUADRO 3: Población 60

CUADRO 4: Operacionalización de VI 62

CUADRO 5: Operacionalización VD 63

CUADRO 6: Pregunta 1 65

CUADRO 7: Pregunta 2 66

CUADRO 8: Pregunta 3 67

CUADRO 9: pregunta 4 68

CUADRO 10: Pregunta 5 69

CUADRO 11: Pregunta 6 70

CUADRO 12: Pregunta 7 71

CUADRO 13: pregunta 8 72

CUADRO 14: Pregunta 9 73

CUADRO 15: Pregunta 10 74

CUADRO 16: Frecuencia pregunta 4 76

CUADRO 17: Frecuencia pregunta 5 76

CUADRO 18: Frecuencia pregunta 7 76

CUADRO 19: Frecuencia pregunta 9 76

CUADRO 20: Frecuencias observadas 78

CUADRO 21: Frecuencias esperadas 78

CUADRO 22: cálculo del ChI- Cuadrado 79

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1Tema de la investigación

Los aeróbicos en el control del sobrepeso del gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Conceptualización:

En **Ecuador** se han incrementado nuevas opciones para realizar actividad física, para mejorar su estilo de vida, de una manera diferente, entretenida y eficaz mediante la utilización de máquinas que genera impulsos eléctricos llegando directamente a los músculos logrando corregir la flacidez y reducir grasas.

El país ecuatoriano cuenta con proyectos para las personas mediante los aeróbicos entre esas se puede nombrar a Ejercítate Ecuador quienes se encargan de realizar actividades físicas con el objetivo de un mejoramiento de calidad de vida, logrando una gran acogida en los centros educativos y a su vez en los barrios. El gobierno ecuatoriano implementa maneras creativas para que los ciudadanos tengan un alcance de las actividades aeróbicas.

Según noticias, informes y revistas el Ecuador existe un gran porcentaje del 59% de personas adultas tienen sobrepeso. El Ministerio del deporte a invertido en actividades aeróbicas para las personas esto siendo como estrategia en parques y barrios de la ciudadanía donde se realizan bailo terapia y aeróbicos de manera gratuita.

En la **Provincia de Chimborazo** los índices de obesidad van en aumento, la falta de actividad física, las tareas del hogar, el cuidado de los hijos, el trabajo, son algunas de las causas que impiden el que lo pobladores puedan llevar una rutina de entrenamiento.

En la ciudad de Riobamba la mayoría de sus habitantes no tiene un buen estilo de vida ya que su mayoría y según investigaciones fuman, ingieren bebidas alcohólicas no dormir bien, mala alimentación y otros, esto hace un incremento en la obesidad de las personas de esta ciudad y de esta provincia. Uno de los objetivos de la alcaldía en este tiempo es erradicar el sedentarismo en la ciudad, se a puesto en marcha proyectos de actividades físicas para todos los ciudadanos.

En **el gimnasio Hercobs Gym** ubicado en la provincia de Chimborazo mediante una debida observación y a la vez se ha investigado el cual se ha detectado un gran número de miembros con problemas de sobrepeso el cual no está siendo tratado de manera correcta.

Realizar ejercicios de una manera no concurrente no significa tener una buena salud o tener el peso ideal, los problemas de obesidad se presenta en las personas que no llevan un habito de ejercicios correctamente es decir tienen un mal habito de ir al gimnasio una o dos veces a la semana y a la vez teniendo un descontrol de mala alimentación les hace personas con sobrepeso.

1.2.2 Árbol de problemas

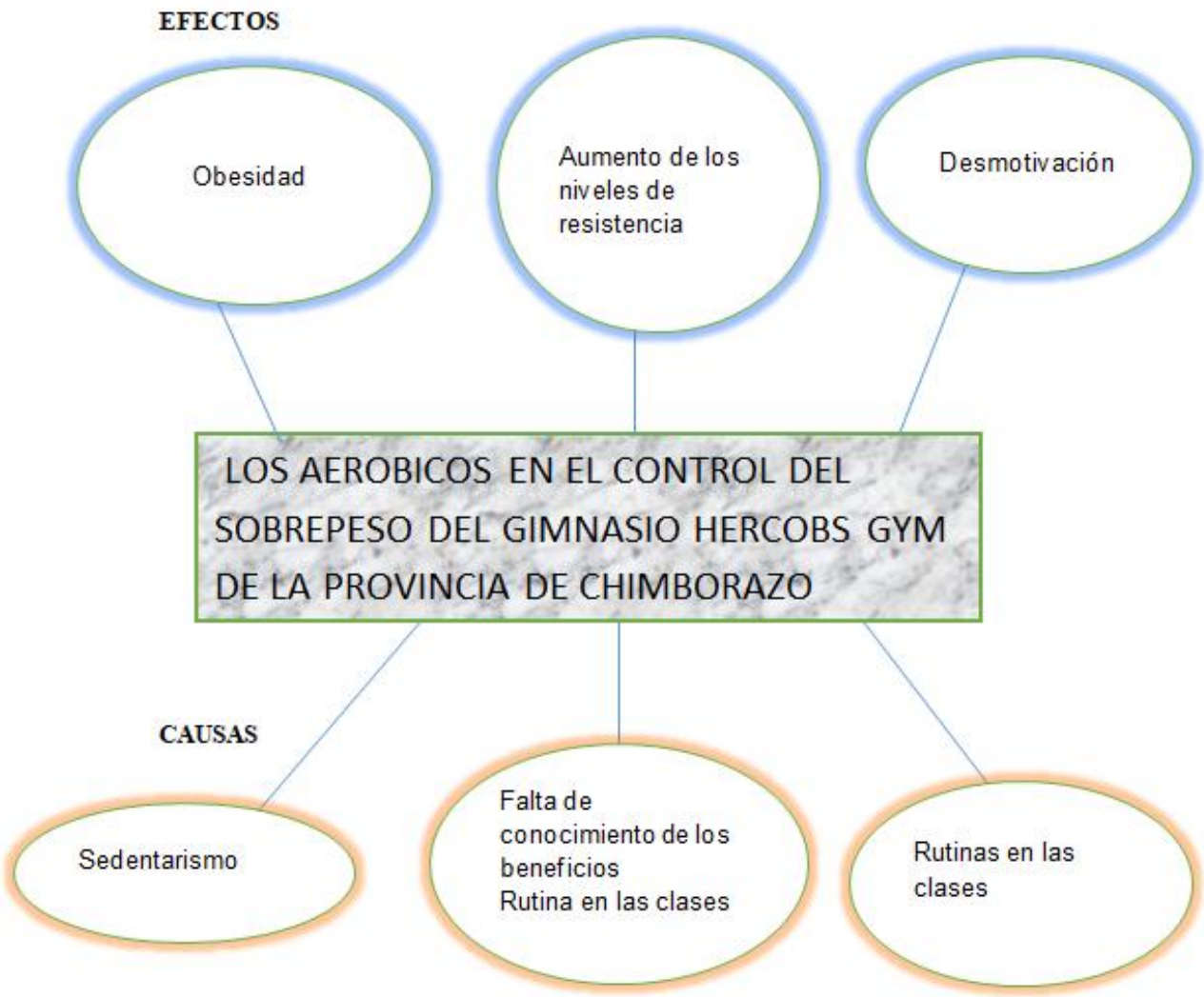


GRAFICO 1: ARBOL DEL PROBLEMA
Elaborado por: Mejia Silvia

1.2.3. Análisis crítico

El Sedentarismo es un problema grave y común que afecta a las personas porque la tecnología ha invadido nuestro medio, al no realizar ejercicios aeróbicos las personas a corto o largo plazo tienen problemas de obesidad llegando afectar sistema respiratorio y cardiaco.

La falta de la actividad aeróbica en las personas se da por el desconocimiento de los beneficios que esta brinda, así mismo ayuda a un aumento en los niveles de resistencia, energía y una buena calidad de vida.

Si las clases son rutinarias los usuarios trabajaran con desmotivación al realizar la actividad física ya que no se utilizan los implementos adecuados ni los ejercicios respectivos esto lo hace que cada clase se vuelva monótona.

1.2.4 Prognosis

Si no se controla el presente problema, se tendrá como resultado personas sedentarias, enfermas, esclavos de la tecnología y por ende incapaz de realizar una actividad física adecuada por lo tanto su periodo de vida se acortaría relativamente.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo influyen los aeróbicos en el control del sobrepeso del gimnasio HERCOBS GYM de la provincia de Chimborazo?

1.2.6 Preguntas directrices

¿Qué tipos de ejercicios aeróbicos se puede realizar para el control del sobrepeso en las personas del gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo?

¿Cuáles son los niveles de ejercicios que se puede alcanzar a través dela actividad aeróbica en las personas del gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo?

¿Qué Tipo de guía metodología se debería aplicar para la realización de la actividad aeróbica y su efecto en las personas del gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo?

1.2.7 Delimitación del objeto de estudio

Delimitación de contenidos

CAMPO Salud
ÁREA Cultura física
ASPECTO Actividad física

Delimitación espacial

¿Gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo?

DELIMITACIÓN TEMPORAL

Año 2016

1.4 JUSTIFICACIÓN

Los aeróbicos son importantes ya que ayuda a mantenerse saludables, mejora su calidad de vida, lo que mejora su autoestima y su relación con el medio que les rodea.

Hablar sobre el control del sobrepeso un tema de gran **interés social**, existen familias, profesionales en el área deportiva y de salud interesados en contribuir activamente en la inclusión de la actividad física.

Siempre resulta **novedoso** el poder realizar actividades que contribuyan a su bienestar físico y psicológico, y porque no decirlo también a la ciudadanía en general.

Las personas son los **beneficiarios** directos, la actividad física, es un medio muy eficaz para conseguir una mejora en su salud, elevando su sensación de bienestar.

Es **factible** realizar este proyecto y con la participación de las personas se va a poder comprobar que los aeróbicos ayudaran a controlar el peso y a mantener una vida sana.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 General

Investigar la influencia del ejercicio aeróbico para controlar el sobrepeso

1.5.2 Específicos

- Analizar los beneficios de los aeróbicos en las personas.
- Identificar la metodología para aplicar los aeróbicos en el gimnasio Hercobs Gym.
- Presentar los resultados de la investigación sobre los aeróbicos en el control del sobrepeso.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes investigativos

Después de haber realizado una profunda investigación acerca de la problemática, se a encontrado documentos en los cuales se ha facilitado información necesaria con referencia al tema de dicha investigación.

Autor: (Juan Eduardo Paredes López, 2013)

Tema: La actividad aeróbica y su efecto en la tonificación muscular de las personas del caserío Rio Blanco de la Parroquia Ulba del Cantón Baños de Agua Santa. (Previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la educación mención cultura física).

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas Y de la Educación.

Conclusiones:

- Existe un número de personas que desconocen sobre cuáles son los ejercicios aeróbicos correctos para tonificar los músculos, por el cual se refleja un poco interés en la ejecución de dicho ejercicio.

- La gran parte de personas de las personas no realizan ninguna actividad física como son los aeróbicos al aire libre, ya que a mayoría de las personas tienen mayor preocupación en sus rutinas diarias del hogar y sus trabajos.

- En la presente investigación existe un bajo número de personas que si se interesan en realizar actividades físicas entre estas las aeróbicas como trotar teniendo un beneficio en la tonificación muscular de las extremidades inferiores y superiores.

Autor: (Guerrero, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS FUNCIONARIOS ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE ESPACIO PUBLICO DE LA EMPRESA PUBLICA METROPOLITANA., 2013)

Tema: Nivel de actividad física y su incidencia en el sobrepeso de los funcionarios administrativos de la "unidad de espacio público de la empresa pública metropolitana de movilidad y obras públicas del distrito metropolitano de quito", Provincia de Pichincha.

(previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física)

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas Y de la Educación.

Conclusiones:

En la presente investigación se llega a las siguientes conclusiones:

- Mediante la investigación existió un gran número de personas miembros de la institución, un gran interés por la práctica de la actividad física.

- La presente investigación está destinada a mejorar la calidad de vida de las personas de los funcionarios administrativo, el cual fueron objetos investigación y dando esto como un buen resultado a estar en constante actividad física.

- Según los resultados se muestra que existe un interés en la actividad física de los funcionarios ya que también realizan ejercicios, pero también se

refleja que no existe un debido asesoramiento en la práctica de los ejercicios.

- Mediante los análisis y obtención de resultados de la actividad física de los funcionarios de la Unidad de Espacio Público favorecen para la actividad física es muy corto como consecuencias no llegan a su nivel calórico adecuado de acuerdo a su tipo de alimentación y al estilo diario que ellos llevan.

Autor: (Eduardo Santiago Gutierrez Herrera, 2015)

Tema: "El Ejercicio Aeróbico – Anaeróbico en el trabajo de las Capacidades Físicas delCuerpo de Bomberos de la Ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua" (previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física)

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas Y de la Educación.

Conclusiones:

- Según la investigación los ejercicios aeróbicos tienen un predominio en el trabajo de las capacidades físicas de los oficiales del cuerpo de bomberos.

- El desarrollo de cada entrenamiento mediante los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos en las capacidades fiscas fueron reguladas para que el trabajo siga dando resultados en los elementos del cuerpo de bomberos de la ciudad de Ambato.

- En la presente investigación se facilita un guía de ayuda a la mejorar las capacidades físicas mediante la actividad física obteniendo como resultados un interés por parte de los miembros del cuerpo de bomberos y

llegando a sus propias conclusiones, que existe un gran favorecimiento de las actividades físicas.

2.2 Fundamentaciones.

2.2.1 Fundamentación Filosófica

Según (Baranowski y Col, 1992)"adquisición del habito de la actividad física" en que tanto el aumento de la actividad física habitual como la condición física, está asociada a una mejora de los índices de salud en niños.

Se resalta que el habito de la práctica de la actividad física que se inicia en las edades infantiles se puede controlar y mantener para el pasar de los años, pero es indudable que el producto (condición física) no se puede mantener, si no hay un desarrollo de sus componentes durante toda la vida.

El ejercicio físico permanente no solo ayudara a conseguir una buena forma física, si no que aumentara la energía siendo más activo y positivo. Ya que el ejercicio no solo mantendrá el cuerpo en forma sana; Según las investigaciones los alimentos pueden convertirse en grasa o en energía ayudando a mejorar el nivel y forma física, cambiando la forma del cuerpo.

2.2.2 Fundamentación axiológica

En la presente investigación se encuentra basada en valores, hábitos y buenas costumbres, y el no aplicarla no entendería a ellas.

Uno de los principales valores en la que se encuentra basada es la responsabilidad y disciplina, ya que los instructores deben considerar la aplicación de nuevas

técnicas de una forma adecuada y ser constante en la investigación de nuevas metodologías y estrategias para alcanzar a las personas y lograr una motivación adecuada.

2.2.3 Fundamentación Sociológica

La investigación estará enfocada al sector deportivo y formativo, sociológicamente pues se muestra importante el desarrollo ya que por medio de la actividad física se ve beneficios a la sociedad y en general y de una manera a las personas que sufren de sobrepeso.

2.2.4 Fundamentación Legal

Este tema de investigación está respaldado por la Constitución de la república del Ecuador 2008 en el cual se reconoce los siguientes derechos:

Título VII
Capítulo I
Sección Sexta
Cultura Física y Tiempo Libre

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte. La educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsara el acceso masivo al l deporte y a las actividades físicas deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales, internacionales, que incluye los juegos olímpicos paraolímpicos fomentaría la participación de las personas con

discapacidad. El estado garantizará los recursos se sujetará al control estatal, rendición de cuenta y deberán distribuirse de forma expectativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art.383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Título VII
Capítulo I
Sección Segunda
Salud.

Art.358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema guiara por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

2.3 Categorización fundamental

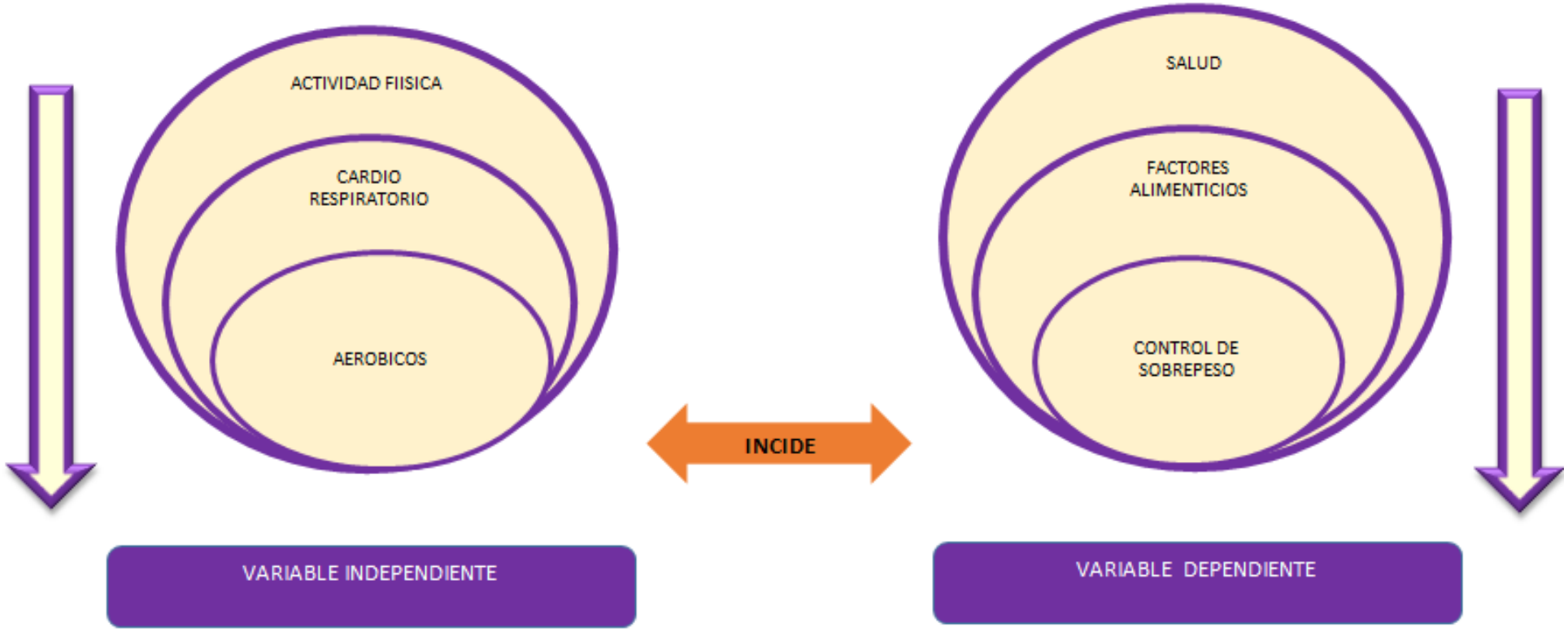


GRAFICO 2: CATEGORIZACION DE VARIABLES
Elaborado por: Mejia Silvia
Fuente: La investigación

