



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

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

TEMA:

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LAS MUJERES DEL
BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO ANTE LA PANDEMIA
(COVID-19).**

AUTOR: Cueva López Hugo Vladimir

TUTORA: Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón Mg.

Ambato - Ecuador

2020

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

CERTIFICA

Yo, Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón Mg., en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO ANTE LA PANDEMIA (COVID-19).” presentado por el señor Cueva López Hugo Vladimir, 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.

Ambato, 14 de Abril del 2021

.....

Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón Mg.

C.C. 1803471570

AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO ANTE LA PANDEMIA (COVID-19).” son de exclusiva responsabilidad del autor bajo la Dirección del Lcda. Mg. Gabriela Villalba, directora del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



.....
Cueva López Hugo Vladimir

C.C. 1803353893

AUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

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: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO ANTE LA PANDEMIA (COVID-19).” Presentado por el Sr. Cueva López Hugo Vladimir, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos. Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



Firmado electrónicamente por:
**JULIO ALFONSO
MOCHA BONILLA**

.....
Julio Alfonso Mocha Bonilla Mg.
C.C. 1802723161
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**JUDITH DEL
CARMEN NUNEZ
RAMIREZ**

.....
Dra. Judith del Carmen Núñez Ramírez Mg.
C.C. 1801997139
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía, mi camino y ser quien me ilumina de sabiduría, amor y paz para poder luchar y seguir con anhelo mis metas proyectadas a nivel profesional.

A mi Madre, por su entrega y apoyo incondicional en cada momento de mi vida, gracias a ella he podido levantarme y seguir en el camino del bien.

A mi padre que, con sus sabios consejos, me inculco ejemplos dignos de superación y entrega.

A mi esposa Belén Sánchez que siempre estuvo dándome el apoyo incondicional, amor y paciencia.

A mis Hijos, fuente de mi inspiración, y de mi esfuerzo diario, su amor me ha llenado de pasión y entrega para brindarles el bienestar que se merecen.

HUGO VLADIMIR CUEVA LÓPEZ

AGRADECIMIENTO

Infinitamente primero a Dios por guiar mi camino siempre, por darme fuerzas cuando quería desistir.

A mis maestros que con sus sabios conocimientos facilitaron a través de la confianza y la buena comunicación que debemos ejercer los seres humanos.

A mi Familia, por aconsejarme a seguir en el camino del bien, su apoyo constante ha logrado desarrollar valores en mí, para poder alcanzar mis metas.

Un especial agradecimiento a mi Tutora Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón Mg., por su apoyo incondicional para la elaboración del trabajo de titulación.

HUGO VLADIMIR CUEVA LÓPEZ

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TITULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	2
AUTORÍA.....	3
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
ÍNDICE	7
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNDICE DE GRÁFICOS	10
RESUMEN EJECUTIVO	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
1.1 Antecedentes Investigativos.....	13
1.1.1 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte y Condición Física	15
1.1.2 La salud en la Actividad Física	16
1.1.3 Tipos de Actividad Física.....	17
1.1.4 Ventajas de la actividad Física.....	18
1.1.5 Relación de la actividad física con la salud	18
1.1.6 Sedentarismo	19
1.1.7 Consecuencias o peligro de sedentarismo.....	20
1.1.8 Factores que favorecen al sedentarismo.....	21
1.2 Objetivos	21
1.2.1Objetivo General	21
1.2.2 Objetivos Específicos.....	21
CAPITULO II	22
METODOLOGÍA	22
2.1.1 Métodos.....	22
2.1.2 Enfoque de la Investigación	22
2.1.3 Niveles de la investigación.....	22
2.2 Modalidad de la investigación	23

2.3 Población y Muestra.....	24
2.4 Variables de Estudio	24
2.4.1.1 Variable Independiente	24
2.4.2 Variable Dependiente.....	24
2.5 Hipótesis.....	25
2.6 Instrumentos.....	25
2.7 Procedimiento	26
CAPÍTULO III.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	27
3.2 Verificación de hipótesis.....	42
3.2.1 Planteamiento de la hipótesis	42
3.2.1 Nivel de significancia.....	42
3.2.1.1 Prueba del Chi Cuadrado	42
3.2.1.2 Decisión Final	44
CAPITULO IV.....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
4.1 Conclusiones	45
4.2 Recomendaciones.....	46
Bibliografía	47
ANEXOS	50
Anexo 1: Encuesta.....	50
Anexo 2: Propuesta	53
Anexo 3 Imágenes.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población.....	24
Tabla 2 Práctica de deporte o actividad física.....	27
Tabla 3 Actividades Físicas	28
Tabla 4 Cuantos días realiza actividad física	29
Tabla 5 Condición Física	30
Tabla 6 Deporte o actividad que práctica.....	31
Tabla 7 Escaso movimiento	32
Tabla 8 Cambios de hábitos	33
Tabla 9 Factores causantes del sedentarismo.....	34
Tabla 10 Efectos negativos	35
Tabla 11 Enfermedades.....	36
Tabla 12 Índice de masa corporal mujeres de 18 a 30 años.....	37
Tabla 13 Índice Masa corporal mujeres de 31 a 45 años	39
Tabla 14 Frecuencia Observada	43
Tabla 15 Frecuencia Esperada	43
Tabla 16 Chi Cuadrado	43

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Práctica de deporte o actividad física.....	27
Gráfico 2 Actividades Físicas	28
Gráfico 3 Cuantos días realiza actividad física.....	29
Gráfico 4 Condición Física	30
Gráfico 5 Deporte o actividad que práctica.....	31
Gráfico 6 Escaso Movimiento.....	32
Gráfico 7 Cambios de hábitos	33
Gráfico 8 Causantes del sedentarismo	34
Gráfico 9 Efectos negativos	35
Gráfico 10 Enfermedades.....	36
Gráfico 11 Cuadro Comparativo mujeres entre 18 a 30 años	38
Gráfico 12 Comparación entre mujeres	38
Gráfico 13 Cuadro comparativo mujeres de 31 a 45 años	40
Gráfico 14 Comparación mujeres de 31 a 45 años	40
Gráfico 15 Comparación estadística final entre mujeres	41

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Tema: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO ANTE LA PANDEMIA (COVID-19).

Autor: Cueva López Hugo Vladimir

RESUMEN EJECUTIVO

La actual indagación se encuadra en la actividad física y su relación directa con el sedentarismo que coexiste en las mujeres durante la pandemia covid 19. Asumiendo que esta enfermedad ha forzado a permanecer en confinamiento en los domicilios; por lo tanto, se ha visto en la penuria de perpetrar labores correctivas y protectoras, las cuales aceptan asemejar las causas y consecuencias de no practicar ninguna actividad física.

Por tal motivo, se ha encaminado en conllevar un estudio pertinente y profundo de la problemática existente en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo; además, del rol primordial de hacer actividad física para corregir la salud y el bienestar físico, tomando en balance los conocimientos teóricos y prácticos.

Evidentemente se abordó desde un contexto amplio que se encuentra enmarcado en técnicas bibliográficas y de campo donde se pudo entablar los hechos de la problemática, empleando como principal técnica de recolección de información la encuesta, la cual favoreció a instaurar opciones de solución a la búsqueda. Consecutivamente se instaura la propuesta de un programa de ejercicios aeróbicos a través de varios ritmos de música que admiten que las mujeres practican en casa para mejorar su salud y bienestar físico.

Palabras Claves: Actividad Física, Sedentarismo, Salud, Bailo terapia virtual

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

Topic: THE PHYSICAL ACTIVITY IN THE SEDENTARISM OF THE WOMEN OF THE CENTRAL NEIGHBORHOOD OF THE PELILEO CANTON BEFORE THE PANDEMIC (COVID-19).

Author: Cueva López Hugo Vladimir

ABSTRACT

This investigation is framed in the physical activity and the relationship with the sedentary lifestyle that exists in women during the covid 19 pandemic. Taking into consideration that this disease has forced them to stay at home; therefore, it has been necessary to carry out corrective and preventive actions, the same ones that allow identifying the causes and consequences of not practicing any physical activity.

For this reason, it has focused on carrying out a timely and in-depth analysis of the existing problems of women in the central neighborhood of the pelileo canton; in addition, the fundamental role of exercising physical activity to improve health and physical well-being, taking into account theoretical and practical knowledge.

Obviously, it was based on a bibliographic and field research methodology in which the events or facts of the problem were determined, applying the survey as an information gathering technique, which contributed to establishing alternative solutions to the inquiry. Next, the proposal for a virtual dance therapy program is established through different rhythms of music that allow women to practice at home to improve their health and physical well-being.

Key Words: Physical Activity, Sedentary, Health, Dance virtual therapy

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

La información obtenida referente al tema de indagación, fue revisada en los diferentes trabajos investigativos dentro de las distintas bibliotecas virtuales que ofrecen las Universidades a nivel nacional, así como del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias Humanas específicamente de la Carrera de Cultura Física, por lo tanto, se evidencia que existe investigaciones desarrollados acorde a la temática de estudio. De esta forma, se da a conocer trabajos que tienen relación con las variables de estudio.

En el trabajo de titulación “MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL SEDENTARIO DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR POR MEDIO DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS, PERIODO DICIEMBRE, 2014-FEBRERO, 2015”. (Guzmán, 2015) Concluye que:

“El efecto de la intervención de actividad física ejecutada al personal administrativo de la Universidad, basándose en los datos estadísticos el incremento de la actividad física de una persona no conlleva a una corporación estadísticamente demostrativa, como: el sexo, el estado civil, la edad, el estado nutricional. Las distintas áreas de desempeño laboral exteriorizan un aumento periódico de actividad física, al contrario, los docentes amplían a ser más sedentarios puesto que su labor no conlleva esfuerzo físico. Por otro lado, los resultados revelan que preexiste una relación directa entre la frecuencia de asistencia a las acciones, dando a conocer que sedentarismo se ha comprimido en un 25% generando incremento de personas poco activas”. (pág. 43)

Por otra parte (Cañar, 2015) en su investigación “EL SEDENTARISMO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICÍAS DEL DISTRITO QUITUMBE, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”.