2.4 Constelación de ideas de la variable independiente.

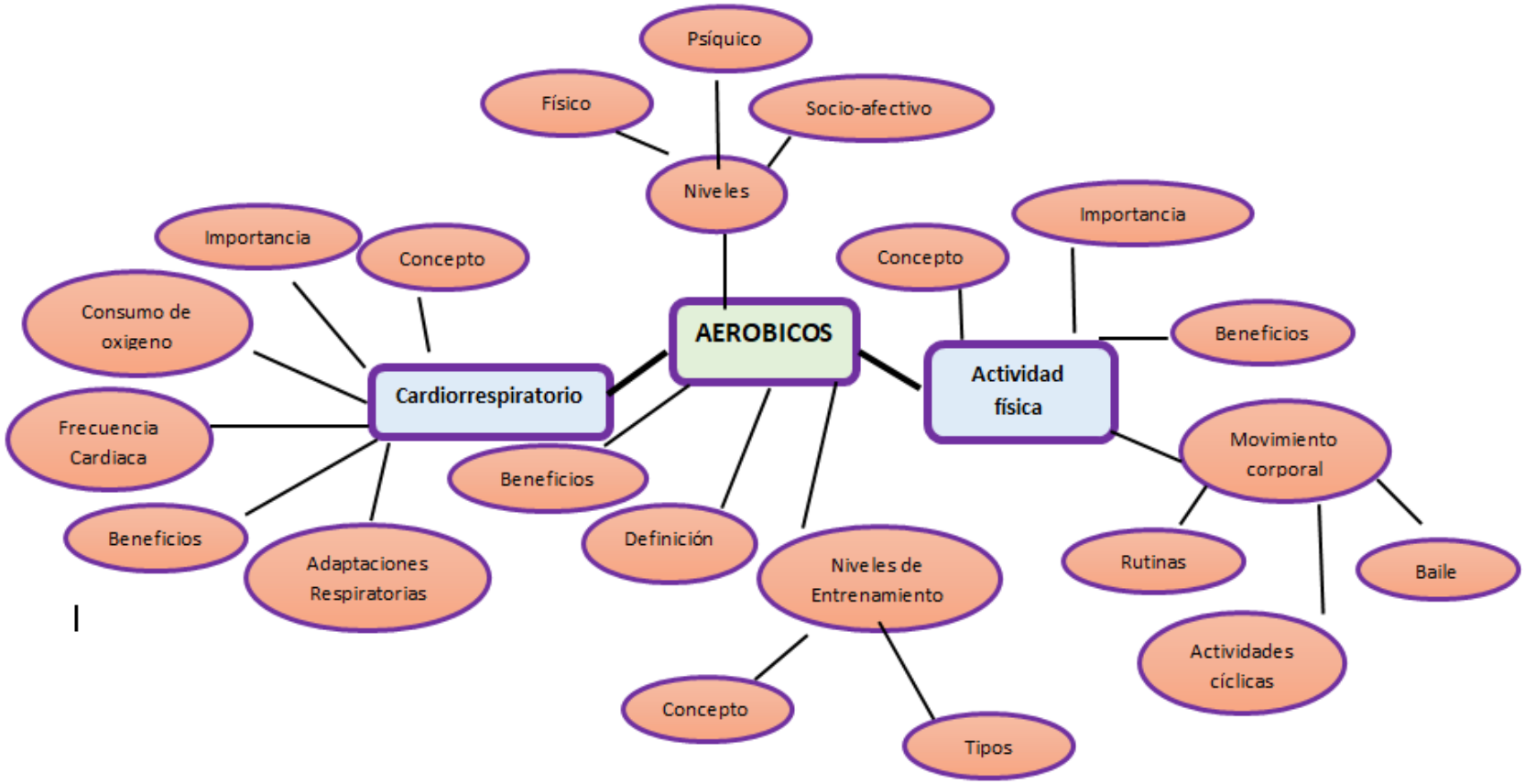


GRAFICO 3: Constelación de Ideas VI
Elaborado por: Mejia Silvia
Fuente: La investigación

2.5 Constelación de ideas de la variable Dependiente

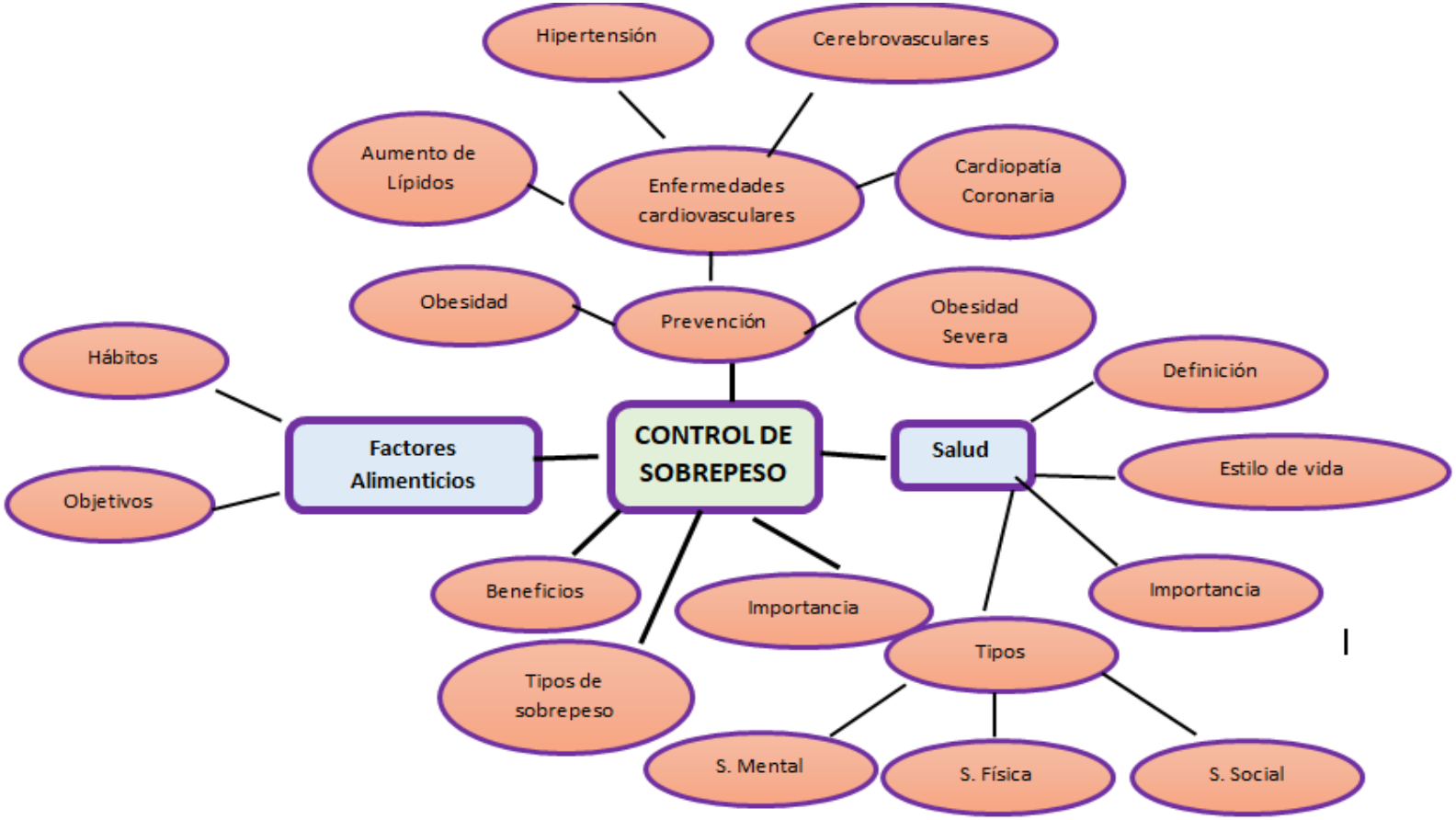


GRAFICO 4: Constelación de ideas VD
Elaborado por: Mejia Silvia
Fuente: La investigación

2.6. Fundamentación Teórica

2.6.1 Fundamentación de la variable Independiente

Actividad física

1.1 Definición

Una de las mejores definiciones se comprende que la actividad física es un conjunto de movimientos del cuerpo logrando como objetivo un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. También se le puede definir como ejercicio físico ya que es una actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física que realiza una persona durante un periodo mayor a 30 minutos y más 3 veces por semana generalmente ocurre en la vida diaria y en sus tiempos ocios.

(Figueroa, 2013, pág. 25). Uno de estos efectos ha sido el alto y creciente grado de sedentarismo que afecta a gran parte de la población mundial, particularmente a la población adulta y adulta mayor, debido a su necesidad de adecuación a los requerimientos de la vida moderna que imponen entre otros, al menos, dos cambios relevantes en la cotidianidad de las personas: la adquisición y aumento de hábitos alimenticios hipercalóricos y la poca o nula práctica de actividad física.

1.2 Importancia

Por parte de las personas tienen el criterio propio de que realizan actividad suficiente diariamente en el trabajo y en sus casas, en otros casos existe un conformismo de su forma de verse sin importar la salud ya que desconocen la importancia de realizar actividad física.

(Guerrero, 2013, pág. 35). Todas las personas necesitan estar en movimiento, al ejercitarse el cuerpo, el aire entra a los pulmones bombea la sangre con más fuerza y permite irrigar con mayor pureza es decir se obtiene más oxígeno. Cuando se realiza una actividad física el cuerpo entra en calor y motiva la producción de hormonas y otras sustancias que ayudan a la recuperación celular y dan sensación de bienestar. El sudor que se produce con el esfuerzo físico, al realizar cualquier tipo de actividad física, se eliminan toxinas, ya que el corazón presionado por el esfuerzo realiza mejor su trabajo y se mantiene en forma

1.3 Beneficios

(Rodriguez, 2010, pág. 45). Sabemos que la actividad tiene un gran beneficio para la salud y prevención de enfermedades para todas las personas sin importar la edad. La actividad física ayuda a la prolongación y mejora de calidad de vida, en lo que se refiere a los beneficios a nivel fisiológicos, psicológicos y sociales.

Beneficios Fisiológicos: La actividad física tiene beneficios como como reducir el riesgo de enfermedades, cardiovascular, tensión arterial, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Beneficios Psicológicos: La actividad física tiene como beneficio en la mejora de ánimo y disminuye el estrés de las personas, en lo que es ansiedad y depresión, tiene un incremento de autoestima y prolonga el bienestar psicológico.

Beneficios sociales: Mediante la práctica de actividad física se fomenta la sociabilidad entre las personas, incrementa la autonomía y la integración social.

1..1.2 Movimientos Corporales

(Coronel, 2011, pág. 85) es movimiento de las articulaciones de ciertas partes del cuerpo, son ciertos tipos de movimientos como abducción y aducción, la extensión, la reflexión, la flexión y la rotación. En las zonas que se produce el movimiento son las articulaciones esto viene a ser en el dónde se unen dos o más huesos del esqueleto. La combinación de movimientos viene a ser sucesiva o simultanea según un movimiento que combine con otro a continuación o de acuerdo el movimiento de locomoción se combine simultáneamente con movimientos segmentarios.

1 .1.3 Actividades cíclicas

(Coronel, 2011, pág. 97). Son los movimientos que las personas realizan como caminar o correr ya que se realiza cualquier tipo de movimientos que sean repetitivos y de manera consecutiva se produce la ejecución de fases principalmente de manera sucesiva y sin detención. La repetición del mismo ciclo estructural hace que se desarrolle una modificación de fases aquí en son los movimientos de fases de inicio, fase de intermedio y fase final.

1.1.4 Baile

El baile es una agrupación de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con el desplazamiento de brazos, piernas y que van al ritmo de la música que se baile. El baile tiene una duración definida que va desde segundos, minutos se podría decir que hasta horas de, en el baile se puede ejecutar de manera artística, religiosa o deportiva. Es una manera de expresión del cuerpo mediante sus movimientos se expresan sentimientos gestos y movimientos armónicos y coordinados.

El baile aparte de cumplir funciones como bajar de peso, quitar el estrés, trabajar en la mente y cuerpo de la persona, es una manera de comunicación ya que se usa el lenguaje no verbal.

Existen varios tipos de bailes, danzas y coreografías, pero todos estos tipos tiene la misma función en la persona, el baile es considerado una de la actividades más populares y practicadas por las personas y niños, por medio del baile se a logrado alcanzar barrios objetivos en escuelas, barrios y ciudades como es combatir enfermedades y la obesidad, se da renombre a la rumba terapia ya que es un método de llegar a las personas.

1.1.5 Rutinas

Las rutinas son mal categorizadas por las personas como una manera aburrida de vivir diariamente, ya que se ha comprobado mediante investigaciones que las personas desde que nacen y se van desarrollando no van adquiriendo hábitos de vivir de manera diaria, es por eso que las personas viven de manera rutinario, el trabajo es el mismo, los estudios, la casa, el deporte y aquí se implica también la alimentación.

Existen rutinas buenas y malas adquirir una rutina sana o buena como se puede decir requiere de esfuerzo perseverancia, constancia diaria y a la vez dinamismo entre las rutinas mencionaremos las que se consideran importantes mencionar:

Rutinas diarias

- Practicar un deporte moderadamente más de 30 minutos puede ser caminar, correr, bailar, nadar, etc.
- Una buena alimentación incluye cuidarse en lo que se va ingerir en los desayunos almuerzos y meriendas. En la alimentación se involucra el consumo de frutas verduras y vegetales todo lo que es de beneficio en proporciones adecuadas.
- Realizar movimientos leves de articulaciones en el trabajo o casa.

2. Cardiorrespiratorio

2.1 Definición

(Rodriguez, 2010, pág. 87). Da como punto de partida que destaca la importancia de este sistema para la salud decir que, una de las principales causas de muerte en los países desarrollados se debe a los diversos problemas cardiovasculares. Incrementos en los niveles de colesterol y lípidos en sangre, aumentos de la tensión arterial, estrés y otros factores, producen alteraciones en este sistema que traen consecuencias fatales en la mayoría de los casos. Este tipo de alteraciones cada vez son más presentes en edades tempranas y en algunos casos en la etapa escolar.

La realización de aeróbicos moderadamente tomado como una rutina diaria y actividad física favorece efectivamente a disminuir aquellos factores que perjudican la condición cardiovascular. Es por eso que la actividad aeróbica de manera sencilla o moderada intensidad es la opción más factible para las personas y recomendada para mejorar la condición cardiovascular, desarrollando en programas continuos y sistematizados con muchos de los beneficios generados en el organismo de las personas.

2.2 Importancia

(Rodriguez, 2010, pág. 89). Es sistema cardiorrespiratorio está compuesto de dos sistemas, el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, estos dos organismos trabajan juntos para asegurarse que el cuerpo contenga oxigeno suficiente para mantenerse, además estos organismos son concluyentes para la vida, ya que está conformada por el corazón, los pulmones, vasos sanguíneos y las vías respiratorias.

Para una buena salud y estado físico es necesario tener un cardio-respiratorio eficiente. Para un buen flujo de sangre por todo el cuerpo también es muy importante el cardio respiratorio, ya que el transporte de oxígeno y nutrientes vitales para el funcionamiento en el cuerpo.

Por otra parte, se encuentra el sistema respiratorio consiste en la tráquea. Esto se debe a que es un tubo que sirve de conexión entre la boca y la nariz con los bronquios. En esta situación existen dos bronquios sirven como cubos de transporte que siguen el flujo de oxigeno por medio de la unión a cada pulmón. En el momento que la persona respira por la boca o por la nariz permite que el oxígeno se transporte a través de la tráquea hacia los bronquios y para finalizar llega a los pulmones para su uso en el corazón

2.3 Beneficios

(Duarte, 2008, pág. 41). Se toma en cuenta que muchos son los beneficios en los que es cardiorrespiratorio, entre esos el beneficio en lo que concierne al **cardiovascular** esto son:

- Existe la reducción de la presión sanguínea
- Aumenta el colesterol bueno y disminución a la vez.
- Disminución de la grasa corporal es decir bajo de peso.
- Reduce la frecuencia cardiaca en reposo.
- Incrementa el volumen sanguíneo por un mayor retorno venoso.
- Favorece el transporte del oxígeno esto se da gracias al aumento de glóbulos rojos.

Entre otros beneficios en el organismo tenemos en el ámbito del **sistema respiratorio** de las personas que practican actividad aeróbica aquí los músculos liados en la respiración aumenta su fuerza. Los pulmones evolucionan teniendo el incremento de capacidades como resistencia. También se logra un incremento de ventilación pulmonar.

2.4 Consumo de oxigeno

(Platonov, 1995, pág. 101). “El consumo de oxigeno se relaciona directamente con las necesidades de energía, de forma que al hacer ejercicio el organismo necesita más oxígeno para la obtención metabólica de energía, a partir de los sustratos energéticos lo que es azúcar y grasas, a mayor demanda de energía, mayor consumo de oxígeno. Así el consumo de oxígeno en deportistas puede alcanzar valores máximos tan elevados como 80 ml/kg/min, es decir, casi 23 veces el valor de reposo. Para entender los factores fisiológicos que intervienen en el consumo de oxigeno podemos recordar el ciclo de oxigeno: desde las vías respiratorias pasa a la sangre y se transporta a los tejidos (donde la participan la obtención de energía dentro de la mitocondria). El dióxido de carbono producido por el metabolismo celular es transportado siguiendo el camino inverso hasta los pulmones para su eliminación”

Con la teoría expuesto sobre el consumo de oxigeno no cabe duda y es resaltado que es muy importante el consumo de oxígeno en el momento que se va a realizar un esfuerzo físico, por el cual debemos estar bien informados y saber cómo consumir oxígeno, y a la vez saber que alimentos nos puede dar el beneficio de recibir energía para el consumo de oxigeno de una manera adecuada.

De acuerdo a los resultados de los estudios e investigaciones se dice que cuando se realiza ejercicio físico en este caso seria los aeróbicos cambian rápidamente las necesidades energéticas y las metabólicas y esto se va desarrollando la adaptación corporal en un tiempo determinado sea más o menos rápido, todo esto depende de la intensidad y el esfuerzo que realice la persona en el momento de realizar la actividad. En una breve definición es el sistema de transporte de oxigeno el encargado de satisfacer esas demandas energéticas. El consumo de oxigeno es la expresión directa de las necesidades metabólicas del organismo en un momento dado y el mejor portador del nivel metabólico alcanzado en el esfuerzo.

Es un parámetro que muestra la máxima capacidad de trabajo físico de un individuo y nos valora de forma total el estado del sistema de oxigeno este transporte tiene como inicio desde la atmosfera hasta la utilización en los músculos, reuniendo el trabajo del aparato respiratorio, cardiovascular y metabolismo energético. El consumo de oxigeno tiene como dependencia de factores centrales estos son el corazón y pulmones y a la vez de factores periféricos arteria-venenoso, ya que esta depende de factores que condicionan el consumo de oxígeno en la sangre arterial y en la sangre venosa esto es la extracción de oxigeno por los tejidos. En conclusión, el consumo de oxigeno es el producto del gasto cardiaco producto de la frecuencia cardiaca por el volumen latido. Los aeróbicos son ejercicios de larga duración y es un excelente para el consumo de oxigeno máximo.