Estable que:

“Preexiste un gran número de clases y policías a consecuencia de la obesidad y carencia de movimiento físico relacionado con la jornada laboral, por lo cual su actividad física es muy perjudicial para su salud. Además, no poseen una planificación estructurada de preparación física, y no aplican metodologías que favorecen a mejorar

su condición física. Un manual de actividades físicas, ayudará a desplegar la técnica de acondicionamiento físico y adaptación durante el desarrollo de cada movimiento físico”. (pág. 84)

Dentro del artículo de investigación “ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO: REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES”. Desarrollado por (Salinas, Coca, & Vaciana , 2010) describen que:

“El desarrollo de la actividad física es considerado como un mecanismo primordial para la salud de los adultos mayores, siendo un instrumento de formación y mejoramiento en la calidad de vida. Por otra parte, es una herramienta fundamental que aporta a disminuir ansiedades de las personas mayores, al mismo tiempo que renueva su vigor y su estado de vida con mayor calidad”. (Pág. 127)

Para (Gómez, 2010) en su tema de investigación “LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE LA OBESIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA “JUAN LEÓN MERA LA SALLE” DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA AÑO 2009-2010”. Señala que:

“Los deportistas de la selección de fútbol no poseen una actividad física adecuada a su desarrollo, debido al desinterés por entrenar y efectuar ejercicios lo que no consiente que el jugador se desenvuelva de una manera adecuada y así aumentar la probabilidad de presentar síntomas de obesidad [...] El llevar una correcta actividad física en los jugadores de la selección de futbol admite que desplieguen sus capacidades físicas y de esta manera crear una barrera de protección de cualquier enfermedad que pueda afectar al deportista [...] Sin lugar a duda, la incorrecta práctica de la actividad física en los deportistas se debe directamente a que no existe una planificación optima y oportuna por parte del docente de la cátedra de Cultura Física, por lo cual, se exterioriza en el desinterés que demuestran los seleccionados de fútbol”. (pág. 90)

Para (Chifla, 2014) en su trabajo de indagación “EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD DE BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Concluye que:

“Una guía de actividades físicas favorecerá a mejorar la condición física para mantener un cuerpo sano que se encuentre en medidas normales, enfocándose en

ejercicios prácticos que creen grandes para la vida cotidiana en general. Asimismo, el sostenimiento del estado físico dentro del desempeño de las actividades que practican en la vida diaria”. (pág. 63)

En el artículo de investigación: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE COLOMBIA: PRÁCTICAS, MOTIVOS Y RECURSOS PARA REALIZARLAS”. Elaborado por (Valera, Duarte, Salazar, & Lema, 2011) describen que:

“En la actualidad la juventud efectúa poca actividad física como medida de prevención frente al sedentarismo, lo que se ha identificado componentes afines que interrumpen el deseo de realizar alguna actividad física, siendo la principal la falta de motivación para efectuar dicha práctica”. (pág. 269)

En el trabajo de titulación “ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO FRENTE A PANTALLAS Y SU RELACIÓN EN ADOLESCENTES”. (Martí, 2011) señala que:

El pasar demasiado tiempo en aparatos tecnológicos (TV, computador, video juegos, etc.) afectado directamente el nivel de actividad física favorecido para la salud en los jóvenes. Los excesivos lapsos de tiempo frente a estos dispositivos han llevado a la presencia del sedentarismo en los chicos. Se ha establecido estrategias de participación en actividades físicas con la finalidad de obtener el nivel recomendado de practicar alguna actividad física, puesto que existe jóvenes que alcanzaron el límite recomendado de estar frente a dispositivos tecnológicos. Evidentemente los aspectos más relevantes residen directamente en la distancia o escasez de actividad física por parte de los adolescentes, generando la presencia del sedentarismo en estos grupos. (Pág. 70)

1.1.1 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte y Condición Física

Hoy encontramos términos que contrastan con actividad física o ejercicios físicos, cuando tienen distinto significado cada uno de ellos, por lo que no se debe confundir, para (Salinas N. , 2005) “Es el movimiento corporal elaborado por la musculatura esquelética, que originan un daño energético valioso del cuerpo humano, tomando en consideración que no coexiste una técnica de persistencia e ímpetu de estos movimientos”. Además, (Vásquez & Mingote, 2013) establecen a:

“La actividad física se fija como cualquier movimiento facultativo hecho por la musculatura esquelética, instaurando un ejemplo de decadencia de energía física que normalmente nuestro organismo requiere, de esta forma la actividad física se desenvuelve en la vida diaria que cumplen los individuos, sean estas actividades labores o recreativas”. (pág. 120)

Según (Arráez & Romero, 2002) , discurren que la Actividad Física (AF) es “una acción de movimiento corporal de manera general, en el primer caso, el ejercicio corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéutica; en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”. Así también, (Organización Mundial de la Salud, 2013) estipula que la AF “es cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos de manera coordinada en cada acción que crean movimiento que son recomendados para regular el desgaste energético que se efectúa en el trabajo, juego u otras tareas”.

Mientras (Serra, Román, & Aranceta Javier, 2006) establecen “una relación directa entre ejercicio físico y deporte con la actividad física durante el tiempo libre; además, corresponde a toda actividad planificada, ordenada y estructurada con la finalidad de obtener una mejor condición física”.

Para (Jiménez, 2003) “la práctica de ejercicio físico deportivo se trata, más que una simple ocupación, más bien se ha convertido en una necesidad de beneficios físicos, acompañada de una vida saludable diaria”.

De esta manera, se entiende por condición física al desarrollo de la capacidad de cada individuo, es decir la resistencia cardio vascular, flexibilidad, fuerza muscular, coordinación y composición corporal, que admite al individuo practicar alguna actividad física.

1.1.2 La salud en la Actividad Física

La actividad física, está enmarcado directamente con la salud, concentrándose en los beneficios que aporta a la salud, más no en la condición física de la persona. Para (Ministerio de Salud Pública, 2020) “la realización de actividad física, mediante pausas y otras actividades en la jornada laboral, puede mejorar el estado general de salud física y mental, beneficiar la productividad y prevenir de algunas enfermedades originadas por la rutina laboral”. Para que exista un “resultado positivo en la salud, la rutina de la actividad Física debe contener una secuencia lógica y progresiva, que

admite un tiempo determinado o establecido al momento de regular las actividades”, en otras palabras, el ejercicio físico. (Jiménez, 2009)

Así pues, desde el punto referencial (Cantera, 1997) estipula que “cada actividad física se instaura dos formas de estilo de vida, que considera cualquier movimiento o práctica diaria que contribuye al desenvolvimiento de cada persona”, considerando que los adultos, adolescentes y niños están relacionados indirectamente con esta práctica activa a medida que van desarrollando y que son importantes dentro del punto de vista de salud.

1.1.3 Tipos de Actividad Física

El progreso o desarrollo de la actividad física durante el día puede suponer distintos tipos de actividad o accionar del movimiento del cuerpo, admitiendo el desenvolvimiento de todo el cuerpo y el fortalecimiento del mismo. Para (Ministerio de Salud Pública, 2019) los tipos de actividad física que se debe practicar son:

Los movimientos aeróbicos concernientes a mejorar el sistema cardiovascular: como son actividades de trote, caminata, baile, fútbol, entre otros. Movimientos concernientes a la aplicación de la fuerza muscular: como son escalar, levantar pesas, brincar, etc. Los movimientos afines con la elasticidad: estiramiento de extremidades, giros con el cuerpo, entre otros. Las acciones afines con la coordinación: deporte con pelota (fútbol, básquet, voleibol, danzar, entre otros). (pág. 10)

Por su parte, (Nestle Family Club, 2020) describe 3 tipos de actividades físicas que está enmarcado en el mejorar la salud de las personas:

“Actividad cardiovascular: Ejercita los músculos, siendo una actividad de mínima intensidad, que mantiene en actividad constante el aparato cardiovascular y respiratorio. Actividad de Potencia: Se basa principalmente en el beneficio de la musculatura para fortificar, corregir su fortaleza y tenacidad. Actividad de estiramiento: Se ejercita la inclinación del cuerpo a través de la elasticidad de los músculos en un mismo sitio”. (pág. 15)

Mientras que (Nutrición y Deporte, 2018) estipula dos tipos de actividades físicas que ayudan a mejorar y fortificar la salud de quienes practican “actividades aeróbicas las que más favorecen al sistema cardio respiratorio, obligando a los músculos a utilizar

oxígeno y las actividades anaeróbicas que se encarga de contribuir al mejoramiento muscular, la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos”. (pág. 5)

Finalmente, el practicar algún tipo actividad desde el movimiento de un dedo hasta el movimiento de todo el cuerpo es vital ponerlo en práctica a cualquier hora del día, puesto que lleva a gastar energía y fortificar las partes del cuerpo.