2.5 Frecuencia cardiaca

(Platonov, 1995, pág. 102). "La mejora de mejora de la frecuencia cardiaca está limitada por varios factores, de los cuales la edad es uno de los más importantes. A mayor edad, menor frecuencia cardiaca máxima en base a la discutida formula FCmax=220-edad: para una persona de 30 años seria 190 latidos, además, la frecuencia cardiaca no puede aumentar indefinidamente, ya que la frecuencia cardiaca muy rápida al corazón "no tiene tiempo" de llenarse y vaciarse por completo.

La frecuencia cardiaca no incrementa o aumenta en gran manera para mejorar el consumo de oxígeno. Analizado lo indicado por el autor queda claro que la frecuencia cardiaca en las personas está limitada por ciertos factores y de esta manera están actos para realizar cualquier tipo de esfuerzo físico valorando sus limitaciones físicas, edad y peso para así evitar tipos de problemas cardiacos.

EDAD	50% PRINCIPIANTE	60% MODERADO	75% VIGOROSO
15	110	130	150
20	105	125	145
25	100	120	140
30	98	117	137
35	95	115	133
40	93	112	130
45	90	110	125
50	88	105	123
55	85	102	120
60	83	100	115
65	80	95	110
70	75	90	100

CUADRO 1: Frecuencia cardiaca

Para un gimnasio que tiene como objetivo cuidar la salud de las personas se toma en cuenta aspectos importantes entre estos es lo que se está mencionando es la frecuencia cardiaca. En el grafico se presenta tres niveles importantes como los cuales son frecuencia cardiaca principiante, frecuencia cardiaca moderada y frecuencia cardiaca vigorosa de acuerdo a la tabla se indica cómo va la frecuencia cardiaca en las personas que realizan actividades físicas en este caso los aeróbicos.

2.6. Adaptaciones respiratorias

(Nelio & Bazán, 2015, pág. 58). Las adaptaciones al ejercicio tienen como objetivo sostener la actividad metabólica a nivel celular. El entrenamiento produce adaptaciones celulares como un aumento del tamaño y numero de mitocondrias y por lo tanto de enzimas oxidativas que demandaran una provisión creciente de oxígeno en trabajos físicos sostenidos. El efecto del incremento de trabajo de resistencia, es el desarrollo de la capacidad de las células musculares de extraer un mayor porcentual de oxigeno de la sangre arterial. La comprensión de estos mecanismos interesa a los fines de entender el concepto de entrenamiento deportivo específico. Aumenta la intensidad y la duración de los estímulos de entrenamiento y sosteniendo su especificidad, se garantizan las transformaciones adaptivas de este sistema fisiológico.

Sobre las adaptaciones respiratorias cabe resaltar que no son tan importantes como las adaptaciones cardiovasculares ya que el número de respiraciones en

reposo o durante la ejecución de algún ejercicio intenso no varía mucho. Cualquier cambio que sea notado es específico para cada actividad. Cuando se inicia una actividad de aeróbicos existe una dificultad para respirar y solo se podrá correr por mucho tiempo. Mediante la constancia se convertirá más fácil y se podrá realizar cualquier tipo de ejercicio por más tiempo y sin la dificultad de respirar. Esto tiene como significado a la mejora específica de esa actividad lo que muestra un mejor estado físico, sin embargo, no afecta en ninguna otra actividad.

3. Aeróbicos

3.1 Definición

(EcuRed, 2016, pág. 12)**.** Se define como "Aeróbico" todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad física cardiovascular y respiratoria durante un tiempo, lo suficientemente largo, como para producir; en el organismo toda una serie de beneficios. Aeróbico: es del griego Aer = (aire) . Hace referencia a todo lo relativo a los seres aeróbicos, que son aquello que no pueden vivir si no es en presencia de Oxigeno. Deportivamente, hace referencia a 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.

Es cualquier tipo de movimiento que realiza y que cumple como función en obligar al musculo a utilizar oxígeno. La actividad aeróbica también hace que el corazón bombee. Encontramos ciertas actividades aeróbicas como nadar, bailar y jugar futbol.

Existe varias definiciones a lo que se puede decir lo que aeróbica o denominada también aeróbic que es un deporte aeróbico que se realiza según el son de la música. Hay que tener en cuenta que esta actividad deportiva reúne todos los beneficios para la salud de las personas además ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo y un sin número de beneficios que

se puede alcanzar con los aeróbicos engloba el desarrollo de muchas de la capacidad.

Historia de los aeróbicos

(Reyes, 2011, pág. 6). Los aeróbicos comienzan su impresionante ascenso hacia la cumbre deportiva desde el año 1968 donde el reconocido y mencionado en diversas teorías generales Dr. Kenneth Cooper, comienza a investigar y a entender los benefici0os que trae el cuerpo humano el trabajo intenso o constante, también llamado hoy en día cardiovascular, especialmente para aspectos no solo físicos, sino además mentales. No obstante, y a pesar de ya haber publicado un libro, esto dado entre los años 1971 y 1975; no fue hasta el año 1982 que el Dr. Cooper pudo implementar algunos de sus técnicas descritas en el libro, esto dado el ámbito militar, ya que este diseño varias pruebas con el propósito no solo de entrenar mejor físicamente a los soldados norteamericanos, sino además para conocer por ende las limitaciones físicas que poseía cada uno de ellos.

Las virtudes que presentaba el ejercicio aeróbico no eran del todo reconocidas por las personas en Estados Unidos, ya que incluso algunas poblaciones no conocían dicho tipo de entrenamiento; por ello el desarrollo de videos y libros promocionados por la reconocida actriz Jane Fonda, dieron por llamarlo de alguna manera, los impulsos a los ejercicios aeróbicos para estos pasaran de ser una actividad de pocos, a una casi obligatoria para las masas. Cabe mencionar que un aspecto que dificulto la aceptación y auge del ejercicio aeróbico, fueron algunos factores como las lesiones, la falta de acompañamiento y lo monótono y aburrida que resultaban las rutinas de dicho ejercicio, sin embargo, para comienzos de los años noventa esto cambió radicalmente gracias a factores como la biomecánica y el estudio de la fisiología. Las investigaciones en ámbitos como la fisiología y la biomecánica, permitieron dar a los ejercicios aeróbicos un giro realmente inesperado, ya que estos dos ámbitos no solo disminuyen la presencia de las temidas lesiones, sino que a su vez con la inclusión de nuevas técnicas y ejercicios eliminaron la aburrición y la monotonía presente en los aeróbicos; sin mencionar

que a su vez aumentaron las tanto físico como fisiológico de dicho tipo de ejercicio.

Llegando a una conclusión en lo que se refiere a la definición de los aeróbicos y en su importante origen, los aeróbicos es cualquier tipo de movimiento que realiza y que cumple como función en obligar al musculo a utilizar oxígeno. La actividad aeróbica también hace que el corazón bombee. Encontramos ciertas actividades aeróbicas como nadar, bailar y jugar futbol.

Las actividades aeróbicas como se acaban de mencionar no solo se trata de bailar si no llevar a cabo ciertas actividades de larga y corta duración. En los aeróbicos encontramos una clasificación de tipos de aeróbicos como son:

Circuit Aeróbic: Este tipo consiste en la realización de circuitos de ejercicios cortos durante la clase con intervalos de descanso.
Aquagym: Es una variación de aeróbicos que se desarrolla generalmente en una piscina y que, gracias a la resistencia opuesta por el agua, multiplica los efectos del ejercicio.
Bodystyling: Encontramos una combinación entre el ejercicio aeróbico y la tonificación muscular.
Intervall-Aerobics: Se lo define como un programa de una preparación física coreográfico en intervalos que intercala ejercicios aeróbicos fáciles, complejos de alta y baja intensidad.
Box-Aerobics: En este tipo se realizan ejercicios en lo que concierne a defensa personal alternando con movimientos de baile.
Step-Aerobics: Son denominados ejercicios aeróbicas de alta intensidad en la que los pasos de la coreografía son al ritmo de la música en distintas modalidades.
Dance-aerobics: El instructor realiza combinaciones de baile con aerobic desarrollando coreografías al ritmo de la música de distintas modalidades.
Aeróbic digital: Esto es cuando se realiza en plataformas de baile siguiendo las instrucciones de un programa informático.

3.2 Beneficios

Los aeróbicos son considerados como actividad física recreativa que tiene como beneficio en mejorar la salud de quien realiza dicha actividad, existen muchos beneficios de los aeróbicos sobre las personas como es favorecer el sistema cardio vascular, las alteraciones metabólicas, ayudan a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad actividad física

Entre de los resultados más visibles que se muestran se pueden mencionar la reafirmación muscular obtenidos por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen en el bienestar personal.

(Valcarse, 2015, pág. 30). Existe una comprobación que una sesión de aeróbicos se quema entre 600 y 800 calorías esto va dependiendo de cómo funcione el metabolismo y al mismo tiempo puedan obtenerse, si la persona toma como compromiso ser constante, obtendrá como resultado endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos, los aeróbicos energiza el organismo y genera bienestar, constituye uno de los ejercicios más populares del momento, se muestra y se reflejan beneficios por la práctica de este ejercicio como es la reducción de la tensión que se acumula en el cuello y espalda.
Nombrando otro de los beneficios es cardiovascular ya que los aeróbicos estimulan la circulación sanguínea y de todo el organismo, cumple como función de fortalecer los huesos y los músculos, y el baile es una manera de quemar calorías y sentirse bien con uno mismo.

La práctica de los aeróbicos produce cambios en el metabolismo de las grasas e hidratos de carbono mejorando la capacidad de utilización de estos componentes. En diferentes palabras, se puede quemar grasa de manera más efectiva y más rápida, los hidratos de carbono, ya que no se convertirán en tejido adiposo por lo tanto son eliminados velozmente.

3.3 Niveles

El nivel de los aeróbicos se podría decir que es lo que genera la práctica de esta actividad en el cuerpo y en esta breve explicación se ha dividido en tres niveles como son:

Nivel Fisico

En esta aumenta la resistencia del organismo, previene enfermedades como es la obesidad, fortalece el musculo respiratorio y ocaciona el mejoramiento del rendimiento Fisico

Nivel Psiquico

Obtiene efectos trankilizantes y antidepresivos en este nivel los aerobicos trabajan en lo que es el cerebro mejora los reflejos, elimina el estres, y provoca sensaciones de bienestar.

Nivel socio afectivo

En este nivel le enseña a la persona asumir triunfos y derrotas, hace que la persona mejore su imagen corporal, aumenta el desempeño en el ambito laboral y diaria, mejora el autoestima en conclusion es sentirse bien con ella o el mismo**.**

CUADRO 2: Niveles
Realizado por: Silvia Mejía

3.4 Objetivos

(Guerrero, 2010, pág. 49). la intensidad del ejercicio aeróbico se suele medir en relación con un volumen de oxigeno máximo consumido por el cuerpo. Como esta medida es un tanto engorrosa y difícil de realizar fuera de un laboratorio, es mucho más común medir tal intensidad a partir del número de pulsaciones cardiacas por un minuto. Se supone que el número máximo de pulsaciones cardiacas por minuto que soportan un corazón sano es del orden de 220- edad (en años), de modo que para un hombre de 30 años seria 220-30=190. Así, consideramos un ejercicio aeróbico suave al realizarlo con una media de 55% al 60% del número máximo de pulsaciones, moderado al realizado entre el 60% -

75%, y fuerte al ejecutarlo entre 75% y 80% sobre el NMP. Todo ejercicio que suponga un número de pulsaciones por encima del 85% del NMP se supondrá un ejercicio con un gran componente anaeróbico, y ciertamente no es posible su realización por un plazo de tiempo largo.

Realizada estas consideraciones cardiovasculares se puede llegar a una conclusión que el objetivo de los aeróbicos es un mejor acondicionamiento cardiovascular, esto significa, el mayor soporte y resistencia física, un corazón más grande y mucho más fuerte, también tiene como objetivo un aprovechamiento de oxigeno disminución de las pulsaciones en reposo, se ejecuta los ejercicios aeróbicos en un rango de intensidad fuerte, durante un tiempo moderado un par de veces por semanas, esto hará que la persona vaya adaptándose y fortaleciendo sus órganos. Se entiende que, si el objetivo de los aeróbico es mantener la salud y mejorar el metabolismo de las grasas, es necesario realizar un trabajo de aeróbicos de manera suave o moderada se puede recomendar en un tiempo de 40 minutos y de 3 a 5 veces a la semana.

3.5 Deporte Aeróbico.

3.5.1 Definición

Se identifica como un deporte que utiliza energía, los deportes que pertenecen a esta agrupación puede llegar a durar hasta más de 15 horas. La energía proviene de distintas fuentes no solo de la creatina y ATP como los deportes anaeróbicos. En los deportes aeróbicos la energía la energía proviene de grasas, según la necesidad o duración del ejercicio. En los primeros minutos la energía es obtenida de la glucosa que circula en la sangre, pero si el ejercicio continuo se utilizan las grasas para dejar un conservante de glucosa y glucógeno en el organismo.

Mediante la realización del deporte aeróbico existe un proceso donde el organismo o intenta brotar en el oxígeno como comburente, todo esto va

originando adenosín trifosfato ATP, ya que el inicial elemento portados de energía para todas las células.

Principalmente, mediante la realización de ejercicio aeróbico, que inicia en el momento que debe reabastecerse de oxigeno los músculos, dentro de los 2 a 3 primeros minutos del ejercicio continuo, el glucógeno se rompe para originar glucosa no hay que olvidar que cuando este escasea, la grasa empieza a descomponerse. Este último es un desarrollo lento, y está acompañado de un bajo rendimiento. La mudanza de suministros de energía para terminar dependiendo de la grasa produce lo que los corredores de maratón suelen llamarse “rompe el muro”

3.5.2 Tipos de deportes aeróbicos

Existen varios tipos de ejercicios los cuales presentaremos los considerados más importantes: (Guerrero, 2010, pág. 36)

Caminar: Esta actividad aeróbica es considerada una de las mejores formas para bajar de peso y aumentar las capacidades cardiovasculares, es una de las actividades más sencillas y recomendadas por la mayoría de los médicos ya que no es complicada ni agresiva. Además, produce una reacción importante ya que no solo cumple la función de evolucionar físicamente, también fortalece los músculos del cuerpo, pero una de sus funciones más importantes es trabajar en el tren inferior Esta al igual que cualquier tipo de actividad aeróbicas previene muchas enfermedades.

Correr: Al igual que caminar es un deporte muy beneficioso para todo tipo de personas y que se puede practicar fácilmente sin importa el lugar o el momento se lo puede realizar y haciendo parte de la vida diaria como una rutina diaria de una hora minutos por día. Existe una mayor ventaja al de caminar que este tipo fortalece el corazón los huesos y se quema calorías con más rapidez

Atletismo: Este es un tipo de deporte que contiene muchas disciplinas en carrera, en esta agrupación se encuentra lo que es saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y de muchas que se pueden mencionar.

Natación: Es considerado como movimientos y desplazamientos es un deporte aeróbico a través del agua por medio el uso de las extremidades corporales y por lo general no se utiliza ningún instrumento artificial.

Ciclismo: Es un deporte que implica el uso de la bicicleta para recorrer circuitos al aire libre, en pista cubierta, o que engloba diferentes especialidades como las que se menciona abajo. En la actualidad la mayoría de las personas han decidido tomar como una opción el ciclismo ya que tiene muchas funciones en el organismo. Debemos tomar en cuenta que el ciclismo no es solo de manera al aire libre, sino que también en base de la creatividad se ha creado el ciclismo de gimnasio que tiene como objetivos y funciones al igual que el ciclismo al aire libre.

3.6 Niveles de Entrenamiento.

(Nelio & Bazán, 2015, pág. 10). debemos tener muy en cuenta que cada persona tiene capacidades diferentes de resistencia, en si cada persona es un mundo pequeño, el tendrá una manera diferente de beneficiar ante el ejercicio de arábicos, para esto el instructor o persona encargada tiene que saber el ritmo corporal propio que vendrá determinado por factores diversos entre esas son: Capacidades físicas y temperamento al momento de diseñar un programa de ejercicios será la suma importante estar pendiente de estos factores para que puedan ser efectivos en el entrenamiento.

El ritmo cardiaco al que una persona debe practicar aerobic para poder obtener los mayores beneficios la mayoría de los estudios de los profesionales y médicos en la salud le denominaron como nivel de entrenamiento. El nivel de entrenamiento se determina por una cifra, la cual llega a ser el ritmo cardiaco que debe

alcanzarse, mantener y no sobrepasar durante la práctica de aeróbicos. Este nivel varía de una persona a otra por factores de cada persona que son: La edad, condición física, peso.

(Martín & Garicano, 2014, pág. 35). en el nivel de entrenamiento es importante saber con qué tipo de personas se va a trabajar con aeróbicos es este caso como se aba de mencionar son los factores ya que no es lo mismo realizar este ejercicio con una persona que sea de contextura delgada con la de otra persona que sufre de sobrepeso, es por eso que persona o persona que este encargado del gimnasio donde se va realizar los aeróbicos debe saber el nivel de entrenamiento para poder tener un inicio en la práctica de los aeróbicos, e ir controlando la intensidad y desarrollo de esta práctica.

Control de nivel de entrenamiento

(Guerrero, 2010, pág. 61). la persona que va a estar teniendo el control del nivel de entrenamiento, el esfuerzo y la intensidad con que está realizando los ejercicios aeróbicos es necesario tener en cuenta ciertos aspectos que es: conocer el nivel de entrenamiento, para ello debe calcular y aplicar la fórmula que es ejemplo si el individuo tiene 18 años, el ritmo cardíaco máximo será de: 220 - 18 = 202 p./m. Al finalizar la rutina de ejercicios aeróbicos se le controlara el pulso.

La programación y progresión de la actividad aeróbica es importante para alcanzar de una manera saludable, un buen estado físico o aumento de su nivel de entrenamiento. Una de las maneras de conocer la progresión del nivel de entrenamiento de la persona es comprobando el ritmo del corazón en reposo, cuyas pulsaciones deberán remitir a medida que la capacidad de la persona aumenta.