1.1.4 Ventajas de la actividad Física

La práctica frecuente de actividad física entre un tiempo de 30 a 40 minutos mejora la eficacia de vida, lo que figura como una columna importante de cambio basándose en mantener un estado emocional de superación ante la lucha constante del sedentarismo frente a la salud. De modo que (Andia, Eyman, & Fernández, 2014) describe las ventajas de realizar actividad física:

Reducir la mortalidad y retrasa el envejecimiento, reducir el riesgo de apareamiento de enfermedades cardiovasculares, a través de la práctica de actividad física puesto que ayuda a mejorar y controlar esta enfermedad, previene la osteoporosis, mediante una circulación sanguínea correcta y aumenta energía y resistencia al cansancio, ayuda a mejorar el estado de ánimo y manejar las emociones psicológicas como el estrés, ansiedad y depresión, fortalecimiento muscular para evitar algún traumatismo y ruptura. (pág. 10)

Lo más importante de la práctica de la actividad física, son las ventajas que favorecen a las personas y a su calidad de vida, determinando un cambio rotundo en su forma de pensar y tomar en consideración que la inactividad física puede generar la presencia de enfermedades.

1.1.5 Relación de la actividad física con la salud

El desarrollo de actividad física en cualquier instante o tiempo libre va creando un hábito que contribuye a mejorar la salud de las personas sean adultos, adolescentes o niños, mejora aspectos relevantes sobre los hábitos de salud. De esta manera se recomienda realizar cualquier actividad física para mejorar su estado de salud y prevenir el sedentarismo.

Así pues, la reciprocidad de la actividad física está relacionado de manera concreta y directa como agente protector frente al cuidado de la salud, de esta manera se crea un estado favorable de acondicionamiento de la musculatura esquelética del cuerpo humano; además, de contribuir en la prevención de padecimientos de sedentarismo y de la presencia de otras enfermedades, etc.

Para (Marquez, 2013) En general, la práctica de actividad física establece beneficios en los siguientes aspectos:

“El desarrollo de actividades aeróbicas moderadas o de alta intensidad mejoran la intensidad de los lípidos en la sangre; en el sistema cardiovascular, se tiende a generar un acrecentamiento en la circulación de la sangre, para impedir la existencia de problemas de infarto a la hora de realizar alguna actividad física o de algún movimiento corporal constante; reduce el progreso de hipertensión arterial y acorta los valores de tensión arterial en hipertensos; ayuda en la medida de la glucemia y acorta el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente; mantiene la fuerza y resistencia muscular, desarrollando la capacidad de ejercer actividades o ejercicios físicos durante cada instante de la vida diaria; en lo metabólico reduce el ámbito de grasa corporal que existe en aquellas personas que son sedentarias cambio su estilo de vida y en el aspecto de la salud mental contribuye a reducir el nivel de estrés y estado de ánimo y depresión”. (pág. 8)

Esta práctica ha llevado a que las personas que no poseen el tiempo necesario o aquellas personas que pasan mayor tiempo sentadas y que no realizan actividad física, consideren los beneficios que ofrece el desarrollar actividad física durante un tiempo prolongado.

1.1.6 Sedentarismo

El objeto del sedentarismo se debe a factores internos y externos de la vida cotidiana del ser humano, lo que ha llevado a la comodidad y a la falta de movimiento físico, empeorando directamente la salud. Así (El Diario, 2014) indica que “el sedentarismo es una conducta perjudicial para las personas, a causa de la falta de actividad física regular, ya que en una persona que no efectuá ningún movimiento o ejercicio físico”.

En este sentido, (Mayor, 2007) llama sedentarismo a la “poca actividad física, es decir, una persona se considera sedentaria cuando no existe ninguna práctica de cualquier tipo de actividad de índole físico proveniente de su labor diaria.” (pág. 87)

Por otra parte, (Labrada, 2014) señala que el sedentarismo es una enfermedad actual, que lleva a pensar, porque en contexto el sedentarismo es “la negación del desarrollo que han alcanzado muchos países, siendo un factor determinante la obesidad y sobrepeso que han alcanzado las personas. Es decir, aquella persona que no realiza ninguna actividad física de por lo menos 30 minutos de duración, se considera sedentaria”. (pág. 56)

Se estima que a partir de la emergencia sanitaria que vive el mundo y el traslado del trabajo a los hogares ha llevado directamente a que hombres y mujeres se vuelvan sedentarios, es decir que pasan mayor tiempo en la computadora en su labor diario, esto ha ocasionado a que no practiquen ninguna actividad física o algún movimiento corporal dentro del hogar, a su vez puede a ver ocasionado alguna enfermedad en ellos.

1.1.7 Consecuencias o peligro de sedentarismo

El latente peligro que marca el sedentarismo en las personas sean hombre o mujeres, se ha expandido a gran escala a causa de la inactividad física ocasionando consecuencias directas en la salud que no respeta la edad, sexo o nacionalidad. Por lo tanto, (Gidon, 2012) quien cita que la “Organización Mundial de la Salud (OMS), que en sedentarismo representa complicaciones al organismo quien advierte que el estilo de vida no es el adecuado, tanto que respeta al ocio como el desempeño laboral”.

De modo similar, (Padial , 2010) describe las consecuencias que afectan directa e indirectamente a la salud de los seres humanos: “El acrecentamiento de la presión arterial, problemas cardiacos, traumas relacionados con las articulaciones, enfermedades cardiovasculares, obesidad, dolores musculares, propensión a la diabetes, propensión al cáncer y cambios Metabólicos”. (pág. 10)

Por su parte, (Castañeda & Soler, 2017) quien señala en su cita “el número de afecciones para la salud que conlleva el sedentarismo y la inactividad física es abundante, no solo a nivel físico, sino también a nivel psíquico y social, pudiendo derivar en trastornos psicológicos, baja autoestima o problemas de relación social, entre otros”. Sin lugar a duda, el sedentarismo ha generado un gran número de

consecuencias que ataca a la salud de las personas sin tomar en consideración la condición social que presentan, ya que depende únicamente del estilo de vida que llevan en la actualidad y a la falta de actividad física.

1.1.8 Factores que favorecen al sedentarismo

El diario vivir y el modo de vida que tienen las personas, principalmente se caracteriza por poca o nula actividad física, esto ha provocado factores que favorecen a la presencia del sedentarismo. Para (Instituto Guatemalteco de Educación, 2019), los factores que pueden incidir en el estilo de sedentarismo son: “trabajar mucho tiempo en una oficina frente al computador, sustituir actividades deportivas por el uso de aparatos tecnológicos, consumir alimentos altos en calorías y grasas, que conllevan a la obesidad, dormir en exceso y conducir por un tiempo prolongado maquinaria”.

En otras palabras, los hábitos que cada persona ha desarrollado en la actualidad han sido factores que influyen en el sedentarismo, por ejemplo, el hecho de salir a la tienda lo hacen en un vehículo y dejan a un lado el poder caminar y hacer algún movimiento corporal que ayuda a la salud; además en su tiempo libre se dedican a estar en las redes sociales, en la televisión e incluso a dormir.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Ejecutar el programa de ejercicios aeróbicos orientados a combatir el sedentarismo en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo ante la pandemia (covid-19).

1.2.2 Objetivos Específicos

- Fundamentar los elementos teóricos que sustentan el sedentarismo y los beneficios de la actividad física.

- Elaborar un programa de ejercicios aeróbicos orientados a combatir el sedentarismo en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo ante la pandemia (covid-19)".
- Comprobar la eficacia del programa de ejercicios aeróbicos para reducir el porcentaje de sedentarismo en las mujeres residentes del Barrio Central del Cantón Pelileo.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1.1 Métodos

2.1.2 Enfoque de la Investigación

Los beneficiarios directos de la presente investigación son las mujeres del barrio central del cantón Pelileo. Fundamentalmente la investigación es de carácter cualitativo-cuantitativo debido a que concede evaluar las razones positivas y negativas de la actividad física y del sedentarismo de los investigados. Se puede señalar que es **cualitativo** ya que admite conocer la problemática que existe en la naturaleza de los indagados; a través de las causas y efectos que se presentan. Así mismo, es **cuantitativo** porque permite analizar e interpretar los datos estadísticos obtenidos en la investigación.

2.1.3 Niveles de la investigación

Observacional e Inductiva: La presente investigación es de carácter observacional e inductiva por que admite observar y reconocer la relación que existe entre la actividad física y el sedentarismo, puesto que el investigador percibe y controla de manera visual las consecuencias que provocan las conductas en los investigados.

Exploratoria: La indagación es de carácter exploratorio, puesto que admite asemejar la información referente a la problemática existente; es decir, que permite explorar el tema poco conocido por el indagador, con la finalidad de contribuir a la utilización de

una metodología adecuada para el planteamiento del problema y de esta manera encontrar la solución. Así (Naghi, 2005) menciona que “es captar una representación general del inconveniente, este tipo de estudio auxilia a fraccionar un problema muy amplio y conseguir a sub problemas, más exactos hasta en la forma de expresar la hipótesis”.

Descriptiva: Esta investigación es de carácter descriptivo porque detalla los aspectos importantes del problema de estudio desde su origen, consecuencias, efectos y desarrollo que presenta la actividad física en el sedentarismo. Además, permite comparar entre dos o más situaciones mediante un análisis e interpretación a través de la relación con las variables establecidas.

Investigación Explicativa: Se fundamenta en exponer los hechos o consecuencias del tema de estudio, a través de la relación directa entre la causa y efecto para afirmar si existe relación entre la actividad física y el sedentarismo en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo.

2.2 Modalidad de la investigación

Para el presente estudio se tomó en consideración la investigación bibliográfica para sustentar el marco teórico y la investigación de campo para la obtención de resultados:

Bibliográfica o documental: La indagación se basó en esta modalidad, puesto que la compilación de información se obtuvo directamente de estudios ya realizados como de libros, revistas físicas y digitales, tesis de grado, informes científicos, artículos, periódicos, internet, entre otros. Sin duda permite analizar y comparar la información conseguida desde el punto de vista de varios autores, que conlleve a obtener la información real sobre la actividad física y el sedentarismo en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo. Por su parte (Tena & Rivas, 2007) manifiestan que “se encuentra adjunta en diversas observaciones o datos, contenidos en escritos de diversos tipos”.

Campo: La investigación se basó principalmente en que el investigador está en el lugar o sitio donde suceden los hechos a través de la relación directa entre el investigador y los investigados; para obtener una información concreta, clara y precisa referente al problema. Para (García, 2006) “la exploración de campo reside en la recopilación de datos de los sujetos investigados, o del contexto en el que ocurren los sucesos sin manipular ninguna información”.

2.3 Población y Muestra

Para el desarrollo de la investigación, se invitó a participar a 40 mujeres del barrio Central del cantón Pelileo. Por lo tanto, la población o universo que se tomará en cuenta es de 40 mujeres entre 18 a 45 años de edad.

Por ser la población pequeña, no se aplica la fórmula estadística para calcular la muestra, por esta razón se considera viable trabajar con la totalidad de la muestra que es de 40 mujeres.

Tabla 1 Población

POBLACIÓN	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mujeres 18 a 30 años	20	50%
Mujeres 31 a 45 años	20	50%
Total	40	100%

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

2.4 Variables de Estudio

2.4.1.1 Variable Independiente

Actividad Física

2.4.2 Variable Dependiente

Sedentarismo

2.5 Hipótesis

Hipótesis Alternativa (HI): La Actividad Física SI influye de manera directa en el control del sedentarismo de las mujeres del barrio central del Cantón Pelileo.

Hipótesis Nula (HO): La Actividad Física NO influye de manera directa en el control del sedentarismo de las mujeres del barrio central del Cantón Pelileo.

2.6 Instrumentos

Para la ejecución del programa de aeróbicos se utilizó el test de medidas antropométricas para evaluar la condición nutricional de las mujeres como es: el peso y talla, siendo estos los índices que se relacionan con la edad, ya que admite obtener datos reales de cómo se encuentra la persona. Estas medidas se va efectuar de manera virtual solicitando su peso en kilogramos y su talla en centímetros.

Para la ejecución de la presente investigación se va aplicar la técnica de la encuesta con su instrumento que es el cuestionario puesto que admite recolectar u obtener la información directa y real de los investigados, a través de interrogantes que generan una importancia para determinar las influencias que intervienen en este fenómeno investigativo mediante el registro de los datos sobre la Actividad Física y el Sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo.

La talla: Es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales; por eso sólo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inician en los primeros años de la vida. En los adultos la talla se utiliza para calcular otros índices importantes de valoración como: IMC, creatinina, requerimientos calóricos, la superficie corporal (calcular dosis de fármacos).

El peso: Principalmente los cambios de peso pueden ser considerados como una herramienta de screening, es uno de los mejores parámetros para valorar el estado nutricional de un individuo, es un indicador global de la masa corporal, fácil de obtener y reproducible.

También se va aplicar la técnica de la encuesta con su instrumento que es el cuestionario puesto que admite recolectar u obtener la información directa y real de los investigados, a través de interrogantes que generan una importancia para determinar las influencias que intervienen en este fenómeno investigativo mediante el registro de los datos sobre la Actividad Física y el Sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo.

2.7 Procedimiento

Para iniciar el procedimiento del desarrollo de la investigación:

- Se realizó una socialización del proyecto de investigación a las mujeres del barrio central del cantón Pelileo.
- Se realizó la observación directa de las mujeres que se acercaron a la socialización del proyecto.
- Se planteó el soporte teórico de la indagación de estudio.
- Se elaboró y aplicó la encuesta a la muestra de estudio referente a la actividad física y el sedentarismo.
- Se analizó los datos obtenidos de los investigados a través de un método estadístico.
- Elaboración de las conclusiones y recomendaciones del problema de investigación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Pregunta 1

1. ¿Usted ha efectuado actividad física en cualquier día de la semana durante la pandemia?

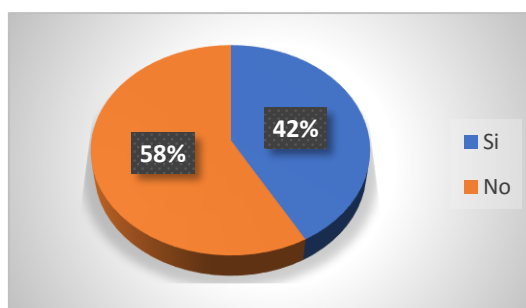
Tabla 2 Práctica de deporte o actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	42%
No	24	58%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 1 Práctica de deporte o actividad física



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 42% respondieron que en los 7 días si han ejecutado actividad física y mientras que el 58% asevera que no han realizado alguna actividad física.

Interpretación

Los resultados obtenidos demuestran que los encuestados durante la pandemia que se vive no realizan ningún deporte o actividad física, lo que puede estimular cambios en su estado físico y en su salud.

Pregunta 2

2. ¿Las actividades físicas son de gran importancia para usted?

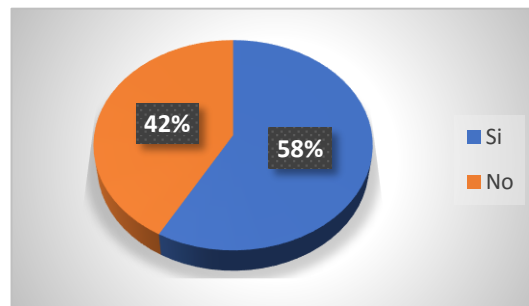
Tabla 3 Actividades Físicas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	58%
No	16	42%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 2 Actividades Físicas



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 58% considera que las actividades físicas si son de gran importancia y mientras el 42% manifiesta que las actividades físicas no son importantes.

Interpretación

De esta manera se puede señalar que existe un alto porcentaje que considera que las actividades físicas son de gran importancia para los investigados.

Pregunta 3

3. ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

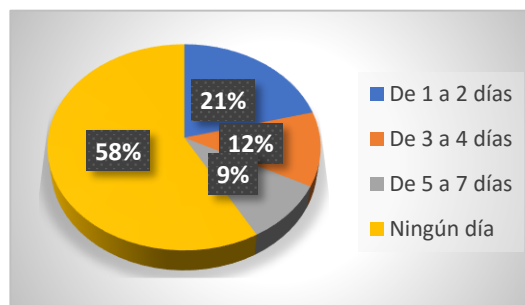
Tabla 4 Cuantos días realiza actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 2 días	8	21%
De 3 a 4 días	6	12%
De 5 a 7 días	2	9%
Ningún día	24	58%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 3 Cuantos días realiza actividad física



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 21% menciona que dedica de 1 a 2 días hacer actividad física, el 12% asevera que dedica de 2 a 4 días hacer actividad

física, el 9% manifiesta que se dedica de 5 a 7 días hacer actividad física y el 58% restante describe que ningún día se dedica hacer actividad física.

Interpretación

Los resultados reflejan que la mayoría de los encuestados durante la pandemia no se dedican hacer ninguna actividad física durante la semana, repercutiendo directamente a crear un sedentarismo en ellos.

Pregunta 4

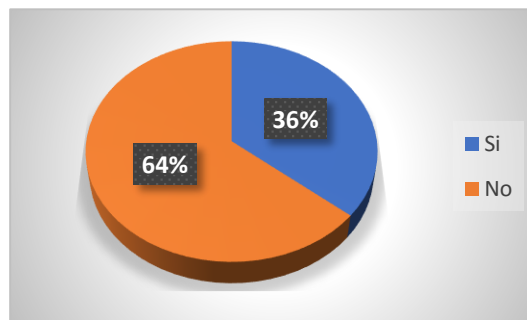
4. ¿Usted considera que su condición física es adecuada?

Tabla 5 Condición Física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	36%
No	30	64%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 4 Condición Física



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 36% manifiestan que si poseen una adecuada condición física y el 64% restante aseverará que no posee una adecuada condición física.

Interpretación

Sin lugar a duda, estos resultados reflejan que los encuestados no presentan una adecuada condición física, ya que esto se debe a que no practican ningún deporte o actividad física.

Pregunta 5

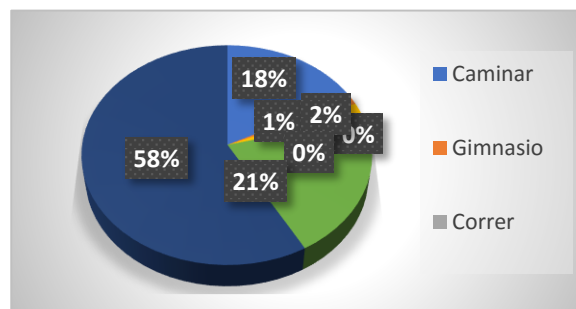
5. ¿De la siguiente lista, usted señale los deportes o actividades que practicas con frecuencia ante la pandemia?

Tabla 6 Deporte o actividad que práctica

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	5	18%
Gimnasio	1	1%
Correr	0	0%
Ciclismo	2	2%
Fútbol	0	0%
Baila	8	21%
Otras actividades	24	58%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 5 Deporte o actividad que práctica



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 18% manifiesta que ellos practican como deporte o actividad la caminata, el 1% práctica el gimnasio, el 2% práctica el ciclismo, el 21% mencionan practican el baile como deporte o actividad y el 58% restante asevera que realizan otra actividad.

Interpretación

Estos resultados reflejan que los encuestados realizan o practican otras actividades como deporte o actividad física durante la pandemia, lo cual hace considerar que los movimientos que realizan durante el día lo consideran como actividad física.