2.6.2 Fundamentación de la variable Independiente

1. salud

1.1 Definición

(Pardo, 1997, pág. 39). Si recuperamos para el término “salud” el significado, original y genuino, de “superar dificultad”, obtendremos una definición en toda regla: salud es el habito o estado corporal que nos permite seguir viviendo, es decir que nos permite superar los obstáculos que el vivir encuentra a su paso. Porque, efectivamente, vivir no es simplemente “estar”, como esta una piedra. Vivir implica una actividad interna del ser vivo que consigue mantener una cierta independencia y diferenciación de su ámbito exterior: el mantenimiento de la homeostasia, característico de los vivientes, es un proceso activo que se realiza contra dificultades que opone el medio. Solo un organismo sano está en condiciones de superar dichas dificultades; el organismo enfermo encuentra en el ambiente problemas de difícil superación, que le pueden llevar a fracaso en el mantenimiento de la propia individualidad, es decir, a la muerte, tras la cual, el organismo se confunde progresivamente con el ambiente: se igualan sus temperaturas, se descomponen sus proteínas, se disuelven y homogenizan sus diversos comportamientos orgánicos y el contenido de estos con el medio externo, etc.

La salud es el estado general de un organismo y puede ser esto buena o mala. El principio de la salud es la ausencia de las enfermedades es decir el cuerpo de la persona no posee ningún problema de salud.

1.2 Importancia

(VALADEZ, 2010, pág. 95). La salud es uno de los elementos más importante para el desarrollo de la vida larga y cualitativa. La importancia de la salud consiste en permitir que el organismo de una persona, mantenga buenos estándares de funcionamiento y pueda realizar múltiples actividades. Es un fenómeno que se logra a partir de un gran número de acciones y que puede mantenerse por mucho tiempo o perderse debido a circunstancias.

La salud se puede recuperar en ciertos casos en otros casos cuesta lograrlo y abecés se pierde y no se puede recuperar. Cuando se trata de la importancia de la salud se refiere al valor que la salud tiene para que una persona pueda llevar un buen estilo de vida en todos los aspectos.

1.3 Estilo de vida

Se lo puede decir también un tipo de hábitos y costumbre que lleva una persona, esto tiene sus ventajas o a la vez puede ser desventaja de la manera de cómo lleva la persona es decir puede ser una buena influencia o mala a la vez.

Un estilo de vida buena puede ser la alimentación equilibrada que tenga una persona y que forma parte de su vida las actividades físicas en forma cotidiana, tiene un aumento de posibilidades de gozar de buena salud.

Otro estilo de vida es la mal llevada por la persona es decir un individuo que tiene mala alimentación en comidas grasas, la falta de actividad física, y a su vez el sedentarismo.

1.4 Tipos de salud

En la salud encontramos clasificaciones o tipos como se puede nombrar tres de ellas que son importantes para el cuerpo humano.

1.4.1 Salud Física

Es la condición en la que se encuentra el cuerpo de una persona. Cuando el cuerpo de una persona está en buen funcionamiento, está en buena salud física. La salud física es definida como los hábitos de sueño y de alimentación de una persona, así como la cantidad de ejercicio de ejercicio que esta persona practique y de la higiene que lleve. El ejercicio físico se debe practicar moderadamente de forma

equilibrada, ya que esto tiene sus beneficios, pero a la vez consecuencias, esto es una manera de conservar una buena salud física.

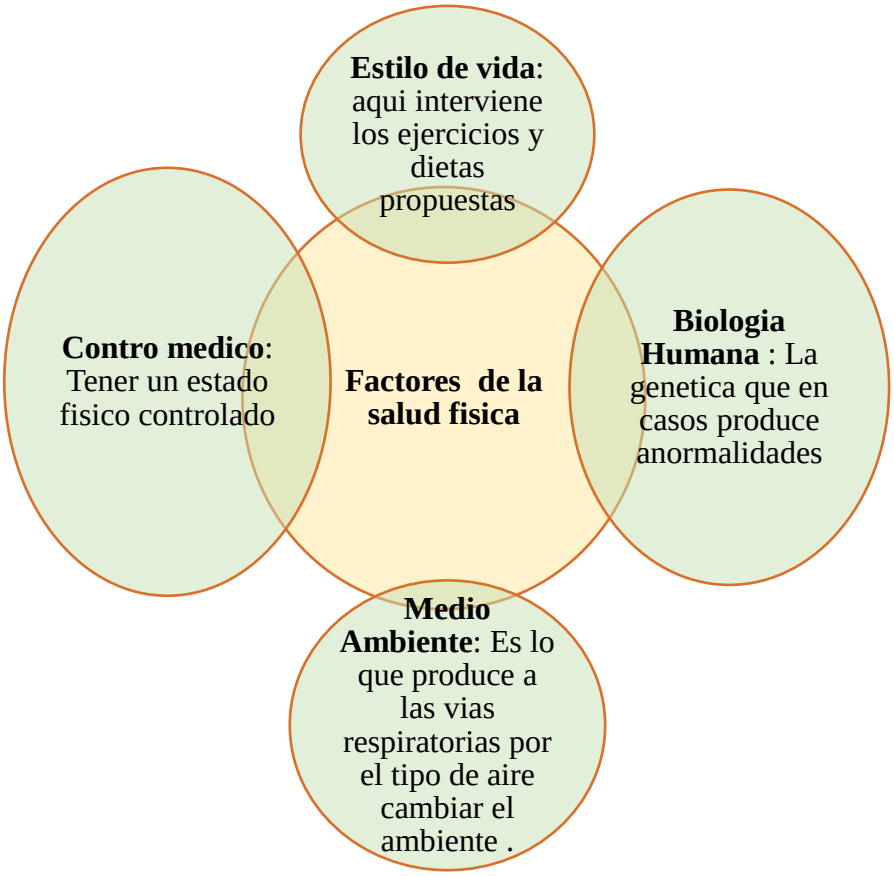


GRAFICO 5: Factores de la Salud Física
Elaborado por: Mejía Silvia
Fuente: La investigación

1.4.2 Salud mental

(VALADEZ, 2010, pág. 97). la OMS la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente el estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual

y del funcionamiento eficaz de la comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

Concluyendo con la definición de la OMS la salud mental es controlar y mantener el estado equilibrio de controlar los pensamientos, sentimientos es la capacidad de llevar los problemas y solucionar ocasiones. Es la forma de sobrellevar el estrés y mantener un bienestar y calidad de vida. Una buena salud mental individual está definida por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

1.4.3 Salud social

La salud mental tiene que ver con el entorno que lo rodee en esta situación la salud mental y física depende del contexto social. Por lo tanto, se encuentran en el bienestar del sujeto. Se trata de aquello condicionamientos derivados de la distribución de recursos y del poder.

2. Factores alimenticios.

(Guerreo & Luengo, 2005, pág. 115). La alimentación influye en el ser humano tanto en el desarrollo físico como psíquico. Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio los alimentos que constituirán la dieta e ingesta. El ser humano no solo come para satisfacer una necesidad biológica; si no que al mismo tiempo busca satisfacer otras como: proporcionar placer, facilita la convivencia, compartir con los semejantes, etc. Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos y dice relación con la utilización de nuestro organismo de los nutrientes, ya sea para reparar o formar estructuras como proporcionar energía, o para que participen en procesos metabólicos, por lo tanto, es un proceso ajeno a nuestra voluntad.

La alimentación es importante para el ser humano ya que esto influye en tener una buena salud. La alimentación está definida en dos aspectos importantes en conservar la salud mediante una buena alimentación y la otra se encuentra en conservar una mala salud por causa de la misma. Una buena alimentación consta de ciertos factores estos constituyen en conservar las capacidades físicas, conservar un estado físico aceptable.

2.1 Objetivos de los factores alimenticios

(Martín & Garicano, 2014, pág. 86). Es influir en el ser humano para su desarrollo físico como psíquico, alimentarse es un proceso en la persona que se trata de lograr tener una vida equilibrada de lograr una dieta mediante este proceso y desarrollando capacidades físicas y alimenticias. Hay que comprender que el ser humano solo come por satisfacer sus necesidades sino por muchas causas más esta es por el estrés o de manera psicológica de autoestima.

Uno de los objetivos es alcanzar en las personas un potencial de energía para que participen en un proceso metabólico, lograr que consuma diferentes tipos de alimentos, en conclusión, a que esta persona obtenga una calidad de vida.

2.2 Hábitos

(PEÑA, 2015, pág. 70). Los hábitos son definidos como una herencia adquirida a lo largo de la vida que influye en la alimentación. Estos también pueden ser en diversos factores como la cultura y la familia, así como la selección, preparación y consumo de alimentos que contribuyen de mala y buena manera en la salud.

Adquirir un buen habito alimentico contribuye de buena manera en la salud es decir saber escoger el tipo de comida tener una dieta adecuada acompaña con una actividad física es adquirir un habito. Los hábitos por lo general son adquiridos la mayoría de veces por los padres, o por medio de generaciones.

Ejemplo de un habito alimenticio:

- Elegir una alimentación variada: Combinar alimentos variados para así adquirir nutrientes.
- Tener 5 comidas diarias: Como mínimo se da a las 3 comidas diarias, pero según estudios médicos y recomendaciones son 5 comidas dando prioridad al desayuno que es el más importante.
- Consumo de frutas y verduras: Son importantes para el cuerpo, cada día al menos 5 porciones de frutas y verduras.
- Adquirir cereales: Son la base de una buena alimentación, se refiere al consumo pobre en grasa y rico en fibra.
- Consumo de frutas y verduras: Son importantes para el cuerpo, cada día al menos 5 porciones de frutas y verduras

3. Control de sobrepeso

(Calvillo, 2015, págs. 10,12). Para lograr perder peso y tener un debido control de sobrepeso, la reducción de caloría con el aumento de actividades físicas, Estos dos aspectos son importantes que se puede transformas en hábitos que permitan ayudar a controlar y mantener el peso en rangos de normalidad de manera permanente.

Para tener un control debido de peso es necesario que la persona alcance un balance energético negativo, esto quiere decir y da como explicación a que la persona debe gastar más energía de la que recibe con la alimentación diaria. Realizar una actividad física beneficia en la producción discreto en el aumento de la tasa metabólica basal, y un cambio en la composición corporal, con la diminución de la grasa y el incremento de la masa muscular, lo que resulta muy óptimo y gratificante para la persona. Cuando la persona logra la pérdida de peso solo alcanza la reducción de las calorías, por lo tanto, la cantidad de alimentos que ingiere, puede haber una mayor pérdida de tejido magro o masa muscular, disminuir la capacidad de defensa frente a las enfermedades y ocasionar como consecuencias problemas en la salud que se pueden evitar.

El control de sobrepeso se debe al cuidado de la salud de las capacidades y potencialidades de las personas. Se entiende por control de sobrepeso a un plan de un buen vivir de una calidad de vida sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir totalmente las deficiencias nutricionales. Una planificación puesta en práctica con constancia incluyendo el deporte la actividad física

Tiene como meta en producir prácticas de vida saludable reduciendo el porcentaje de la obesidad en los diferentes ciclos de vida.

3.1 Importancia del control de sobre peso

(Calvillo, 2015). lo más bueno y saludable para lograr mantener un control del peso y estable. Las oscilaciones de peso, perdiendo y ganando varios quilos, haciéndolo de manera repetitiva tiene como resultado perjudicial para la salud y esto hace que resulte más difícil perder la grasa acumulada.

Para las personas de avanzada edad el mantener un control de peso estable ha resultado muy importante, en estas personas resulta un poco más complicado ya que son personas que no se puedan adaptar fácilmente a los cambios de comida y a la vez adquirir hábitos de control de su salud. En la mayoría de las personas con sobrepeso los prototipos deben ser especialmente para evitar el incremento progresivo de peso.

Es importante tener un control de peso por gracias a ello se logra el mantenimiento del equilibrio estas son entre la energía que se aporta al organismo y la que a su vez se gasta, se establece como medidas principales. En este control es importante la forma de comer, la cantidad y el tipo de alimento que la persona ingiera es decir se lleva una vida equilibrada.

3.2 Concepto de sobrepeso

(Ediciones Lea, 2014, pág. 19). “A la hora de hablar de sobrepeso, que es una condición médica, debemos tener en cuenta la salud del organismo, no simplemente se estética” La contextura física de algunos individuos es más voluminosa que la de otros, y es muy peligroso ignorar esta verdad y pretender un cuerpo más flaco que el que podemos tener. En este sentido, desde el punto de vista médico, una persona tiene sobrepeso cuando su peso corporal es un 10% mayor que el considerado normal según su edad y estatura. Pero, de todos modos, es normal que el peso de una persona fluctúe según machismos factores (es estrés y el ejercicio físico, por ejemplo, pueden influenciarlo seriamente), y una diferencia de 3 o 4 kilos con respecto al peso ideal se considera normal.

De acuerdo al texto el sobrepeso es la condición de poseer acumulación de grasa corporal más de la que se considera saludable de acuerdo a la estatura de la persona, por ejemplo: si una persona el peso ideal es de 56 kilos, y dicha persona está pesando 60 ya se le puede denominar “sobrepeso” El sobrepeso es una condición habitual, especialmente donde los suministros de alimentos existen en abundancia y predominan los estilos de vida sedentarios.

Consecuencias del sobrepeso

(Dr.Murray, 2012, pág. 15). Las consecuencias de no tener un cuidado adecuado es la acumulación de enfermedades como problemas en el hígado, insuficiencias respiratorias. Cuando el organismo tiene una mala alimentación no adquiere los nutrientes necesarios, se encuentra en problemas en digerir alimentos pesados, ya que cuenta con niveles altos de colesterol o azúcar. El sobrepeso tiene muchas consecuencias el cual nombraremos tres de ellas donde ocasiona mayor impacto.

Metabolismo: Ocasiona un desorden metabólico, esto se produce más en las personas con sobrepeso, como consecuencia a este desorden se origina la diabetes esta enfermedad es más vista en personas de corta edad.

Sistema cardiaco: Es esta parte de las consecuencias tenemos el corazón ya que debe bombear más sangre que la que está preparado para procesar, pero por el sobrepeso esto se da de manera normal. Ejecuta un exceso de actividad que

produce un cansancio y desgaste dejando como consecuencia final un infarto. Esto también se debe a que el corazón tiene exceso de grasas, haciendo un incremento de colesterol.

Sistema circulatorio: En esta encontramos el riesgo de sufrir hipertensión esto se da de igual manera en las personas de sobrepeso, esto tiene como consecuencia la falta de sueño, falta de energía, y los dolores de cabeza.

Resaltando las consecuencias encontramos el daño psicológico de las personas que sufren de sobre peso, esto puede ser depresión, a la vez se encuentra personas muy tímidas en el entorno social por el problema de sobrepeso, el sentirse rechazados con las personas hace que no exista el interés de integrarse.

3.3 Tipos de sobrepeso

(HERNANDEZ, 2016, pág. 10). Mediante las investigaciones y resultados científicos se dice que existen seis tipos de sobrepeso según la distribución del tejido adiposo, por estos tipos de sobrepeso existe un motivo más allá de la genética de por qué la grasa se distribuye como lo hace.

- **Sobrepeso alimentario**: Este tipo de sobrepeso se acumula e influye en las zonas de la cara, tórax, cuello y espalda ya que es causada por acceso de azúcar y malos hábitos de comida.
- **Sobrepeso abdominal nervioso:** Este tipo de sobrepeso se desarrolla principalmente por la ansiedad de consumir alimentos menos saludables y en las noches comer consumir demasiados azucares, es ocasionada por el estrés y depresión, es controlable mediante tratamientos
- **Sobrepeso glúteo:** Se aloja la grasa y el ultimo sitio donde se pierde este tipo de sobrepeso se da en la adolescencia, menopausia y personas con desequilibrio hormonal, es también ocasionada por el sedentarismo. Este tipo de sobrepeso también es causado por el acceso de alcohol y cigarrillos ya que estos causan retenciones de líquidos en la zona glútea

- **Sobrepeso metabólico estrógeno:** En este tipo de sobrepeso las persona que padece suelen tener el estómago hinchado en forma de manzana esto se puede dar de manera hereditaria causada por el alcohol
- **Sobrepeso circulatorio venoso:** Se refiere a la grasa acumulada en la circulación sanguínea esta se da cuando existe un sobrepeso esto se da más en los estados de embarazo.
- **Sobrepeso de sedentarismo:** Esto se debe a la falta de actividades física a la mala distribución de tiempos, en este tipo la grasa se acumula en la parte baja del torso, este tipo se da más en los hombres que por lo general pasan más tiempo sentados.

1.4 Prevenciones con el control de sobrepeso.

1.4.1 Obesidad

(Moreno & Basilo, 2000, pág. 115). "La obesidad se ha convertido en uno de los problemas socio sanitarios de mayor envergadura en los países desarrollados, en los albores del siglo XXI, con graves implicaciones socioeconómicas. En el momento actual se considera un fenómeno relacionado con la sociedad de consumo, aumentando claramente el número de personas afectadas, y se relaciona esta circunstancia con los cambios en los hábitos de vida. El sedentarismo desarrollado en las tereas de la vida cotidiana (el uso de los electrodomésticos, el mando a distancia, el automóvil) y la continua oferta desde la industria alimentaria de alimentos ricos en caloría vacías han modificado nuestro mapa de la población obesa"

Uno de los temas más importantes en la mayoría de los países es la obesidad ya que se ha convertido en uno de los problemas más comunes en la sociedad. La obesidad es una enfermedad metabólica en casi todos los países, se lo considera como una epidemia difícil de combatir. A la obesidad se define como el incremento de grasa corporal, este incremento se le puede reflejar en el aumento de peso. En la actualidad y según los criterios médicos es considerada obesa una

persona que cuenta con un índice de masa corporal según su edad la persona es 30- 39.9 de su peso ideal, incluyendo la estatura según estos datos la persona ya es considerada con problemas de obesidad.

Con un control adecuado médico y saludable adquiriendo rutinas diarias que ayuden a mantener el peso ideal se puede prevenir muchas enfermedades y circunstancias entres estas es la obesidad que es uno de los problemas más comunes en las personas, cabe decir que la obesidad no solo afecta a personas de edad media y adultos mayores, este fenómeno se está viendo afectando también en los niños e incluso niños recién nacidos con problemas de obesidad es por eso que los médicos y estudios realizados recomiendan un chequeo constante a un Nutricionista para tener un debido control desde que sea un niño hasta un adulto mayor.

1.4.2 Obesidad Severa

(Moreno & Basilo, 2000, pág. 115). De acuerdo al control de problemas ocasionadas por el sobrepeso tenemos la obesidad severa es denomina también como Obesidad mórbida esto significa que existe un contrapeso, esto quiere decir que la persona esta demasiada gorda que pone en riesgo el bienestar y la vida de la persona. Se considera una persona obesa que tiene 45 kilos de más de lo recomendado por los médicos. Según el índice de masa corporal es de más de 40.

La obesidad es un problema de etiopatogenia compleja y multifactorial, incluyendo un componente genético, aspectos metabólicos, psicológicos y sociales.