Pregunta 6

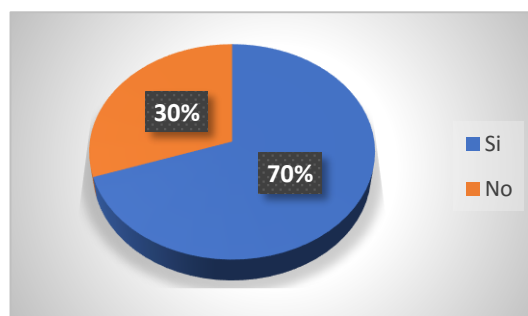
6. ¿El escaso movimiento corporal es considerado como sedentarismo?

Tabla 7 Escaso movimiento

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	70%
No	10	30%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 6 Escaso Movimiento



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 70% manifiesta que el sedentarismo si es el escaso movimiento corporal y mientras que el 30% restante considera que el sedentarismo no se debe al escaso movimiento.

Interpretación

Sin lugar a duda, estos resultados reflejan que el sedentarismo es ocasionado principalmente por la falta o carencia de actividad física. Por ende, los encuestados consideran que si es un factor relevante.

Pregunta 7

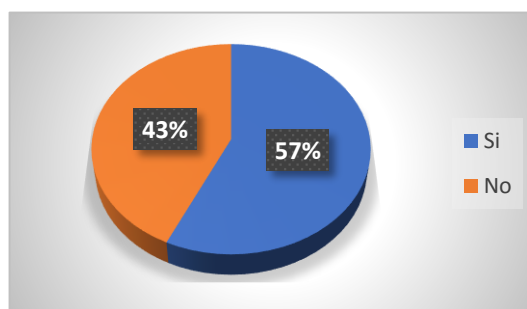
7. ¿Considera usted que la influencia de la familia y de la pandemia por covid 19, interviene en el cambio de malos hábitos sedentarios?

Tabla 8 Cambios de hábitos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	57%
No	17	43%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 7 Cambios de hábitos



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 57% menciona que si influye la y la pandemia en los malos hábitos de sedentarismo y mientras que el 43% restante

considera que no influye la familia y la pandemia en los malos hábitos de sedentarismo.

Interpretación

Sin lugar a duda la influencia directa de la familia y el pasar mucho tiempo en casa por la pandemia ha generado cambios drásticos en la vida diaria de los encuestados ocasionando malos hábitos de sedentarismo al no practican ninguna actividad física.

Pregunta 8

8. ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

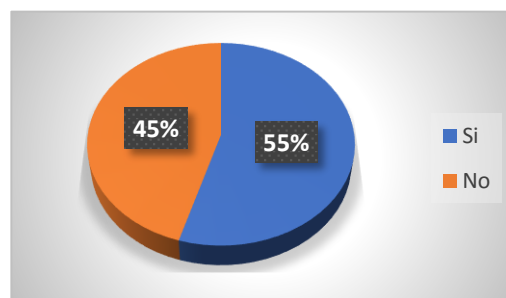
Tabla 9 Factores causantes del sedentarismo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	55%
No	19	45%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 8 Causantes del sedentarismo



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 55% considera que la vida acelerada que llevan si son factores causantes del sedentarismo y mientras que el 45%

restante mencionan que la vida acelerada y el estrés no son factores causantes del sedentarismo.

Interpretación

Evidentemente estos resultados reflejan que la vida acelerada y el estrés diario que presentan los encuestados son factores causantes del sedentarismo, por el mismo hecho de dedicarse solo al trabajo sin dejar un espacio libre para efectuar alguna actividad física.

Pregunta 9

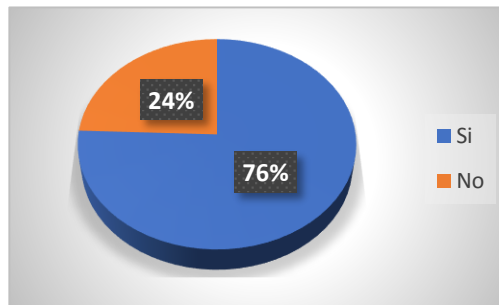
9. ¿Considera usted que el pasar mucho tiempo en casa a causa de la pandemia covid 19 ha generado efectos negativos que conlleva a una vida sedentaria?

Tabla 10 Efectos negativos

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	55%
No	15	45%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 9 Efectos negativos



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 76% aseveran que el pasar mucho tiempo en casa por la pandemia si ha llevado a tener una vida sedentaria y mientras que el 24% restante describe que no ha conllevado a una vida sedentaria.

Interpretación

Sin lugar a duda, el pasar mucho tiempo en casa sin practicar ninguna actividad física ha reflejado y producido efectos negativos en los encuestados principalmente a llevar una vida sedentaria: pues el pasar mucho tiempo sentado por el trabajo y en el tiempo libre ver televisión, en la computadora o el celular.

Pregunta 10

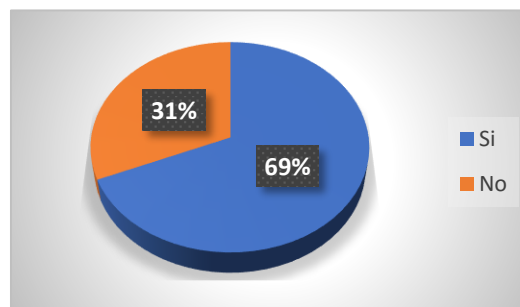
10. ¿Usted considera que las enfermedades se presentan por llevar una vida sedentaria?

Tabla 11 Enfermedades

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	69%
No	11	31%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 10 Enfermedades



Fuente: Encuesta aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

Del total de los encuestados se puede evidenciar que el 69% manifiesta que las enfermedades si se presenta por llevar una vida sedentaria y mientras que el 31% restante considera que las enfermedades no se presentan por llevar una vida sedentaria.

Interpretación

Estos resultados reflejan que llevar una vida sedentaria duplica el riesgo que las enfermedades se presente de manera silenciosa como la presión arterial, colesterol, enfermedades al corazón, etc.

Tabla 12 Índice de masa corporal mujeres de 18 a 30 años

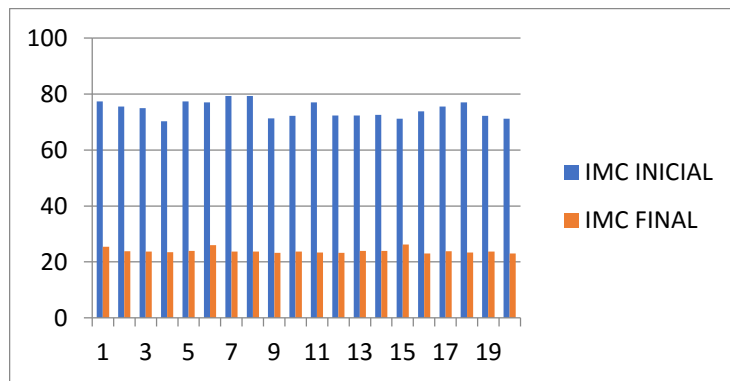
ÍNDICE DE MASA CORPORAL MUJERES DE 18 A 30 AÑOS									
N.-	NOMINA	TEST INICIAL				OBSERVACIONES	TEST FINAL		OBSERVACIONES
		EDAD	ESTATURA	PESO/KILOS	IMC INICIAL		PESO	IMC FINAL	
1	LORENA ÁLVAREZ	18	1,67	72,2	23,8	P.N.	66,3	22	P.N.
2	KARLA ASTUDILLO	20	1,69	76,9	27	P.S.N.	69	23,9	P.N.
3	MYRIAN BASANTES	22	1,65	74,5	28,8	P.S.N.	64	23,5	P.N.
4	ANABEL LÓPEZ	24	1,67	77,7	27,9	P.S.N.	67	24	P.N.
5	MIRYAM CARVAJAL	25	1,69	75,6	26,5	P.S.N.	67	23,5	P.N.
6	PATRICIA RAMOS	26	1,64	77,1	28,7	P.S.N.	62	23,1	P.N.
7	LORENA AULLÁ	22	1,64	77,1	28,7	P.S.N.	62	23,1	P.N.
8	SUSANA CASCO	21	1,64	77,1	23,1	P.N.	62	22	P.N.
9	MÓNICA PUERTAS	25	1,68	80	23	P.N.	65	22,8	P.N.
10	DENISE CAICEDO	26	1,66	77,4	27,4	P.N.	65	23,6	P.N.
11	FRESIA FLORES	28	1,67	75	26,9	P.S.N.	70	25,1	P.S.N.
12	VIRGINIA RAMOS	29	1,67	75	26,9	P.S.N.	65	23,3	P.N.

13	ALEXANDRA PIEDRA	30	1,68	80	28,3	P.S.N.	76	26,9	P.S.N.
14	ALEJANDRA FLORES	19	1,67	73	26,2	P.S.N.	66	23,7	P.N.
15	CARMEN USCA	19	1,65	68,8	23,9	P.N.	65	22	P.N.
16	JOHANA LÓPEZ	18	1,65	75,7	23,9	P.N.	65	22,4	P.N.
17	FLOR PAREDES	23	1,65	73	23,1	P.N.	63	22,9	P.N.
18	ANAHÍ POVEDA	26	1,69	75,2	23,5	P.N.	67	23	P.N.
19	PERLA NÚÑEZ	23	1,66	75	24	P.N.	66	23,1	P.N.
20	TAMARA GONZALES	22	1,65	78,3	23,5	P.N.	64	22,8	P.N.