1.4.3 Enfermedades Cardiovasculares

Mediante los estudios realizados se comprobado que mediante la realización de actividades físicas podemos prevenir enfermedades cardiovasculares ya que estos problemas son muchos entre esos se nombraran ciertas enfermedades que se pueden prevenir mediante un control del sobrepeso:

1.4.3.1 Aumento de lípidos

(Discapnet, 2015, pág. 32). El colesterol que se absorbe en el intestino proviene de la dieta, por un lado, y de la fabricación hepática y transformación en ácidos biliares, por otro. Pasa a la sangre en forma de partículas junto con fosfolípidos y distintas proteínas, distinguiéndose partículas de distintas densidades. Estas partículas transportan el colesterol hasta los tejidos. LDL es la principal partícula que descarga el colesterol en las paredes de las arterias, contribuyendo a la formación de las placas de ateroma. La partícula de alta densidad, por el contrario, transporta el colesterol desde los tejidos al hígado, con importante efecto proyectos de aterosclerosis. El colesterol alto multiplica el riesgo de problemas.

El aumento de lípidos o también llamada Hiperlipidemia es cuando existe exceso de grasa en la sangre. Esto es lo que puede ocasionar en las personas enfermedades cardiacas o derrames cerebrales.

El incremento de lípidos se entiende que es el acceso de grasa en la sangre, sin embargo, estas incluyen el colesterol y los triglicéridos cabe resaltar que esto es importante para el funcionamiento del cuerpo, pero cuando los niveles son muy altos pueden poner en riesgo la salud.

1.4.3.2 Cardiopatía Coronaria

(MEDLINEPLUS, 2013, pág. 3)Esta enfermedad también es llamada artropatía. La cardiopatía es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Este fenómeno representa principalmente la muerte de hombre y mujeres y muchas partes de los países.

La cardiopatía es ocasionada por el incremento de placa en las arterias que van al corazón ya que el material graso y otras sustancias forman un incremento en la placa en las paredes de las arterias coronarias estas arterias llevan sangre y oxígeno al corazón. Esta acumulación provoca la estreches de las arterias y como consecuencia, el flujo de sangre al corazón puede disminuir o detenerse.

1.4.3.2 Hipertensión

Es considerada como una patología crónica que consiste en el incremento de la presión arterial. Esta enfermedad no presenta síntomas claros y no se manifiestan durante un tiempo. Una de las principales consecuencias de la hipertensión es afectada las arterias, ya que a medida del paso del tiempo soportan la presión arterial alta de forma continua. En esta situación las arterias se van haciendo más gruesas y pueden verse dificultado al paso de sangre a través de ellas.

1.4.3.3 Cerebrovasculares

Este problema es ocasionado por el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene. El cerebrovasculares es denominado también ataque cerebral. En esta situación si el flujo sanguíneo deja de funcionar por más de pocos segundos, el cerebro no adquiere nutrientes y oxígeno. Cuando esto sucede las células cerebrales pueden morir teniendo como consecuencia un daño permanente.

2.7 Hipótesis

La aplicación de los aeróbicos mejora el control de sobrepeso del gimnasio Hercobs Gym de la provincia de Chimborazo

2.8 Señalamiento de variables de la hipótesis.

Variable Independiente: Aeróbicos

Variable dependiente: Control de sobrepeso

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación tendrá un enfoque cuantitativo, ya que se utilizará un proceso matemático y estadístico para interpretar y analizar los resultados obtenidos en las encuestas realizadas.

La investigación también tendrá un enfoque cualitativo, porque se valorar los resultados y estos pasaran al análisis con soporte del marco teórico.

3.2 Modalidades básicas de investigación

La presente investigación será aplicada a través de la observación y encuestas a los usuarios del gimnasio Hercobs Gym de la Provincia de Chimborazo. Para luego utilizando deducción inductiva y deductiva interpretar los resultados alcanzados.

La investigación es documental, bibliográfica y lincográfico, porque permite revisa, interpretar, sintetizar, comparar, diferenciar los resultados de los aeróbicos.

El trabajo de esta investigación será de campo ya que se realizará buscando información en el lugar donde se produce los acontecimientos esto es en Hercobs Gym de la Provincia de Chimborazo.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Exploratorio.

La presente investigación se llevará a cabo específicamente en la técnica de observación directa, esta será utilizada como técnica de nivel exploratorio, tiene en común con la situación actual para describir tipos de comportamientos que contribuyan al planteamiento de solución al problema.

La observación será de manera directa, por el cual el investigador se pondrá en contacto con los usuarios del Gym, por la actitud será una observación participante, el investigados compartirá al recoger la investigación; se intentará desarrollar una observación estructurada en lo referente a la metodología, con el objetivo de registrar en forma ordenada las situaciones, motivo de estudio. En esta investigación se llevará a cabo una observación individual, debido a la intervención de un solo investigador para reunir la información respectiva. Es por eso, se utilizará la observación de campo, puesto que el trabajo investigativo se cumplirá en el ámbito seleccionado.

3.3.2 Descriptivo

Esta investigación se analizará sobre cada una de los métodos y procesos aplicados que se va a describir en cuanto a la aplicación de los aeróbicos en el control de sobrepeso que surjan en el desenvolvimiento del planteado, exponiendo los hechos encontrados y las ideas que conlleven hacia una solución.

3.4 Asociación de variables.

La presente investigación llevara a nivel de asociación de variables porque permite estructurar predicciones a través de la medición de relación entre variables.

Por medio de esta se puede medir el grado de relación entre variables y a partir de ello determinar tendencias o modelos de comportamiento.

3.5 Población y Muestra

3.5.1 Población

Es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características. La definición de población viene del latín popolatió, en su término habitual hace referencia al conjunto de personas que habitan la tierra o cualquier división geografía de ella.

De las definiciones dadas anteriormente señalados, al hacer referencia al presente trabajo debemos decir que la investigación se encuentra delimitada para los usuarios activos del Gimnasio "Hercobs Gym" Provincia de Chimborazo.

1.- Población perteneciente al Gimnasio "Hercobs Gym"

ITEM	DETALLE	N° DE HABITANTES
1	Instructores	1
2	Usuarios	45
3	Total	46

CUADRO 3: Población

3.5.2 Muestra

La muestra es una parte tomada de la población. Es la actividad por la cual se toman ciertas muestras de elementos de los cuales vamos a tomar ciertos criterios de decisión, el muestreo es importante porque a través de él podemos hacer

análisis y conclusiones de situaciones de una empresa o de algún campo de la sociedad.

En el muestreo no se realizará en esta investigación, ya que se evaluará al cien por ciento del universo escogido por ser un numero de encuestados viables y así el resultado será de los datos logrados.

3.6 Operacionalización de las variables

3.6.1 Operacionalizacion de la variable independiente: Los Aeróbicos

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS
El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico que necesita de la exhalación e inhalación simplemente respirar Abarca los ejercicios más comunes como caminar, marchar, trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia.	Respirar Bailar Resistencia	Acción de Inhalar y exhalar Movimientos lúdicos Tonificación muscular	¿Cree usted que los aeróbicos es una actividad atractiva? ¿Considera usted que saber respirar es importante para una buena salud? ¿Piensa usted que el baile es una buena actividad aeróbica para bajar de peso? ¿Cree usted que la constancia de hacer algún tipo de actividad aeróbica ayudara a obtener un peso ideal? ¿Conoce usted los beneficios a la salud al realizar aeróbicos?	• Encuestas cuestionario

CUADRO 4: Operacionalización de VI

3.6.2 Operacionalización de la variable dependiente: Control de sobrepeso

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS
El control de sobrepeso se debe al cuidado de la salud de las capacidades y potencialidades de las personas. Se entiende por control de sobrepeso a un plan de un buen vivir de una calidad de vida sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir totalmente las deficiencias nutricionales.	Sobrepeso Salud Calidad de vida	Tipos de obesidad Capacidad y potencialidades Autoestima	¿Sabe usted el significado de sobrepeso? ¿Conoce los problemas a la salud por causa de la obesidad? ¿Considera importante mantener una buena salud? ¿Cree usted que tener buena salud trae beneficios? ¿Se siente bien emocionalmente con su estado físico?	• Encuestas cuestionario

CUADRO 5: Operacionalización VD

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

3.7.1 Encuesta

Las encuestas en un proceso de investigación, es un estudio donde el investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, según con la naturaleza de la investigación para conseguir resultados que sustentara el problema planteado. La encuesta será aplicada a través de la realización de un cuestionario en el gimnasio "Hercobs Gym" Provincia de Chimborazo a las siguientes personas:

- Personas usuarias con sobrepeso del gimnasio "Hercobs Gym"

3.7.2 Observación

Es un acto de visualización de forma directa con el problema que se está investigando, con el fin de alcanzar las conclusiones esperadas al tema estudiado. Esta observación será realizada en la Provincia de Chimborazo en el Gimnasio "Hercobs Gym"

- Personas usuarias con sobrepeso del gimnasio "Hercobs Gym"

3.7.3 Validez y confiabilidad

La valides de los instrumentos está dada por un nivel de confiabilidad del 95% y un error de muestra de 0.05%

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 Encuestas realizadas a los usuarios con sobrepeso del gimnasio "Hercobs Gym"

1. ¿Sabe Ud. que son ejercicios aeróbicos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	78%
NO	10	22%
TOTAL	45	100%

CUADRO 6: Pregunta 1

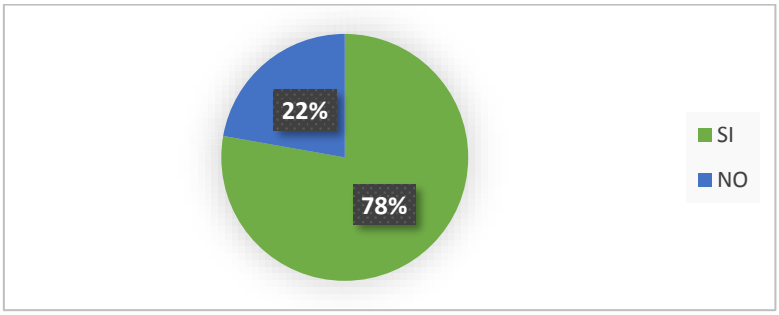


GRAFICO 6: pregunta 1

Análisis

Según las encuestas realizadas a los usuarios del gimnasio el 78% respondieron que si creen que los aeróbicos si es una actividad atractiva, mientras que el 22% supieron manifestar que no.

Interpretación

Las personas usuarias del gimnasio consideran y creen que los aeróbicos si son actividades atractivas.

2. ¿Considera usted que saber respirar es importante para una buena salud?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	27%
NO	33	73%
TOTAL	45	100%

CUADRO 7: Pregunta 2

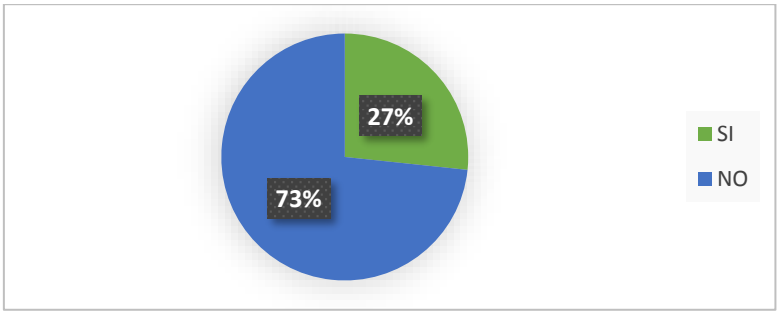


GRAFICO 7: pregunta 2

Análisis

De los resultados obtenidos el 27%, esto es que 12 encuestados respondieron que si importante saber respirar para una buena salud. Mientras que el 73% desconocen al no saber de qué se trata mantener una buena respiración.

Interpretación

Los encuestados que tienen obesidad del gimnasio "Hercobs Gym" no tienen un debido conocimiento sobre la importancia de saber respirar durante una actividad aeróbica, lo que hace que estas personas muestren interés de estar informados.

3. ¿Piensa usted que el baile es una buena actividad aeróbica?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	100%
NO	0	0%
TOTAL	45	100%

CUADRO 8: Pregunta 3

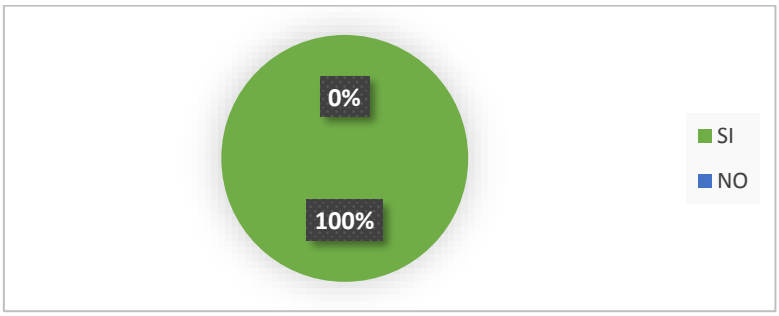


GRAFICO 8: pregunta 3

Análisis

De los resultados obtenidos el 100% de las personas encuestadas respondieron que el baile si es una buena actividad aeróbica para bajar de peso.

Interpretación

Todas las personas que asisten constantemente al gimnasio demuestran el interés y el beneficio que tiene el baile para bajar de peso, esto da a concluir que existe una importancia acerca de mantener su cuerpo en buen estado.

4. ¿Cree usted que la constancia de hacer algún tipo de actividad aeróbicos ayudara a obtener un peso ideal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	93%
NO	3	7%
TOTAL	45	100%

CUADRO 9: pregunta 4

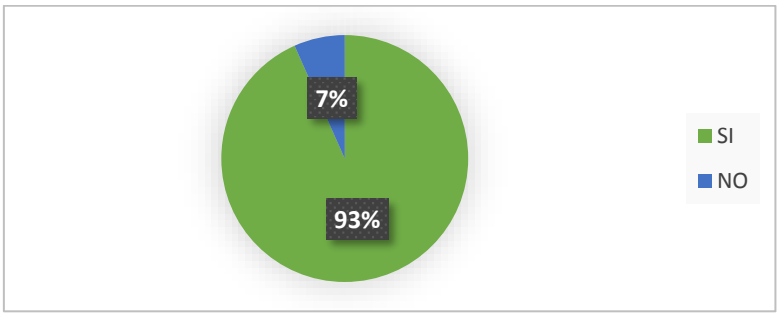


GRAFICO 9: pregunta 4

Análisis

Según la encuesta el 93% esto es, cuarenta y tres encuestados respondieron que si creen que la constancia en realizar algún tipo de actividad aeróbica ayudara a obtener un peso ideal. Mientras que el 7% consideraron que no.

Interpretación

Las personas encuestadas asumen que el realizar algún tipo de actividad aeróbica solo en ciertas ocasiones sin una constancia no ayudara a que ellos alcancen a un peso ideal.

5. ¿Conoce usted los beneficios a la salud al realizar aeróbicos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	82%
NO	8	18%
TOTAL	45	100%

CUADRO 10: Pregunta 5

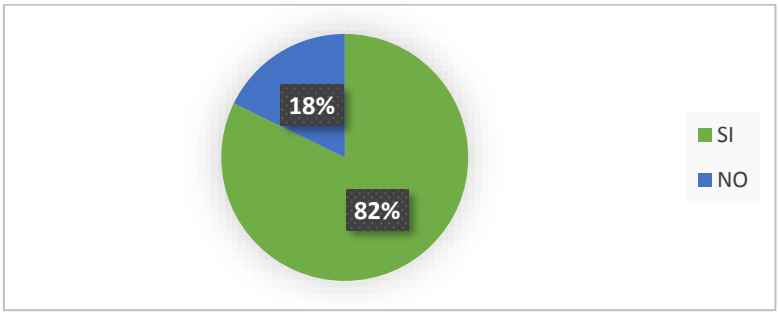


GRAFICO 10: pregunta 5

Análisis

De los resultados alcanzados de las encuestas realizadas el 82% esto es, treinta y siete personas respondieron que, si conocen los beneficios a la salud al realizar aeróbicos, mientras que el 18% supieron manifestar que no conocen los beneficios.

Interpretación

Existe una preocupación por parte de los usuarios al no estar bien informados sobre los beneficios que trae al realizar aeróbicos ya que piensan que los aeróbicos es solo para bajar de peso.

6. ¿Sabe usted el significado de sobrepeso?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	22%
NO	35	78%
TOTAL	45	100%

CUADRO 11: Pregunta 6

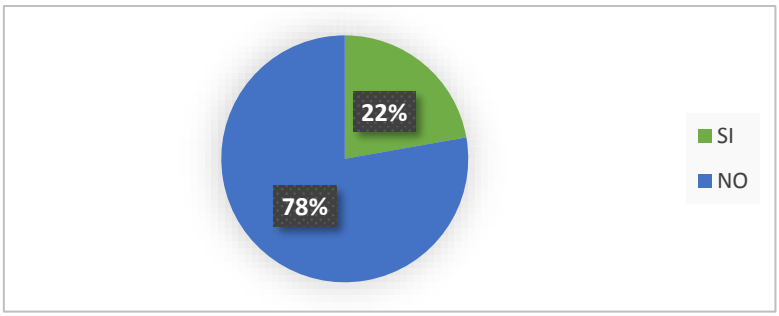


GRAFICO 11: pregunta 6

Análisis

Según las encuestas aplicadas el 78% esto es, treinta y cinco respondieron que no conocen cual el verdadero significado de sobrepeso, mientras que el 22% tienen claro la definición de sobrepeso.

Interpretación

Existe una preocupación en las personas usuarias del gimnasio sobre el tema del sobrepeso, ya que no existe una debida explicación ni seguimiento sobre el verdadero significado del sobrepeso.

7. ¿Conoce los problemas a la salud por causa de la obesidad?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	27%
NO	33	73%
TOTAL	45	100%

CUADRO 12: Pregunta 7

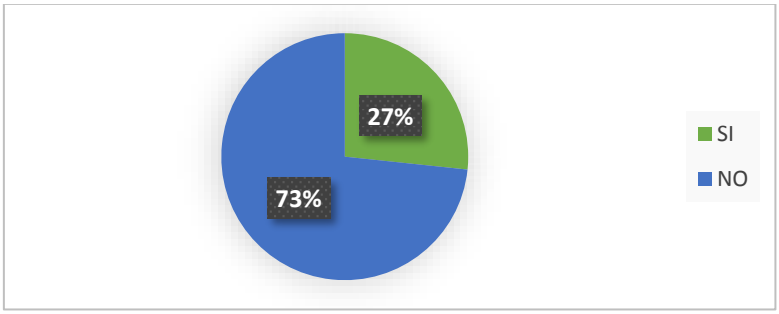


GRAFICO 12: pregunta 7

Análisis

De las encuestas aplicadas a los usuarios del gimnasio el 73% respondieron que no saben cuáles son los problemas que causa la obesidad. Mientras que el 27% si saben los problemas q ocasiona la obesidad.

Interpretación

Se llega a una conclusión de que la mayor parte no saben cuáles son las enfermedades en la salud que ocasiona la obesidad, y le dan importancia al necesitar más información sobre la obesidad.

8. ¿Considera importante mantener una buena salud?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	100%
NO	0	0%
TOTAL	45	100%

CUADRO 13: pregunta 8

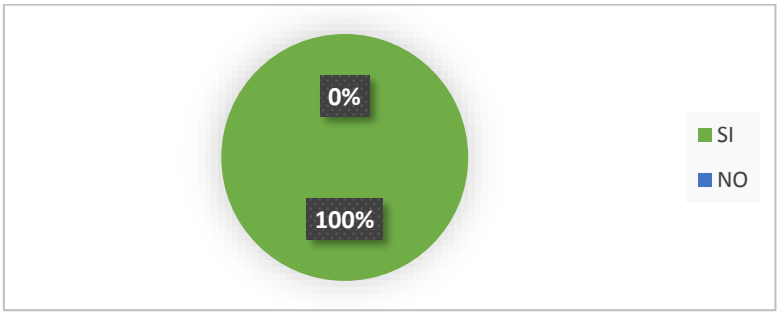


GRAFICO 13: pregunta 8

Análisis

Según los resultados de las encuestas realizadas el cien por ciento de las personas supieron manifestarse en decir que es importante mantener una buena salud.

Interpretación

Todas las personas usuarias del Gimnasio mostraron un interés al responder que es importante mantener una buena salud, esto hace que le den un debido interés al problema tratado.

9. ¿Cree usted que tener buena salud trae beneficios?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	98%
NO	1	2%
TOTAL	45	100%

CUADRO 14: Pregunta 9

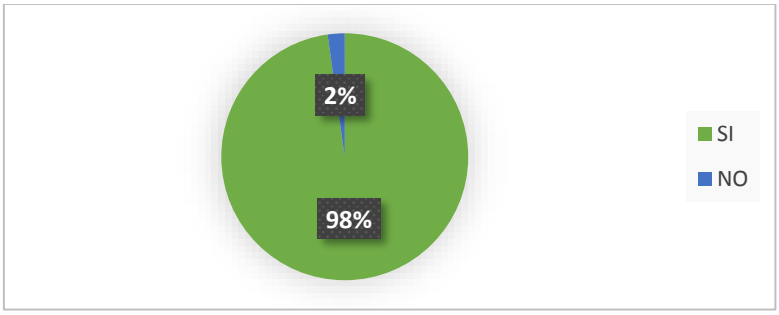


GRAFICO 14: pregunta 9

Análisis

Con los resultados alcanzados por las encuestas realizadas a los usuarios del gimnasio el 94%, esto es las 24 personas contestaron que, si creen que tener buena salud trae beneficios, mientras muy pocos el 4% no conocen sus beneficios

Interpretación

La mayoría de las personas creen y asumen que tener buena salud trae buenos beneficios, y son muy pocos los que consideran lo contrario o se puede definir como una falta de conocimientos por estas pocas personas.

10. ¿Se siente bien emocionalmente con su estado físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	22%
NO	35	78%
TOTAL	45	100%

CUADRO 15: Pregunta 10

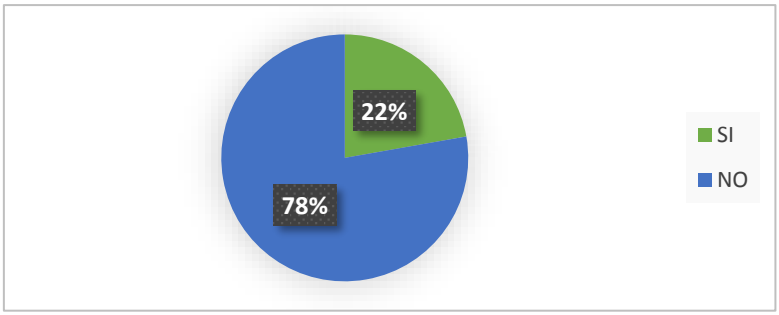


GRAFICO 15: pregunta 10

Análisis

Según los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas el 78%, esto es treinta y cinco personas respondieron que no se sienten bien emocionalmente con su estado físico, mientras que solo 22% es decir solo 10 personas si se sienten bien.

Interpretación

Llegando a una debida conclusión son muchas las personas que no se sienten bien con su estado físico ya que puede haber una probabilidad que aquellos tengas baja autoestima y problemas emocionales ocasionados por el sobrepeso.

4.2 Verificación de la hipótesis

En la presente investigación se aplica el chi-cuadrado para la comprobación de la hipótesis, que es una prueba probalística, comparando variables estas son la dependiente e independiente, en esta investigación se utiliza una población de 25 usuarios del gimnasio Hercobs Gym ubicado en la provincia de Chimborazo.

Planteamiento de la hipótesis

Los aeróbicos mejorara el control del sobrepeso del gimnasio Hercobs Gym de la Provincia de Chimborazo.

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna.

Ho: Los Aeróbicos no mejorara el control de sobrepeso del gimnasio Hercobs Gym de la Provincia de Chimborazo.

$$\textbf{Ho: O-E=0 \quad O=E}$$

Hi: Los aeróbicos si mejorara el control de sobrepeso del gimnasio Hercobs Gym de la Provincia de Chimborazo.

$$\textbf{Hi: O-E}\neq \textbf{ 0 \quad O}\neq\textbf{E}$$

4.2.2 Nivel de significativo

El nivel significativo a trabajar es el 5%

$$\infty = \mathbf{0{,}05}$$

4.2.3 Combinación de frecuencias.

Pregunta N° 4. ¿Cree usted que la constancia de hacer algún tipo de actividad aeróbicos ayudara a obtener un peso ideal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	93%
NO	3	7%
TOTAL	45	100%

CUADRO 16: Frecuencia pregunta 4

Pregunta N°5. ¿Conoce usted los beneficios a la salud al realizar aeróbicos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	82%
NO	8	18%
TOTAL	45	100%

CUADRO 17: Frecuencia pregunta 5

Pregunta N° 7. ¿Conoce los problemas a la salud por causa de la obesidad?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	27%
NO	33	73%
TOTAL	45	100%

CUADRO 18: Frecuencia pregunta 7

Pregunta N° 9. ¿Cree usted que tener buena salud trae beneficios?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	98%
NO	1	2%
TOTAL	45	100%

CUADRO 19: Frecuencia pregunta 9

4.2.4 Grados de libertad

Simbología

α = Nivel de significación

Gl= Grados de libertad

NF= Numero de columnas

NC= Numero de columnas

TF= Total de filas

TC= Total de columnas

F= Frecuencia esperada

O= Frecuencia Observada

$\mathbf{x_c^2}$ = CHI cuadrado

Fórmula para el cálculo de los grados de libertad

Gl= (nf-1) * (nv-1)

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

Gl= (3)*(1)

Gl= 3

4.2.5 Estadística de la prueba

Formula

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

4.2.6 Calculo del chi-cuadrado

Preguntas	Si	No	Total

¿Cree usted que la constancia de hacer algún tipo de actividad aeróbicos ayudara a obtener un peso ideal?	42	3	45
¿Conoce usted los beneficios a la salud al realizar aeróbicos?	37	8	45
¿Conoce los problemas a la salud por causa de la obesidad?	12	33	45
¿Cree usted que tener buena salud trae beneficios?	44	1	45
TOTAL	135	45	180

Frecuencias observadas

Frecuencias Observadas

CUADRO 20: Frecuencias observadas

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree usted que la constancia de hacer algún tipo de actividad aeróbicos ayudara a obtener un peso ideal?	33,75	11,25	45
¿Conoce usted los beneficios a la salud al realizar aeróbicos?	33,75	11,25	45
¿Conoce los problemas a la salud por causa de la obesidad?	33,75	11,25	45
¿Cree usted que tener buena salud trae beneficios?	33,75	11,25	45
TOTAL	135	45	180

CUADRO 21: Frecuencias esperadas

Calculo del chi-cuadrado

O	E	(O-E)	$(\mathbf{O}-\mathbf{E})^2$	$(\mathbf{O}-\mathbf{E})^2/E$
42	33,75	8,25	68,06	2,017
3	11,25	-8,25	68,06	6,05
37	33,75	3,25	10,56	0,313
8	11,25	3,25	10,56	0,939
12	33,75	-21,75	473,06	14,02
33	11,25	21,75	473,06	42,05
44	33,75	10,25	105,06	3,113
1	11,25	-10,25	105,06	9,339
TOTAL $\chi 2$				**77,841**

CUADRO 22: cálculo del ChI- Cuadrado

Distribución del chi-cuadrado

ν/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671	12,0170	10,7479
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073	13,3616	12,0271
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190	14,6837	13,2880
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070	15,9872	14,5339
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752	17,2750	15,7671
12	32,9092	30,3182	28,2997	26,2170	23,3367	21,0261	18,5493	16,9893
13	34,5274	31,8830	29,8193	27,6882	24,7356	22,3620	19,8119	18,2020
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848	21,0641	19,4062
15	37,6978	34,9494	32,8015	30,5780	27,4884	24,9958	22,3071	20,6030
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962	23,5418	21,7931
17	40,7911	37,9462	35,7184	33,4087	30,1910	27,5871	24,7690	22,9770
18	42,3119	39,4220	37,1564	34,8052	31,5264	28,8693	25,9894	24,1555
19	43,8194	40,8847	38,5821	36,1908	32,8523	30,1435	27,2036	25,3289
20	45,3142	42,3358	39,9969	37,5663	34,1696	31,4104	28,4120	26,4976

Campana de gauss

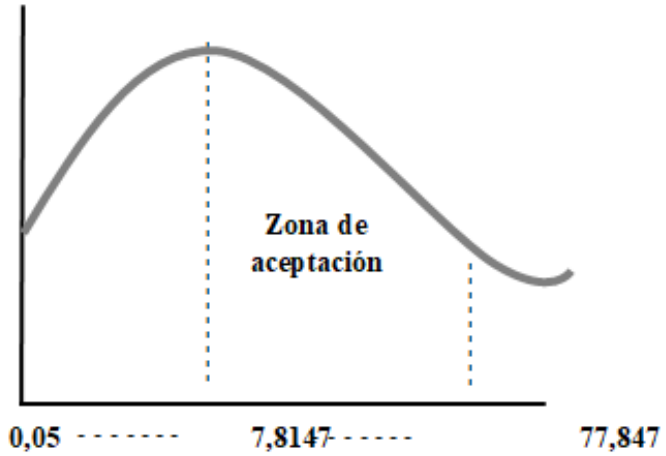


GRAFICO 16: campana de GAUSS

Conclusión

Valor x_c^2 7,8147 < x_x^2= 77,847

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis Nula y se acepta la hipótesis HI Los aeróbicos si mejorara el control de sobrepeso del Hercobs Gym Provincia de Chimborazo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determina que los ejercicios aeróbicos influyen de manera positiva en la vida de las personas de calidad de vida, dando como resultado una buen condición física, psicológica y mental.

- La correcta enseñanza y métodos aplicados de la práctica de los aeróbicos si ayuda a mantener un peso controlado.

- Según el análisis de los resultados obtenidos mediante encuestas demuestran un resultado óptimo ya que un 80% que los aeróbicos si era una buena manera de bajar de peso y tener una vida saludable, mientras que un 20 % se manifestó que el control del sobrepeso es mediante los aeróbicos acompañados de un habito alimenticio.

- Llegando a la conclusión que los aeróbicos si mejoran la condición física influyendo en el control del sobrepeso.

5.2 Recomendaciones

- Es recomendable motivar a las personas miembros deben tener mayor información y recomendar una ficha de proporción de tiempos para realizar las actividades planificadas para tener un control del sobrepeso mediante los aeróbicos para que así exista una motivación al realizar esta actividad.

- Debe existir una debida capacitación a los profesores instructores de mencionado gimnasio ya que ellos tienden a realizar las clases de manera empírica sin dar una debida importancia a las actividades aeróbicas para así lograr combatir el sobrepeso en las personas miembros del gimnasio Hercobs Gym.

- Es fundamental que los instructores del gimnasio Hercobs Gym diseñen fichas personales de control para observar el progreso de la aplicación de los aeróbicos, y así identificar los avances y deficiencias en los procesos del control del sobrepeso.

- Diseñar en sesiones de trabajo de manera semanal planificaciones para la implementación de ejercicios aeróbicos combinándolos en periodos específicos con el fin de conocer los resultados de cada persona con sobrepeso.

Referencias

Aguilar Cordero E. (diciembre de 2010). Metodología del estudio Guadix sobre los efectos de un desayuno de tipo mediterráneo sobre los parámetros lipídicos y postprandiales en preadolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutricion Hospitalaria, 25*(6). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000600020

Alejandra María Franco Jiménez. (2011). LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACION PERSONAL. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a13.pdf

Alves, L., & Alysson Massote. (Junio de 2011). Videojuego: es bueno o malo? Cómo guiar a los padres. *Estudio psicología, 16*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722011000200008&lang=es

Ana Zaragoza Martí. (2015). Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el estado nutricional. *Nutricion Hospitalaria, 31*(4). Obtenido de http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8553.pdf

Baranowski y Col. (1992). ADQUICICION DE EL HABITO DE LA ACTIVIDAD FISICA.

Bedregal, P. (Noviembre de 2008). Instrumentos de medición del desarrollo en Chile. *Revista chilena de pediatría, 79*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062008000700006&script=sci_arttext&tlng=pt

Calvillo. (2015). Contra la obesidad y la diabetis. En A. P. ALIMENTARIA.. Obtenido de http://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2015/04/Contra-la-Obesidad-y-Diabetes_Una-Estrategia-Secuestrada.pdf

Carlos Villanueva. (Sep 2016). Innovación en la enseñanza, Gamestar Mechanic y Kodu Gamelab,. *Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 12*, 127. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2016000200008&lang=pt

Carmen Cabrera Emilia Guerra. (abril de 2019). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. (medisur, Ed.) *Revista cientifica de las ciencias medicas en cienfuegos., 7*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2009000200004

Consuelo Vélez Alvarez. (2010). Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre condición física. Obtenido de http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n2/1809-9823-rbgg-19-02-00277.pdf

Coronel. (2011). *Biologia Humana*. Obtenido de http://biohumana35.blogspot.com/2011/06/articulaciones-tipos-de-movimiento.html

Cristiane Oliveira. (JULIO de 2016). "Jugar" con las diferentes lenguas: la actualización de los juegos en la educación física. *Revista de Ciencias del Deporte*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892016000300243&lang=pt

Daniela Guadalupe Valencia González. (Mayo de 2018). Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. *SCIELO, 30*(72). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252018000200006&lang=pt

Débora Dainez y Gabriela Naranjo. (Mayo-agosto de 2015). Los docentes ante las demandas de las políticas de educación inclusiva para la atención de niños con diferentes discapacidades: casos de México y Brasil. *Pro-Posições, 16*(2), 193. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072015000200187&lang=pt

Delgado Acosta Henry y Acuña Corrales Ernesto. (2012). EFECTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO AERÓBICO Y UN PROGRAMA DE CIRCUITO CON PESAS SOBRE LA CALIDAD DE VIDA, DISNEA Y RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA EN SUJETOS CON ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA. *Revista en ciencias del movimiento humano y de la salud, 4*(1). Obtenido de http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/335/10910

Discapnet. (2015). Trastornos del metabolismo de los lípidos. 60. Obtenido de http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/Enciclopedia/T/Paginas/Trastorno%20metabolismo%20lipidos.aspx

Dr. Ricardo Berridi. (Oct de 2016). Los niños y sus discapacidades: cómo las decimos, pensamos y sentimos. *Archivos argentinos de pediatría, 114*(5).

Dr.Murray. (2012). SOBREPESO Y OBESIDAD,CAUSAS Y EFECTOS. *SOCIEDAD ARGENTINA NUTRICION*, 36. Obtenido de http://copal.org.ar/wp-content/uploads/2015/06/murray.pdf

Duarte. (2008). Beneficios de el ejercico aerobico.

EcuRed. (2016). Aerobicos. *ecured@idict.cu*.

Ediciones Lea. (2014). *Sobrepeso y Obesidad: Terapias Naturales Para la curacio integral.* Argentina . Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=CzWZAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Eduardo Santiago Gutierrez Herrera. (2015). EL EJERCICIO AEROBICO- ANAEROBICO EN EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DEL CUERPO DE BONBEROS DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA. .

Ejercicios en casa. (26 de Marzo de 2014). *Ejecicios en caasa. es* . Obtenido de http://ejerciciosencasa.es/ejercicios-aerobicos/

Figueroa. (2013). ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA. Obtenido de http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guerreo & Luengo. (2005). *Factores que intervienen en la modificacion de habitos alimentarios no adecuados.*

Guerrero. (2010). Diferencia de la composicion, perfil lipidico y perfil glucemico entre personas que realizan fisiculturismo y ejercicios aerobicos. Obtenido de http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1067/1/34T00199.pdf

Guerrero. (2013). NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL SOBREPESO DE LOS FUNCIONARIOS ADMINISTRATIVOS DE LA UNIDAD DE ESPACIO PUBLICO DE LA EMPRESA PUBLICA METROPOLITANA.

HERNANDEZ. (Enero de 2016). Cuantos tipos de soprepeso y obesidad. Obtenido de https://elsobrepeso.com/cuantos-tipos-de-sobrepeso-y-obesidad-hay/

J. Saura y F. Isidro. (2014). *Revista andaluza de medicina deportiva, 7*(1). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462014000100005

J. Saura y F. Isidro. (Marzo de 2014). Evidencias científicas sobre la eficacia y seguridad de la dieta proteinada. Dieta proteinada y ejercicio físico. *Revista andaluza de medicina del deporte, 7*(1). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462014000100005

Jordi Salas-Salvadó. (2017). El gran ensayo de campo nutricional PREDEMID. *nutricion clinica en medicina, XI* (1). Obtenido de http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.pdf

Juan Carlos y Macarena. (Junio de 2016). Modelo de atención y clasificación de «Niños y adolescentes con necesidades especiales de atención en salud-NANEAS»: recomendaciones del Comité NANEAS de la Sociedad Chilena de Pediatría. *Revista chilena de pediatría, 87*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062016000300014&lang=pt

Juan Eduardo Paredes López. (2013). LA ACTIVIDAD AEROBICA Y SU EFECTO EN LA TONIFICACION MUSCULAR DE LAS PERSONAS DEL CASERIO DE RIO BLANCO DE LA PARROQUIA ULBA DEL CANTON BAÑOS DE AGUA SANTA .