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

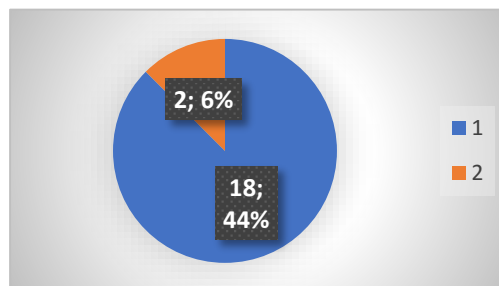
Referencia: Peso Normal (PN) y Peso Superior al normal (P.S.N)

Gráfico 11 Cuadro Comparativo mujeres entre 18 a 30 años



Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 12 Comparación entre mujeres



Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

En los resultados obtenidos con la muestra que se trabajó con 20 personas, comprendidas entre las edades de 18 a 30 años, al inicio tenían un IMC superior de su peso normal (25.0 a 29.9), en la relación con su estatura, una vez aplicado el programa de ejercicios aeróbicos, el 44% que equivale a 18 personas bajo su IMC para estar en su peso ideal, y el 6% que equivale a 2 personas no logro bajar su IMC.

Interpretación.

Se puede evidenciar que las personas que cumplieron con el programa de los ejercicios físicos, consiguieron bajar su IMC a los parámetros normales con relación a su estatura, mejorando su calidad de vida en la parte física como emocional.

Tabla 13 Índice Masa corporal mujeres de 31 a 45 años

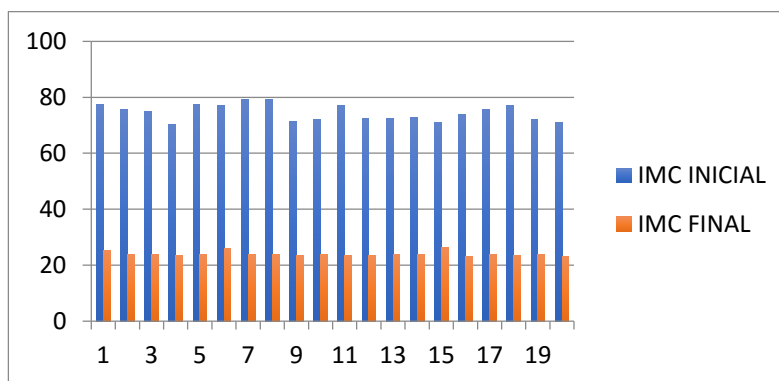
ÍNDICE DE MASA CORPORAL MUJERES DE 31 A 45 AÑOS									
N.-	NOMINA	TEST INICIAL				OBSERVACIONES	TEST FINAL		OBSERVACIONES
		EDAD	ESTATURA	PESO/KILOS	IMC INICIAL		PESO	IMC FINAL	
1	TATIANA CRIOLLO	31	1,66	77,4	27,4	P.S.N.	70	25,4	P.S.N.
2	ANDREA VARGAS	34	1,69	75,6	23,8	P.N.	68	22,9	P.N.
3	MARÍA HARO	35	1,67	75	26,9	P.S.N.	66	23,7	P.N.
4	FERNANDA CÁCERES	32	1,65	70,3	25,8	P.S.N.	64	23,5	P.N.
5	GUADALUPE CARVAJAL	37	1,66	77,4	27,4	P.S.N.	65	23,9	P.N.
6	SALOME PÉREZ	35	1,64	77,1	28,7	P.N.	70	26	P.S.N.
7	MÓNICA PORTERO	39	1,67	79,3	28,4	P.N.	66	23,7	P.N.
8	PAMELA QUIROZ	40	1,67	79,3	28,4	P.S.N.	66	23,7	P.N.
9	CELIA NÚÑEZ	42	1,67	71,3	25,6	P.N.	65	23,3	P.N.
10	ZOILA PAREDES	35	1,67	72,2	25,9	P.S.N.	66	23,7	P.N.
11	ROSITA ÁLVAREZ	32	1,64	77,1	23,4	P.N.	63	23,1	P.N.
12	MARILYN ROJAS	36	1,67	72,3	23,3	P.N.	65	22,9	P.N.
13	LORENA TAPIA	38	1,65	72,3	26,6	P.S.N.	65	23,9	P.N.
14	MARLENE TORRES	45	1,65	72,6	23,9	P.N.	65	22,9	P.N.

15	ANITA CAICEDO	44	1,6	71,2	27,8	P.S.N.	67	26,2	P.S.N.
16	CARMEN RODRÍGUEZ	43	1,6	73,8	28,9	P.S.N.	59	23	P.N.
17	GABRIELA PARRA	40	1,69	75,6	23,8	P.N.	68	23,4	P.N.
18	SONIA TOAPANTA	37	1,64	77,1	23,4	P.N.	63	23,2	P.N.
19	LILIANA OROZCO	38	1,67	72,2	25,9	P.S.N.	66	23,7	P.N.
20	PATRICIA HIDALGO	39	1,6	71,2	23	P.N.	59	22,8	P.N.

Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

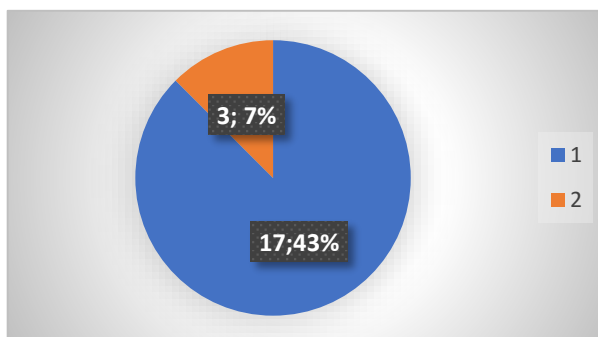
Referencia: Peso Normal (PN) y Peso Superior al normal (P.S.N)

Gráfico 13 Cuadro comparativo mujeres de 31 a 45 años



Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Gráfico 14 Comparación mujeres de 31 a 45 años



Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

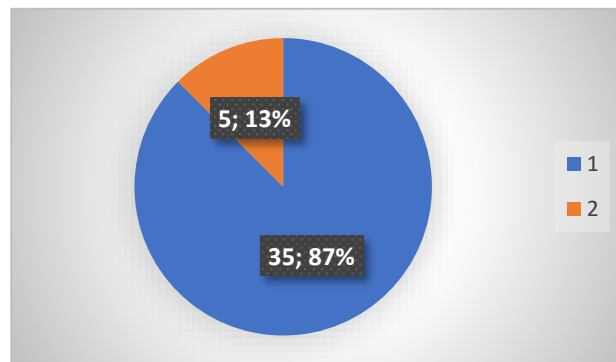
Análisis

En los resultados obtenidos con la muestra que se trabajó con 20 personas, comprendidas entre las edades de 31 a 45 años, al inicio tenían un IMC superior de su peso normal (25.0 a 29.9), en la relación con su estatura, una vez aplicado el programa de ejercicios aeróbicos, el 43% que equivale a 17 personas bajo su IMC para estar en su peso ideal, y el 7% que equivale a 3 personas no logro bajar su IMC.

Interpretacion

Se puede evidenciar que las personas que cumplieron con el programa de los ejercicios físicos, consiguieron bajar su IMC a los parámetros normales con relación a su estatura, mejorando su calidad de vida en la parte física como emocional.

Gráfico 15 Comparación estadística final entre mujeres



Elaborado por: López Cueva Hugo Vladimir

Análisis

En los resultados obtenidos con la muestra que se trabajó de 40 personas, al inicio tenían un IMC superior de su peso normal (25.0 a 29.9), en la relación con su estatura, una vez aplicado el programa de ejercicios aeróbicos, el 87% que equivale a 35 personas bajo su IMC para estar en su peso ideal, y el 13% que equivale a 5 personas no logro bajar su IMC a su peso ideal.

Interpretación

Se puede evidenciar que las personas que cumplieron con el programa de los ejercicios físicos, consiguieron bajar su IMC a los parámetros normales con relación a su estatura, mejorando su calidad de vida en la parte física como emocional, el resto de

personas que no lo lograron bajar su IMC a los parámetros requeridos, es porque no cumplieron con el programa de ejercicios en su totalidad.

3.2 Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis de la presente investigación se acudirá al estadígrafo chi cuadrado; por lo cual se elegirá los siguientes parámetros: ¿El test inicial del IMC?, y el test final del IMC?, de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo de 18 a 45 años.

3.2.1 Planteamiento de la hipótesis

La hipótesis planteada para su comprobación es la siguiente:

Hipótesis Alternativa (HI): La Actividad Física **SI** influye de manera directa en el control del sedentarismo de las mujeres del barrio central del Cantón Pelileo.

Hipótesis Nula (HO): La Actividad Física **NO** influye de manera directa en el control del sedentarismo de las mujeres del barrio central del Cantón Pelileo.

3.2.1 Nivel de significancia

Para la presente investigación se ha escogido un nivel de significancia de 95% de confianza con un nivel de riesgo del 5%.

3.2.1.1 Prueba del Chi Cuadrado

La fórmula para el cálculo del Chi cuadrado es:

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

Simbología

X^2 : Chi Cuadrado

\sum : Sumatoria

O: Observados

E: Esperados

Frecuencia Observada

Tabla 14 Frecuencia Observada

PARÁMETRO	ESCALA				TOTAL
	Peso normal 18 a 30 años	Peso normal 31 a 45 años	Sobrepeso 18 a 30años	Sobre peso 31 a 45 años	
1. ¿Test inicial del IMC a las mujeres del barrio central del cantón Pelileo de 18 a 45 años?	10	10	10	10	40
2. ¿Test final del IMC a las mujeres del barrio central del cantón Pelileo de 18 a 45 años?	18	17	2	3	40
Total	28	27	12	13	80

Fuente: Test de índice de masa corporal aplicada a las mujeres del barrio
Elaborado por: Hugo Vladimir López Cueva

Frecuencia Esperada

Tabla 15 Frecuencia Esperada

Parámetro	Escala			
	Peso normal 18 a 30 años	Peso normal 31 a 45 años	Sobrepeso 18 a 30años	Sobre peso 31 a 45 años
1. ¿Test inicial del IMC a las mujeres del barrio central del cantón Pelileo de 18 a 45 años?	14	13.5	6	6,5
2. ¿Test FINAL del IMC a las mujeres del barrio central del cantón Pelileo de 18 a 45 años?	14	13,5	6	6,5

Elaborado por: Hugo Vladimir López Cueva

Calculo Chi Cuadrado

Tabla 16 Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
10	14	-4	16	1,14
10	13,5	-3,5	12,25	0,91
10	6	4	16	2,67
10	6,5	3,5	12,25	1,88
18	14	4	16	1,14
17	13,5	3,5	12,25	0,91
2	6	-4	16	2,67
3	6,5	-3,5	12,25	1,88

Total	13,20
--------------	-------

Elaborado por: Hugo Vladimir López Cueva

Una vez calculado el Chi Cuadrado su resultado es de 13,20

Grados de Libertad

Par el cálculo de los grados de libertad se utilizó la siguiente formula:

$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (2-1) (4-1)$$

$$gl = (1) (4)$$

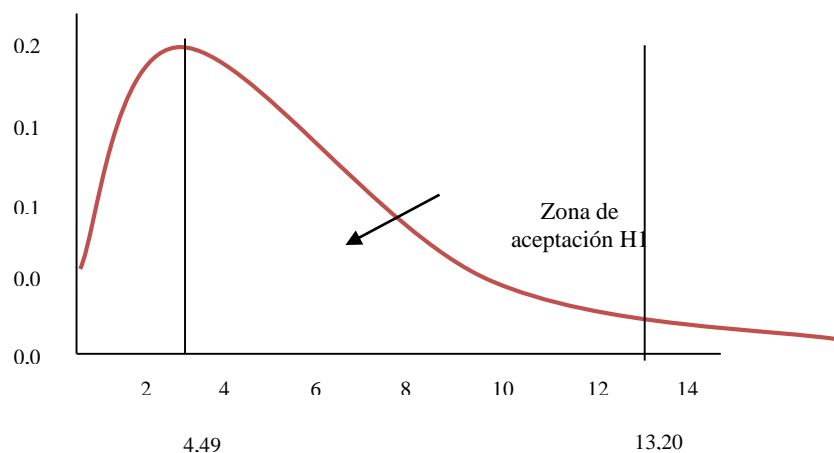
$$gl = 3$$

Por lo tanto, el valor del Chi Tabulado calculado con 3 grado de libertad y un nivel de significancia del 0,05 es de 7,81

3.2.1.2 Decisión Final

Como producto del cálculo se evidencia que el $X^2_t = 4,49 < X^2_c = 13,20$ de esta manera y en base a lo estipulado en la regla de decisión, se accede a la Hipótesis alternativa, que se corrobora que La Actividad Física **SI** influye de manera directa en el sedentarismo de las mujeres del barrio central del Cantón Pelileo.

Gráfico 1 Distribución del Chi Cuadrado



CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

1. En conclusión, se identificó los diferentes enfoques teóricos y metodológicos de la actividad física y la relación que existe con el sedentarismo con el propósito de sensibilizar el entorno de la calidad de vida de las personas y como pueden ser aplicados en un programa de ejercicios aeróbicos para reducir el nivel de sedentarismo como elemento complementario de su vida, debido a la ausencia de actividad física ocasionando presencia de enfermedades silenciosas que afectan la salud.
2. En base a las evidencias obtenidas, es importante establecer un programa de ejercicios aeróbicos que contribuya con el desarrollo de la condición física y un buen estado en las mujeres que ayude a establecer hábitos de vida saludable para prevenir la presencia de enfermedades a causada del sedentarismo y de la ausencia de actividad física.
3. Es necesario establecer indicadores de evaluación que admita identificar la eficacia de la implementación de los ejercicios de aeróbicos de acuerdo a tiempos establecidos, con el propósito de conocer el rendimiento y el índice de masa corporal de las mujeres durante la emergencia sanitaria.

4.2 Recomendaciones

1. Se debe entender los programas de ejercicios aeróbicos y profundizar el impacto que provoca la actividad física en el sedentarismo respaldándonos en las diferentes fuentes bibliográficas que los diferentes autores nos proponen en este tema de investigación.
2. Crear una rutina de ejercicios aeróbicos con diferentes ritmos y tiempos en cada sesión acorde al índice de masa corporal que presenta las mujeres, para que contribuya de manera general a mejorar su condición física y así evitar la presencia de enfermedades a causa del sedentarismo.
3. Para que las mujeres del barrio central eviten el sedentarismo se recomienda la práctica constante de actividades aeróbicas que admitan llevar un control constante óptimo de peso y talla con la finalidad de ir evaluando su progreso en base a un horario flexible que admita llevar a cabo el cumplimiento de dicha actividad.

Bibliografía

- Andía, S., Eyman, A., & Frenández, D. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Barcelona: Service.
- Arráez, J., & Romero, C. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. En L. Rico & D. Madrid, *Fundamentos didácticos de las áreas curriculares*. Madrid: Síntesis.
- Cantera, M. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia Estudio realizado en la población escolar de Teruel*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Cañar, L. (2015). *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14843/1/TESIS%20FINAL%20LUIS%20CANAR%20%2011-AGOSTO-2015%20DEFENZA%201.pdf>
- Castañeda, C., & Soler, A. (Enero de 2017). *Estilo de vida sedentario y sus consecuencias en la salud de los niños, adolescentes y personas adultas*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/317718418_ESTILO_DE_VIDA_SEDENTARIO_Y_CONSECUENCIAS_EN_LA_SALUD_DE_LOS_NINOS_UNA_REVISION SOBRE_EL_ESTADO_DE_LA_CUESTION_SEDENTARY_LIFESTYLE_AND_HEALTH_RISKS_IN_CHILDREN_A_SYSTEMATIC_REVIEW
- Chifla, C. (2014). *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7751/1/FCHE_LCF_304.pdf

- El Diario. (29 de Septiembre de 2014). *El sedentarismo puede llegar a matar*.
Obtenido de <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/331267-el-sedentarismo-puede-llegar-a-matar/>
- García , P. (2006). *Introduccion a la Investigacion Bioantropologica en Actividad Fisica Deporte y Salud*. Caracas: UVC.
- Gidon, J. (2012). *Caminar para adelgazar*. Buenos Aires: Lea S.A.
- Gómez, M. (2010). *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/530/1/CF-29.pdf>
- Guzmán, C. (2015). *Universidad Internacional del Ecuador*. Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/950/1/T-UIDE-0797.pdf>
- Instituto Guatemalteco de Educación. (2019). *Educación Física*. Guatemala: IGER.
- Jiménez , A. (2009). *Recomendaciones básicas en la prescripción de actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Jiménez , M. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Labrada, L. (2014). *Adiós Al Infarto*. EE.UU: Diáspora.
- Marquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Martí, S. (Diciembre de 2011). *Repositorio de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria*. Obtenido de https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf
- Mayor, A. (2007). *Educación Física 4o ESO*. España: Akal.
- Ministerio de Salud Pública. (2019). *Guia de Actividad Física Uruguay*. Obtenido de https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
- Ministerio de Salud Publica. (2020). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>
- Naghi, M. (2005). *Metodología de la investigación*. México: Limusa.
- Nestle Family Club. (2020). *Tipos de Actividad Física* . Obtenido de <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/tipos-de-actividad-fisica#>
- Nutrición y Deporte. (Junio de 2018). *Salud, Nutrición y Deporte*. Obtenido de <https://dieteticaynutricionweb.wordpress.com/2018/06/04/tipos-de-actividades-fisicas/>

- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estrategia mundial sobre actividad física y alimentaría*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Padial , M. (2010). *Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico*. Andalucía: Universidad Internacional de Andalucía.
- Salinas, F., Coca, A., & Vaciana , J. (Junio de 2010). *Nuevas Tendencias en la Educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>
- Salinas, N. (2005). *MANUAL PARA EL TÉCNICO DE SALA DE FITNESS*. Barcelona: Paidotribo.
- Serra, L., Román, B., & Aranceta Javier. (2006). *Actividad física y salud*. España: MASSON S.A.
- Tena, A., & Rivas, R. (2007). *Manual de investigación documental: elaboración de tesinas*. España: Universidad Iberoamericana.
- Valera, M., Duarte , C., Salazar, I., & Lema , L. (Septiembre de 2011). *Colombia Médica*. Obtenido de <http://www.bioline.org.br/request?rc11049>
- Vásquez, S., & Mingote, B. (2013). *La actividad física en los adolescentes: Un valor para crecer y vivir sanos*. Madrid: Díaz de Santos.

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
ENCUESTA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SEDENTARISMO DE
LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN PELILEO.

Objetivo: Determinar de qué manera la actividad física incide en el sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo.

Indicaciones: Marque con una **X** según considere.

Cuestionario

1. ¿Usted ha efectuado actividad física en cualquier día de la semana durante la pandemia?

SI	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

2. ¿Las actividades físicas son de gran importancia para usted?

SI	
NO	

3. ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

De 1 a 2 días	
De 3 a 4 días	
De 5 a 7 días	
Ningún día	

4. ¿Usted considera que su condición física es adecuada?

SI	
NO	

5. ¿De la siguiente lista, usted señale los deportes o actividades que practica con frecuencia ante la emergencia sanitaria por covid 19?