Krause, A., & Francisca Román. (Junio de 2016). Caracterización de la conducta adaptativa en escolares con y sin discapacidad intelectual de la región de la Araucanía*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 12*(1). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982016000100003&lang=es

Luciano y Marta. (Diciembre de 2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art06.pdf

Luis Fernando Gómez, M. M. (2010). Revisión sistemática de intervenciones comunitarias sobre actividad física engrupos específicos. *Colombia Medica, 33*(4), 4. Obtenido de http://www.redalyc.org/html/283/28333404/

M. J. Aguilar Cordero. (Octubre de 2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *NUtricion Hospitalaria, 30*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002

Marilica Antunes. (Mayo-Agosto de 2015). Juegos cooperativos y el fomento de la cooperación en la educación preescolar. *Psicología Escolar y Educacional, 19*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000200243&lang=es

Martín & Garicano. (Diciembre de 2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutricion hospitalaria, 30*(6), 160. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001300018

MEDLINEPLUS. (2013). Cardiopatía coronaria informacion de salud para usted. *MEDLINEPLUS INFORMACION DE SALUD PARA UISTED*. Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007115.htm

Moreno & Basilo. (2000). *OBESIDA: Epidemia del siglo XXI* (2da Edicion ed.). Diaz Santos. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?isbn=847978430X

MSc María de los Ángeles. (Mayo-junio de 2015). Programa personalizado de ejercicios rehabilitadores para niños débiles visuales con retardo del desarrollo psicomotor. *Revista Archivo Médico de Camagüey, 19*(3), 250. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000300007&lang=pt

Nelio & Bazán. (2015). Adaptaciones Respiratorias al ejercicio. En *Filosofia respiratoria.* Obtenido de https://umnutrideporte.files.wordpress.com/2012/05/cap-046-adaptaciones-respiratorias.pdf

Olga y Eliana. (mayo/ agosto de 2015). El niño con discapacidad: elementos orientadores para su inclusión social. *Revista Salud Uninorte, 31*, 8. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v31n2/v31n2a13.pdf

Pardo. (1997). Que es la salud. *Medicina de la Universidad Navarra*, 39. Obtenido de http://www.unav.es/cdb/dhbapsalud.html

PEÑA. (2015). Hábitos alimentarios y salud. En *Hábitos alimentarios y salud* (pág. 85). Obtenido de http://media.axon.es/pdf/79410.pdf

Platonov. (1995). *La preparacion fisica* (Vol. 4 Edicion).

Psco.Erika Osorio, L. M. (Febrero de 2010). Estimulación en el hogar y desarrollo motor en niños mexicanos de 36 meses. *Salud Pública de México, 52*. Obtenido de http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000100004&lang=pt

Ramiro Flores. (agosto de 2011). Actividades recreativas en el Parque Hundido del Distrito Federal. *Estudios y perspectivas en turismo*. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v20n4/v20n4a03.pdf

Reyes. (2011). Historia de los aerobicos. *Entrenamiento deportivo*, 6. Obtenido de http://aerobicos-armenia.blogspot.com/?view=snapshot

Rodriguez. (2010). *Educacion Fisica y salud.* Inde.

Rufino Serralde y Yuriria Dolores. (2009). Efecto del ejercicio aeróbico en la calidad de vida de pacientes con diabetis tipo 2. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 14*(3). Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47312183002

VALADEZ. (2010). Educación para la Salud: la importancia. *Revista de Educación y Desarrollo,*, 112. Obtenido de

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/1/001_Red_Valadez.pdf

Valcarse. (2015). Efectos y Beneficios de los aerobicos. 30. Obtenido de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/11111111111111aerobic.pdf

Viviane Pereira. (Junio de 2015). Juega como una estrategia de atención para niños con cáncer. *Revista Gaucha de Enfermería, 36*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472015000200076&lang=es

Yasmianil Charón Torres. (Septiemmbre de 2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y disminucion de la hipertension arterial en los adul´tos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 16*(160). Obtenido de file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-AplicacionDeUnConjuntoDeEjerciciosAerobicosParaElC-4503535%20(2).pdf

Yasmianil Torres Charón. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y disminucion de la hipertension arterial en los adultos mayores. *Educación Física y Deportes, Revista Digital.*(160). Obtenido de file:///C:/Users/COLLITO5/Downloads/Dialnet-AplicacionDeUnConjuntoDeEjerciciosAerobicosParaElC-4503535%20(3).pdf

Yupanqui, A., & Mara González. (2016). Lenguaje, discriminación y discapacidad en el contexto educativo de Magallanes. Un enfoque de derechos humanos desde la terapia ocupacional. *Magallania (Punta Arenas), 44*(1). Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22442016000100009&lang=es

LOS AERÓBICOS COMO MEDIDA EN EL CONTROL DEL SOBREPESO DEL GIMNASIO HERCOBS GYM.

Silvia Alejandra Mejía Cruz
Universidad técnica de Ambato
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador
Silviamejia36.cf@gmail.com

Resumen:

La presente investigación busca identificar los efectos de los aeróbicos en el control del sobrepeso utilizando medios apropiados en el gimnasio de Hercobs Gym ubicado en la Provincia de Chimborazo. Demostrar los resultados de este trabajo desempeñado utilizando los aeróbicos como instrumento fundamental para el control del sobrepeso de los usuarios del gimnasio. Se utilizó un diseño experimental con pre y post, prueba basada en observaciones, mediante el instrumento test ADHERENCIA A DIETA MEDITERRANEA (PREDIMED) cuestionario, además se realizó una valoración antropométrica, que se realiza a una población de 45 personas de la edad de 25 a 40 años realizará y este proceso será cuantitativo ya que se manejara con métodos matemáticos para la interpretación de los datos alcanzados mediante el test. En el vínculo de la variable los aeróbicos, ayudando en el control del sobrepeso encontrando una muestra de personas con masa corporal se evidencian una reacción positiva, el cual se desarrolla resultados óptimos en beneficio al control del sobrepeso mediante los aeróbicos.

Palabras claves: benefits, aerobics, overweight, dietary habits, gym.

Abstrat:

The present investigation seeks to identify the effects of aerobics in the control of overweight using appropriate means in the Gym of Hercobs Gym located in the Province of Chimborazo. Demonstrate the results of this work performed using aerobics as a fundamental instrument for the control of overweight of gym users. We used an experimental design with pre and post, test based on observations, using the test instrument ADHERENCE TO MEDITERRANEAN DIET questionnaire, in addition an anthropometric assessment was performed, which is performed to a population of 45 people of the age of 25 to 40 years old, and this process will be quantitative since it will be handled with mathematical methods for the interpretation of the data obtained through the test. In the link of the variable aerobics, helping in the control of overweight finding a sample of people with body mass, a positive reaction is evidenced, which develops optimal results in benefit to the control of overweight through aerobics.

Keywords: effects, aerobics, overweight, eating habits, gym.

1. Introducción

1.1 beneficios

De acuerdo con (Luis Fernando Gómez, 2010) Los beneficios para la salud de la actividad física moderada y vigorosa han sido documentados en numerosos estudios y comprenden la reducción del riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares, control del sobre-peso y obesidad, menor probabilidad de desarrollar diabetes mellitus tipo II y algunos tipos de cáncer (colón, prós-tata, ovario y endometrio), así como mejoría de la calidad de vida relaciona-da con salud

Para (Alejandra María Franco Jiménez, 2011) Conociendo que la salud no solo responde al sistema orgánico, sino también a factores psicológicos y sociales, en los últimos años se ha hecho alusión a esta discusión con el fin de proponer y desarrollar políticas que apunten a la realización de una actividad física que brinde más y mejores beneficios en distintos aspectos.

1.2 Aeróbicos

En concordancia con (Alejandra María Franco Jiménez, 2011) Como se observa desde lo teórico, la salud no solo responde a consideraciones físicas, sino que también deben incluirse otros aspectos como la relación salud-centros de actividad física motivación (entendida desde el deseo personal), ya que los miembros de esta relación son factores importantes que hay que considerar en programas de salud que garanticen la adherencia y el trabajo en sus resultados.

Para (Yasmianil Charón Torres, 2011)Ya no sólo mujeres que sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino hombres, que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbic, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor. Es un deporte que en sus dos manifestaciones ha llegado a tomar un gran auge; ya sea como actividad social y masiva, donde la intensidad es menor y se trabaja sobre la base del mejoramiento de la salud, o como deporte competitivo al fin donde la intensidad y exigencia son mucho mayor.

1.3 Sobrepeso

De acuerdo con (Daniela Guadalupe Valencia González, 2018)Algunos países han desarrollado programas para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, y han tenido cierto éxito sus evidencias sugieren que el éxito de las intervenciones sucede cuando se utiliza algún modelo conceptual para identificar aspectos conductuales y no conductuales, relacionados con la alimentación y la actividad física susceptibles de modificación, así como para diseñar programas de acción; además, se considera el contexto local y se involucra a la comunidad, la familia y al individuo Las acciones y las estrategias para prevenir la obesidad también requieren un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y cultura

En concordancia con (Carmen Cabrera Emilia Guerra, 2019) El aumento del peso corporal predispone a deformidades ortopédicas como: genu valgo, coxa vara, deslizamientos epifisiarios de la cabeza del fémur, arcos planos e inflamación de la placa de crecimiento en los talones. Son frecuentes los trastornos hepáticos y biliares: hígado graso no alcohólico, colelitiasis y anemia por déficit de hierro debido a las prácticas dietéticas con alimentación elevada en calorías pero pobre en micro-nutrientes. Desde el punto de vista psicológico produce depresión, trastornos de la conducta alimentaria, aislamiento y disminución de la autoestima, lo que afecta la esfera de relaciones personales, familiares y académicas, También son más propensos a deprimirse y caer en conductas adictivas.

De acuerdo con (M. J. Aguilar Cordero, 2014) diferentes protocolos de ejercicio se han mostrado como válidos para el tratamiento del sobrepeso y parece ser que los de tipo interválico de alta intensidad, como el Windgate, pueden proporcionar un modelo de ejercicio alternativo para la mejora de la salud vascular y metabólica de esta población, y con una motivación extra respecto al tiempo de entrenamiento.

De acuerdo con (Aguilar Cordero E, 2010)el sobrepeso y la obesidad son difícilmente reversibles después de haberse establecido por largo tiempo. El ambiente "obeso génico" (abundancia y precio de los alimentos, tamaño de las porciones, presión social para el consumo, marketing de alimentos, reducido espacio para el ejercicio físico, etc.) está frecuente y directamente ligados con la población infantil y adolescente, lo que dificulta una elección más saludable. Las dietas poco saludables y la escasa actividad física son los mayores contribuyentes al exceso de peso y a la

obesidad infantil, por lo que las estrategias de tratamiento deben enfocarse hacia una adecuada formación en alimentación y salud, así como a la práctica de ejercicio físico.

1.4 Hábitos dietéticos

De acuerdo con (J. Saura y F. Isidro, Evidencias científicas sobre la eficacia y seguridad de la dieta proteinada. Dieta proteinada y ejercicio físico, 2014) a raíz de los resultados de dicho estudio se desprende que la tasa de abandono de las dietas muy bajas en calorías es menor que la tasa de abandono en las dietas bajas en calorías y la dieta hipocalórica clásica a medio plazo (1 año). No obstante, la tasa de abandono de las dietas muy bajas en calorías sigue siendo demasiado elevada25. Centrado en esta problemática, un reciente metaánalisis de Middleton KM concluye que la atención continuada es un factor que mejora la adherencia a la dieta y el mantenimiento del peso perdido**.** Por todo ello parece recomendable la necesidad de integrar dicho tratamiento dietético dentro de un programa multidisciplinar de atención continuada, que incorpore profesionales de las ramas de la dietética y la nutrición, de la actividad física, de la psicología y la motivación entre otros, a fin de tratar de minimizar el efecto de abandono de una dieta de estas características.

En concordancia con (J. Saura y F. Isidro, 2014) Las dietas con restricción de hidratos de carbono parecen provocar moderados beneficios sobre los factores de riesgo cardiovascular, debido a que aumentan los niveles de colesterol HDL y, a corto plazo, reducen los triglicéridos, glucosa e insulina en ayunas. Por otro lado las dietas bajas en grasa saturada y poliinsaturada omega, pero moderadas en grasa poliinsaturada omega, están correlacionadas con una menor incidencia de patologías cardiovasculares y cáncer de mama.

De acuerdo con (Ismael San Mauro Martín, 2014) el consumo de productos saludables y de calidad es también una preocupación emergente en la sociedad española actual9. Pero esta lógica inquietud puede llegar a convertirse en obsesión, conocida como ortorexia. Es un cuadro obsesivo-compulsivo caracterizado por una extremada apetencia y selección de alimentos considerados saludables. Este ritual conduce con frecuencia a una dieta restrictiva y un aislamiento social compensatorio10. Junto a la censura que aplican a sus menús, surgen una serie de manías relacionadas con las tareas de cocina y el análisis meticuloso del etiquetado antes de cada compra. Como el resto de trastornos alimentarios, su gravedad dependerá del grado de obsesión

1.5 Gimnasio

De acuerdo con (Ismael San Mauro Martín, 2014)Los usuarios de gimnasio, realizan deporte fundamentalmente con fines estéticos y, frecuentemente, alteran también su alimentación con objeto de perder grasa y mejorar su musculatura, en el género masculino, y pérdida de peso, grasa y flacidez, en el femenino. La necesidad del uso de gimnasio, por tanto, se relaciona con ese ideal hipermusculado de belleza masculina, que en muchos casos se consigue con una dieta muy específica o incluso a través del consumo de sustancias ergo génicas e ilegales1. De igual forma, convive, en numerosas ocasiones, la práctica deportiva con ciertos rasgos obsesivos-compulsivos, lo que hace que su práctica sea menos sana.

La imagen corporal, citada anteriormente como una de las mayores preocupaciones en la actualidad, es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Aquellos sujetos que, al evaluar sus dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal4. Aunque la preocupación por la apariencia y la figura ha existido siempre, en los últimos tiempos ha alcanzado proporciones sin precedentes

2. Metodología

El objetivo del presente estudio es analizar los principales estudios sobre la efectividad de los aeróbicos para el control del sobrepeso en los usuarios del gimnasio guiada por el método cuantitativo ya que se utilizará datos estadísticos y está sujeto para la verificación de resultados que se reflejará por el test aplicado a la presente investigación.

Muestra

Esta investigación está compuesta por 45 personas entre los 25 hasta los 40 años de edad que asistan al gimnasio HERCOBS GYM con el problema de sobrepeso.

Procedimiento

Cabe decir que el test que se aplicó se utilizó todo el cuestionario los cuales se fueron tomando a todos los usuarios del gimnasio que tenían sobrepeso quienes fueron beneficiados de acuerdo con la presente investigación. Se trata de un estudio observacional, descriptivo y retrospectivo en el que se realizó un cuestionario ad hoc recopilando distintos cuestionarios que se entregaron unidos en un único documento a los participantes para su auto cumplimiento (datos personales, anamnesis clínica, hábitos de vida, alimentación, deporte, etc.), suponiendo un tiempo aproximado entre 10-20 minutos (Ismael San Mauro Martín, 2014).

Todos los miembros fueron informados, de forma escrita y verbal, sobre la finalidad que se tiene en estudio realizado, toda la información fue recogida por la persona encargada de la investigación es decir se midieron el peso, la talla, el índice de la masa corporal.

Para llevar a cabo lo planteado de los aeróbicos se dividió en diferentes grupos de acuerdo al peso y por edades y horarios. Cabe recalcar que el lugar de investigación es un lugar público por el cual se organizó y se estableció con cada participante el orden y el horario en el que tenía que asistir.

Se realizó aeróbicos con movimientos de lo fácil a lo complejo de la manera mas sencilla aplicando secuencias rítmicas. Logrando primero la confianza en si mismos y la comunión con la persona a cargo de los aeróbicos con una duración de 40 a 60 minutos por 3 veces a la semana. En lo cual se valoró la dificultad el esfuerzo la coordinación al realizar dichos movimientos rítmicos.

En cada horario se aplicó el mismo método de la salud de cada persona y cada 8 sesiones se aplicaba el grado de bienestar de salud, psicológica, es decir estado anímico de la persona.

Procedimiento de la clase.

- Los ejercicios deben ser sencillos y fáciles de realizar.
- La frecuencia a clases debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, eso si nunca menos de tres veces a la semana.
- El tiempo de los aeróbicos será de un mínimo de 30 minutos y aumentar de manera paulatina hasta llegar a los 45 minutos.
- Cada clase debe ser planificada semanalmente.
- La clase debe ser dividida en tres partes, momento inicial donde es la comunión y confianza entre profesor y participantes. La parte donde se prepara para empezar con un breve calentamiento, lubricación de articulaciones, ejercicios secuenciales explicados debidamente, y la parte final donde se culmina de manera didáctica.

- Antes de realizar la clase se toma las primeras pulsaciones, y luego del incremento de intensidad de los ejercicios se hace la toma de las pulsaciones finales con la frecuencia cardiaca el cual no debe sobre pasar del 65 a 70.
- Para finalizar totalmente la clase se disminuye el esfuerzo, de vuelta a la calma realizando ejercicios respiratorios por un tiempo de 7 minutos.
- Durante toda la clase se debe hablar sobre los beneficios que causa el realizar aeróbicos y recomendar el control alimenticio. Para así lograr el control del peso adecuado.

Instrumentos materiales

Los implementos que se utilizó para lograr el objetivo planteado son tomados con importancia ya que será de gran ayuda para las personas con sobrepeso.

Los materiales son:

- Grabadora
- Música
- Bascula
- Tallimetro
- Cinta Antropométrica
- Calculadora

Se realizo el test de encuesta DEPRED como apoyo para el control del sobre peso para tener en cuenta cual es la alimentación que nuestros participantes tienen, teniendo en cuenta la sugerencia de hábitos dietéticos para que vallan de la mano con los aeróbicos y así lograr el peso adecuado que se busca.

Tabla N 1 Test de **ADHERECIA MEDITERRANEA**

Nº	PREGUNTA	MODO DE VALORACION	PUNTOS
1	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto	
2	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día= 1 punto	
3	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	Menos de una al día= 1 punto	
4	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día(una porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día= 1 punto	
5	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	
6	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana= 1 punto	
7	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana= 1 punto	

8	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana= 1 punto	
9	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de tres por semana= 1 Punto.	
10	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta ,el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana= 1 punto	

PUNTUACIÓN TOTAL:

< 9 baja adherencia

>= 9 buena adherencia

Resultados y discusión

El objetivo de este estudio fue evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida con el grado de adherencia a la dieta mediterránea. Los principales hallazgos de nuestra investigación indican que una buena adherencia a la dieta mediterránea se asocia con un menor índice cintura-cadera y con un menor porcentaje de grasa corporal (Ana Zaragoza Martí, 2015)

De lo realizado se presenta los resultados obtenidos del pre test y del post test en concordancia con las medidas antropométricas.

TABLA 2 Medidas antropométricas.

GRUPO NUMERO 1 RELACION DE RESULTADOS

Nº	Sexo	Edad	Fechas	Periodo de medición	Talla	Peso x k.	circunferencia	IMC	CLASIFICACION
1	M	25	2/02/2016	Inicio	1,45	50.8	99	24.9	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		38.9		18.52	Peso normal
2	M	25	2/02/2016	Inicio	1,46	49.7	88	23.3	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		39.8			Peso normal
3	M	27	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
4	H	25	2/02/2016	Inicio	1,50	56,2	89	24.9	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		41.6			Peso normal
5	M	28	2/02/2016	Inicio	1.55	59.5	90	24.7	Sobrepeso

			4/05/2016	Final		44.4			Peso normal
6	M	28	2/02/2016	Inicio	1,55	59.7	95	24.8	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.4			Peso normal
7	H	29	2/02/2016	Inicio	1,57	60.5	97	24.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		47.6			Peso normal
8	M	29	2/02/2016	Inicio	1,57	63.2	90	25.6	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.5			Peso normal
9	M	30	2/02/2016	Inicio	1,57	60.1	100	24.4	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.6			Peso normal
10	M	30	2/02/2016	Inicio	1,57	59.3	89	24.10	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.1			Peso normal
11	M	26	2/02/2016	Inicio	1,58	60.4	96	24.2	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.1			Peso normal
12	M	27	2/02/2016	Inicio	1,60	63.8	90	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.7			Peso normal
13	M	29	2/02/2016	Inicio	1,60	62.7	100	25	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		47.3			Peso normal
14	M	29	2/02/2016	Inicio	1,60	65.2	90	26	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.8			Peso normal
15	M	26	2/02/2016	Inicio	1,65	69.4	101	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		50.3			Peso normal

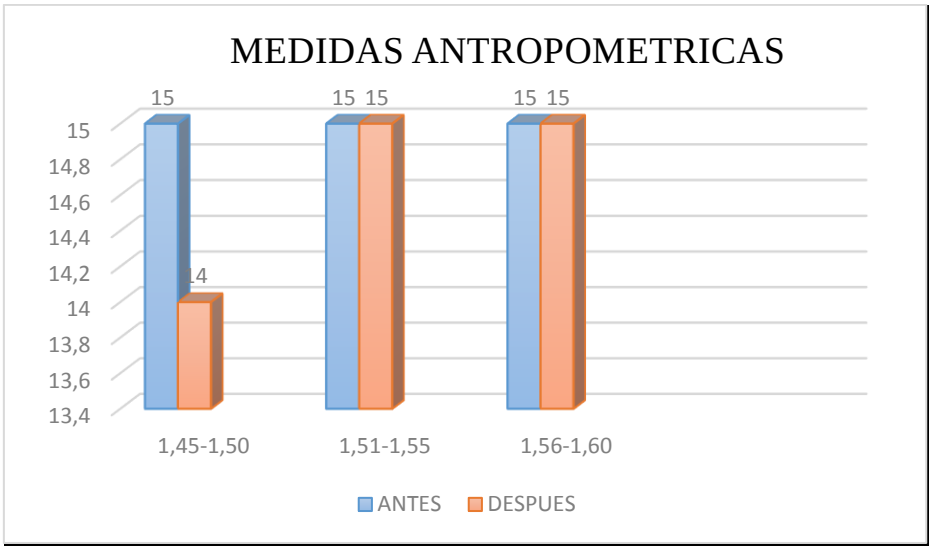


TABLA 2 Medidas antropométricas.

GRUPO NUMERO 1 RELACION DE RESULTADOS

Nº	Sexo	Edad	Fechas	Periodo de medición	Talla	Peso x k.	circunferencia	IMC	CLASIFICACION
1	M	32	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
2	M	32	2/02/2016	Inicio	1,46	49.7	88	23.3	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		39.8			Peso normal
3	M	32	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
4	H	32	2/02/2016	Inicio	1,50	56,2	89	24.9	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		41.6			Peso normal
5	M	33	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
6	M	33	2/02/2016	Inicio	1,55	59.7	95	24.8	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.4			Peso normal
7	H	33	2/02/2016	Inicio	1,57	60.5	97	24.5	Sobrepeso

			4/05/2016	Final		47.6			Peso normal
8	M	35	2/02/2016	Inicio	1,57	63.2	90	25.6	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.5			Peso normal
9	M	35	2/02/2016	Inicio	1,57	60.1	100	24.4	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.6			Peso normal
10	M	35	2/02/2016	Inicio	1,57	59.3	89	24.10	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.1			Peso normal
11	M	35	2/02/2016	Inicio	1,58	60.4	96	24.2	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.1			Peso normal
12	M	35	2/02/2016	Inicio	1,60	63.8	90	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.7			Peso normal
13	M	35	2/02/2016	Inicio	1,60	62.7	100	25	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		47.3			Peso normal
14	M	35	2/02/2016	Inicio	1,60	65.2	90	26	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.8			Peso normal
15	M	35	2/02/2016	Inicio	1,65	69.4	101	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		50.3			Peso normal

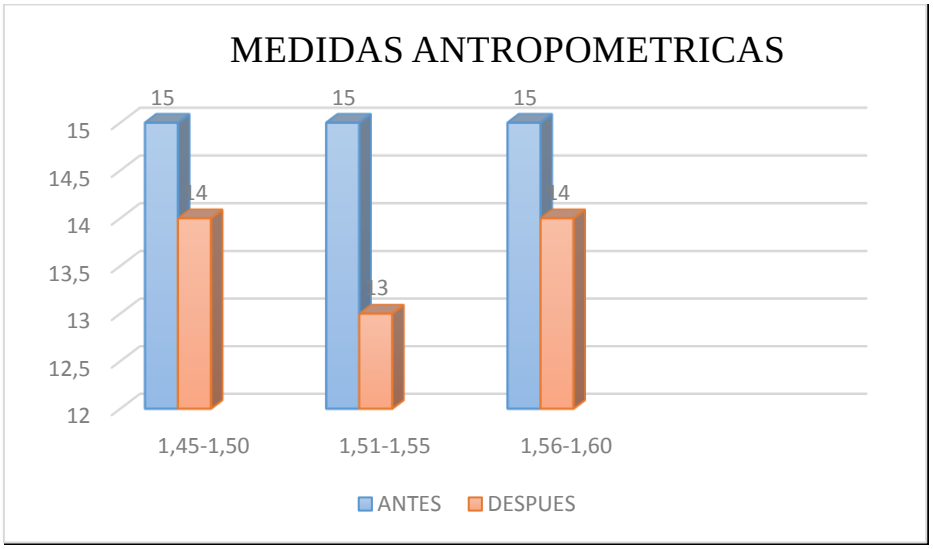
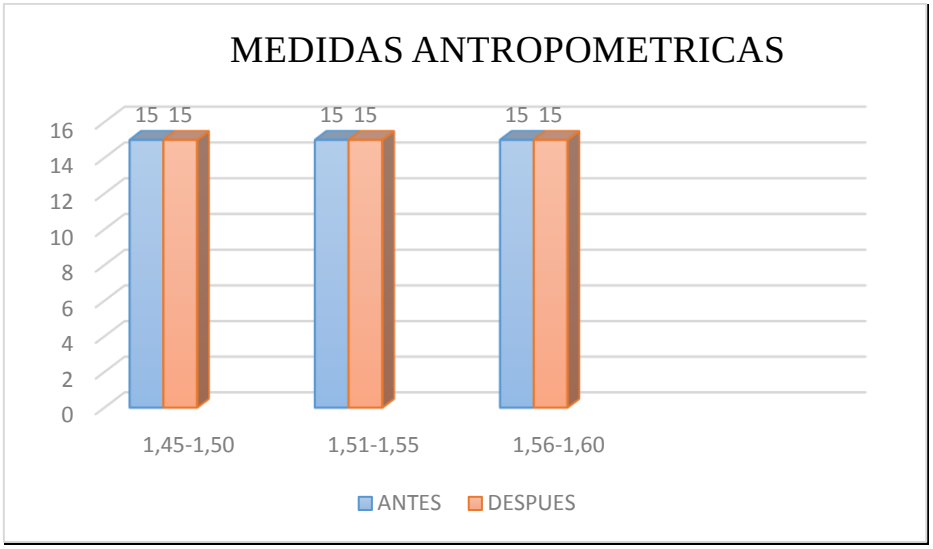


TABLA 2 Medidas antropométricas.

GRUPO NUMERO 1 RELACION DE RESULTADOS

Nº	Sexo	Edad	Fechas	Periodo de medición	Talla	Peso x k.	circunferencia	IMC	CLASIFICACION
1	M	36	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
2	M	36	2/02/2016	Inicio	1,46	49.7	88	23.3	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		39.8			Peso normal
3	M	36	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
4	H	37	2/02/2016	Inicio	1,50	56,2	89	24.9	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		41.6			Peso normal
5	M	38	2/02/2016	Inicio	1,53	60.3	100	25.7	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		43.3			Peso normal
6	M	38	2/02/2016	Inicio	1,55	59.7	95	24.8	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.4			Peso normal
7	H	38	2/02/2016	Inicio	1,57	60.5	97	24.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		47.6			Peso normal
8	M	39	2/02/2016	Inicio	1,57	63.2	90	25.6	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.5			Peso normal
9	M	39	2/02/2016	Inicio	1,57	60.1	100	24.4	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.6			Peso normal
10	M	39	2/02/2016	Inicio	1,57	59.3	89	24.10	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		44.1			Peso normal

11	M	39	2/02/2016	Inicio	1,58	60.4	96	24.2	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.1			Peso normal
12	M	40	2/02/2016	Inicio	1,60	63.8	90	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		46.7			Peso normal
13	M	40	2/02/2016	Inicio	1,60	62.7	100	25	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		47.3			Peso normal
14	M	40	2/02/2016	Inicio	1,60	65.2	90	26	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		45.8			Peso normal
15	M	40	2/02/2016	Inicio	1,65	69.4	101	25.5	Sobrepeso
			4/05/2016	Final		50.3			Peso normal



Discusión

Se observa que en las tres tablas, como después de haber realizado el post-test en este caso las medidas antropométricas comparado el antes de realizar los aeróbicos y después de haber realizado se encontraron diferencias cuantitativas significativa en el control del sobrepeso y el ICM

Se determina en este estudio que el aeróbico acompañado de la dieta mediterránea es muy eficaz en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo con la disciplina llevada en las rutinas de ejercicios aeróbicos se logra que en los grupos con los que se trabajó en un periodo de tres meses llegan a un peso normal y

libre de padecer el sobrepeso, cabe recalcar que no se logra llegar en el estado de adelgazamiento solo a un peso normal fuera de enfermedades.

Según (Jordi Salas-Salvadó, 2017) Los resultados del estudio PREDIMED mostraron que seguir un patrón de alimentación mediterráneo es efectivo para la prevención de la ECV (infarto de miocardio, accidente vascular cerebral y mortalidad cardiovascular). Además, con PREDIMED se ha demostrado que aquellos individuos que se adherían a la intervención con dieta mediterránea tenían una menor incidencia de otras enfermedades, como la diabetes tipo 2 (DM2), y algunas de sus complicaciones: síndrome metabólico, enfermedad arterial periférica, fibrilación auricular, hipertensión arterial (HTA), deterioro cognitivo y cáncer de mama.

Según (Consuelo Vélez Alvarez, 2010) Cada sesión fue de 30 minutos y en ellas se desarrollaron, además de los contenidos temáticos, talleres prácticos de puesta en común. Algunas de las temáticas abordadas fueron: hipertensión arterial, nutrición y HTA, medicación e HTA, entre otros. La adherencia tanto en el grupo experimental como en el grupo control fue buena, lográndose mantener el total de los participantes desde el inicio hasta el final de la intervención.

Para (Rufino Serralde y Yuriria Dolores, 2009)Los resultados obtenidos en este estudio, a pesar de tener una muestra pequeña, demuestran que el ejercicio realizado de forma regular mejora el control de la diabetes y la calidad de vida de esta población.

Para (Yasmianil Torres Charón, 2011) Una sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro es necesario aprender la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbic.

En cuanto a la variable capacidad cardiorrespiratoria que indican este estudio, muestra una mejora significativa, lo que es apoyado por otras investigaciones como la realizada por Hsieh y otros (2007) donde han demostrado un aumento en la resistencia cardiorrespiratoria sometiéndolos a trabajo de ejercicio aeróbico, asimismo, Casaburi y otros (1997), realizaron un estudio con ejercicio aeróbico a alta intensidad y encontraron mejorías significativas en la resistencia cardiorrespiratoria, consumo máximo de oxígeno y tolerancia al ejercicio, lo que se podría relacionarse con lo encontrado por Prat (2003), quien indica que los programas de ejercicio físico contribuyen a mejorar las funciones del sistema cardiovascular, músculo esquelético y pulmonar. Esto confirma que la ruptura del ciclo de inactividad en este tipo de sujetos con este padecimiento, es fundamental para la reintegración del individuo al medio (Delgado Acosta Henry y Acuña Corrales Ernesto, 2012)

Conclusiones

Los efectos que generan los aeróbicos en las personas con sobrepeso es eficaz, siendo este un componente fundamental para vivir con relación al bienestar y felicidad, disfrute pleno de las personas que lo necesiten.

Los aeróbicos son una herramienta en la búsqueda de beneficios favorables en el desarrollo del buen vivir saludable de las personas que tienen sobrepeso

Con los aeróbicos podemos evitar muchas enfermedades tanto como físicas con psicológicas, el estado emocional mejora en las personas. Queda comprobado que mediante los aeróbicos las personas con sobrepeso pueden lograr grandes beneficios para su vida diaria.

REFEERENCIAS

Aguilar Cordero E. (diciembre de 2010). Metodología del estudio Guadix sobre los efectos de un desayuno de tipo mediterráneo sobre los parámetros lipídicos y postprandiales en preadolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutricion Hospitalaria, 25*(6). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000600020

Alejandra María Franco Jiménez. (2011). LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACION PERSONAL. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a13.pdf

Alves, L., & Alysson Massote. (Junio de 2011). Videojuego: es bueno o malo? Cómo guiar a los padres. *Estudio psicología, 16*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722011000200008&lang=es

Ana Zaragoza Martí. (2015). Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el estado nutricional. *Nutricion Hospitalaria, 31*(4). Obtenido de http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8553.pdf

Bedregal, P. (Noviembre de 2008). Instrumentos de medición del desarrollo en Chile. *Revista chilena de pediatría, 79*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062008000700006&script=sci_arttext&tlng=pt

Carlos Villanueva. (Sep 2016). Innovación en la enseñanza, Gamestar Mechanic y Kodu Gamelab,. *Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 12*, 127. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2016000200008&lang=pt

Carmen Cabrera Emilia Guerra. (abril de 2019). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. (medisur, Ed.) *Revista cientifica de las ciencias medicas en cienfuegos., 7*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2009000200004

Consuelo Vélez Alvarez. (2010). Efecto de un programa de entrenamiento físico sobre condición física. Obtenido de http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n2/1809-9823-rbgg-19-02-00277.pdf

Cristiane Oliveira. (JULIO de 2016). "Jugar" con las diferentes lenguas: la actualización de los juegos en la educación física. *Revista de Ciencias del Deporte*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892016000300243&lang=pt

Daniela Guadalupe Valencia González. (Mayo de 2018). Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. *SCIELO, 30*(72). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252018000200006&lang=pt

Débora Dainez y Gabriela Naranjo. (Mayo-agosto de 2015). Los docentes ante las demandas de las políticas de educación inclusiva para la atención de niños con diferentes discapacidades: casos de México y Brasil. *Pro-Posições, 16*(2), 193. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072015000200187&lang=pt

Dr. Ricardo Berridi. (Oct de 2016). Los niños y sus discapacidades: cómo las decimos, pensamos y sentimos. *Archivos argentinos de pediatría, 114*(5).

Ismael San Mauro Martín. (Diciembre de 2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutricion hospitalaria, 30*(6). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001300018

J. Saura y F. Isidro. (2014). *Revista andaluza de medicina deportiva, 7*(1). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462014000100005

J. Saura y F. Isidro. (Marzo de 2014). Evidencias científicas sobre la eficacia y seguridad de la dieta proteinada. Dieta proteinada y ejercicio físico. *Revista andaluza de medicina del deporte, 7*(1). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462014000100005

Jordi Salas-Salvadó. (2017). El gran ensayo de campo nutricional PREDEMID. *nutricion clinica en medicina, XI* (1). Obtenido de http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.pdf

Juan Carlos y Macarena. (Junio de 2016). Modelo de atención y clasificación de «Niños y adolescentes con necesidades especiales de atención en salud-NANEAS»: recomendaciones del Comité NANEAS de la Sociedad Chilena de Pediatría. *Revista chilena de pediatría, 87*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062016000300014&lang=pt

Krause, A., & Francisca Román. (Junio de 2016). Caracterización de la conducta adaptativa en escolares con y sin discapacidad intelectual de la región de la Araucanía*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 12*(1). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982016000100003&lang=es

Luciano y Marta. (Diciembre de 2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art06.pdf

Luis Fernando Gómez, M. M. (2010). Revisión sistemática de intervenciones comunitarias sobre actividad física engrupos específicos. *Colombia Medica, 33*(4), 4. Obtenido de http://www.redalyc.org/html/283/28333404/

M. J. Aguilar Cordero. (Octubre de 2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *NUtricion Hospitalaria, 30*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002

Marilica Antunes. (Mayo-Agosto de 2015). Juegos cooperativos y el fomento de la cooperación en la educación preescolar. *Psicología Escolar y Educacional, 19*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000200243&lang=es

MSc María de los Ángeles. (Mayo-junio de 2015). Programa personalizado de ejercicios rehabilitadores para niños débiles visuales con retardo del desarrollo psicomotor. *Revista Archivo Médico de Camagüey, 19*(3), 250. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000300007&lang=pt

Olga y Eliana. (mayo/ agosto de 2015). El niño con discapacidad: elementos orientadores para su inclusión social. *Revista Salud Uninorte, 31*, 8. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v31n2/v31n2a13.pdf

Psco.Erika Osorio, L. M. (Febrero de 2010). Estimulación en el hogar y desarrollo motor en niños mexicanos de 36 meses. *Salud Pública de México, 52*. Obtenido de http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000100004&lang=pt

Ramiro Flores. (agosto de 2011). Actividades recreativas en el Parque Hundido del Distrito Federal. *Estudios y perspectivas en turismo*. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v20n4/v20n4a03.pdf

Rufino Serralde y Yuriria Dolores. (2009). Efecto del ejercicio aeróbico en la calidad de vida de pacientes con diabetis tipo 2. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 14*(3). Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47312183002

Viviane Pereira. (Junio de 2015). Juega como una estrategia de atención para niños con cáncer. *Revista Gaucha de Enfermería, 36*(2). Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472015000200076&lang=es

Yasmianil Charón Torres. (Septiemmbre de 2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y disminucion de la hipertension arterial en los adul´tos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 16*(160). Obtenido de file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-AplicacionDeUnConjuntoDeEjerciciosAerobicosParaElC-4503535%20(2).pdf

Yasmianil Torres Charón. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y disminucion de la hipertension arterial en los adultos mayores. *Educación Física y Deportes, Revista Digital.*(160). Obtenido de file:///C:/Users/COLLITO5/Downloads/Dialnet-AplicacionDeUnConjuntoDeEjerciciosAerobicosParaElC-4503535%20(3).pdf

Yupanqui, A., & Mara González. (2016). Lenguaje, discriminación y discapacidad en el contexto educativo de Magallanes. Un enfoque de derechos humanos desde la terapia ocupacional. *Magallania (Punta Arenas), 44*(1). Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22442016000100009&lang=es