Caminar	
Gimnasio	
Correr	
Ciclismo	
Fútbol	
Baila	
Otras actividades	

6. ¿El escaso movimiento corporal es considerado como sedentarismo?

SI	
NO	

7. ¿Considera usted que la influencia de la familia y de la emergencia sanitaria por covid 19, interviene en el cambio de malos hábitos sedentarios?

SI	
NO	

8. ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerado con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

SI	
NO	

9. ¿Considera usted que el pasar mucho tiempo en casa a causa de la emergencia sanitaria covid 19 ha generado efectos negativos que conlleva a una vida sedentaria?

SI	
NO	

10. ¿Usted considera que las enfermedades se presentan por llevar una vida sedentaria?

SI	
NO	

Gracias por su colaboración

Anexo 2: Propuesta

**PROGRAMA DE BAILO TERAPIA VIRTUAL
COMO ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO
EN LAS MUJERES DEL BARRIO CENTRAL DEL CANTÓN
PELILEO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19**

LA SALUD EN TU MOVIMIENTO



LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE PONE EN MARCHA, Y EL HÁBITO ES LO
QUE HACE QUE SIGAS.

JIM RYUN

CONTENIDO

Portada	54
Contenido	55
Introducción	56
Objetivo General	56
Objetivos Específicos	57
Programa de bailo terapia virtual	57
Ejecución del programa	76
Evaluación del programa	76

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se está viviendo grandes cambios por la pandemia del covid 19, esto ha llevado a que las mujeres presentan una nueva tendencia de practicar actividades físicas dentro del hogar, que admita mejorar su estado físico y reducir el sedentarismo que existe.

Con la implementación del programa de baile terapia virtual en sus distintas plataformas como ZOOM y transmisión en vivo en redes sociales, se busca mejorar el estilo de vida; a través, de rutinas de calentamientos generales de aeróbicos para después pasar a la actividad de los distintos bailes que acceden al movimiento corporal de todo el cuerpo.

Por otra parte, busca brindar una herramienta accesible para que las mujeres después de su horario laboral, en horas libres o de ocio desarrollen distintos movimientos de baile que son acompañados de ritmos musicales que influyen de forma positiva en la reducción de enfermedades y del sedentarismo.

Sobre todo, este programa de baile terapia virtual hace énfasis en los distintos ritmos musicales desde el básico hasta el más complejo, brindado el espacio oportuno para que las mujeres se distraigan aprendiendo sin salir de casa, más aún favorece a contrarrestar y disminuir las enfermedades y aumentar el desarrollo de actividades física.

OBJETIVOS

Objetivo General

Contribuir al bienestar saludable de las mujeres, a través de un programa de baile terapia que admita mejorar la calidad de vida y reducir el sedentarismo e incrementar su productividad en la actividad física.

Objetivos Específicos

- Ofrecer diferentes ritmos de baile que favorecen a disminuir las enfermedades.
- Brindar a las mujeres los distintos beneficios de practicar la bailo terapia en sus hogares.
- Ayudar a reducir el sedentarismo conservando una vida saludable fortaleciendo la práctica de la actividad física.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE BAILO TERAPIA

El programa de bailo terapia está enmarcado directamente en la enseñanza virtual, el mismo que está orientado a que las mujeres practiquen actividad física de una manera distinta y sobre todo al son de la música para mejorar su calidad de vida y reducir la presencia del sedentarismo.

Los bailes que se van a desarrollar son los siguientes:

- Baile aeróbico
- Baile con ritmos de merengue y salsa.
- Baile con ritmos urbanos (reggaetón) y bachata.
- Baile con ritmos latinos.
- Baile con ritmos de zumba.
- Baile con ritmos de cumbia.
- Baile con ritmos de folklore

BAILE AERÓBICO

Este baile busca mejorar la capacidad cardiovascular y respiratoria a través de actividades de baile aeróbico con música electrónica que admite estimular la coordinación de los movimientos del cuerpo.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Realizar ejercicios aeróbicos para fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio, mejorando la resistencia física y la quema de calorías.

Función

Alcanzar una combinación activa entre el cuerpo y la mente.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general al ritmo de la música.
2. Realizar la marcha en el mismo sitio o lugar de manera lenta y rápido
3. Hacer pausas entre cada movimiento y explicar en qué consiste.
4. Paso lado a lado, direccionar la una pierna al lado derecho y después la otra pierna al lado izquierdo.
5. Hacer intervalos entre cada paso que se realice.
6. Paso cruzado, separar la una pierna aun lado y la otra cruzar por la parte de atrás o por delante.
7. Saltos en el mismo sitio acorde al ritmo musical
8. Alzar la rodilla alternando similar a una marcha el ritmo musical enmarca la velocidad.
9. Realizarlo series de 5 minutos por cada uno

Recursos

Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Consiste en la coordinación de los movimientos corporales durante la ejecución de la coreografía.

BAILE CON RITMOS DE MERENGUE Y SALSA

“MERENGUE”

Este baile busca fortalecer los músculos de las piernas y de los glúteos, al ser unos pasos sencillos crea una coordinación del movimiento de caderas y hombros.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Aumentar la coordinación directa de las partes del cuerpo y mejorar el estado anímico, mental y de salud, a través del baile.

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento al ritmo de la música.
2. Caminar en el mismo sitio, alternando el peso de la cadera en cada pierna.
3. Mover la cadera de izquierda a derecha de manera natural.
4. Acompañar el movimiento de las caderas, con el movimiento de los brazos acorde al ritmo de la música.
5. Realizar el paso del vaivén, direcciona la pierna derecha hacia adelante de la pierna izquierda de manera lenta y rápida, y luego la pierna izquierda hacia adelante.
6. Hacer pausas entre cada movimiento y explicar en qué consiste.
7. Realizar el paso de vaivén en redondo, que consiste en girar de izquierda a derecha y viceversa, la pierna izquierda girar en un ángulo de 45° y después girar la pierna derecha en un ángulo de 45° acompañado con los movimientos de los brazos
8. Hacer intervalos entre cada paso que se realice.
9. Realizarlo series de 7 minutos por cada uno

Recursos

Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Consiste en la coordinación de los movimientos corporales durante la ejecución del baile de merengue.

BAILE CON RITMOS DE MERENGUE Y SALSA

“SALSA”

Este baile busca fortalecer la coordinación de las piernas y de los brazos, que permite ejercitar distintas destrezas al mismo tiempo.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mejorar las habilidades del movimiento del cuerpo y tonificar brazos y piernas.

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento al ritmo de la música
2. Con la pierna izquierda realice un movimiento al frente durante el primer momento.
3. Con la pierna derecha toque el piso y cambie el peso al sitio derecho en el segundo momento.
4. Proporcionar un movimiento hacia atrás con la pierna izquierda en el tercer momento.
5. Establecer un recesó en el cuarto momento y manifestar en qué radica el baile.
6. Proporcionar un movimiento con la pierna derecha durante el quinto momento.
7. Con la pierna izquierda toque el piso y cambie el peso al sitio izquierdo en el sexto momento.
8. Proporcionar un movimiento hacia el frente con la pierna derecha durante el séptimo momento.
9. Ejecuta una pausa durante el octavo momento.
10. Realizar varias repeticiones cada movimiento durante un lapso de cinco minutos.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados.

BAILE CON RITMOS URBANOS (REGGAETÓN) Y BACHATA “REGGAETÓN”

Este baile del reggaetón sostiene un equilibrio en el movimiento de todas las partes del cuerpo, principalmente permite controlar el peso, el estrés, la ansiedad y controlar la frecuencia cardíaca, etc.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mantener un equilibrio en la condición física del cuerpo a través del baile.

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música.
2. Movimiento de caderas realizando contracciones abdominales.
3. Movimiento de brazos en forma de circulo cerradas o abiertas las manos.
4. Movimiento de caderas y abriendo las manos en forma de V.
5. Movimiento de caderas y moviendo las manos de abajo hacia arriba.
6. Hacer una pausa y explicar en qué consiste.
7. Movimiento de caderas en forma de circulo.
8. Movimiento de las piernas hacia adentro y alternando el movimiento de los brazos.
9. Movimiento de las piernas hacia adelante balanceados alternando el movimiento de los brazos.
10. Repetir durante 5 minutos cada paso.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación: Se evaluará los objetivos planeados.

BAILE CON RITMOS URBANOS (REGGAETÓN) Y BACHATA

“BACHATA”

Este baile de bachata admite equilibrio en el movimiento de todas las partes del cuerpo, principalmente permite realizar trabajo de cintura y piernas, y controlar la frecuencia cardíaca, etc.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mantener un equilibrio en la condición física del cuerpo a través del baile.

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música.
2. Desplazar el pie derecho hacia el lado derecho con el peso del cuerpo y luego el pie izquierdo hacia el lado derecho acompañado con el movimiento de los brazos.
3. Desplazar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo con el peso del cuerpo y luego el pie derecho hacia el lado izquierdo.
4. Ir alternando el movimiento de las piernas al lado derecho e izquierdo.
5. Mover la cadera de izquierda a derecha en forma de 8.
6. Desplazar el pie derecho hacia adelante balanceando nuestro cuerpo.
7. Desplazar el pie izquierdo hacia adelante balanceando nuestro cuerpo.
8. Ir alternando el movimiento de las piernas de una manera simple.
9. Hacer una pausa y explicar en qué consiste.
10. Repetir durante 5 minutos cada paso.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados.

BAILE CON RITMOS LATINOS

Este baile enmarca los diferentes ritmos latinos, los mismos que contribuyen dinámicamente al acondicionamiento físico, basados en los principios de la técnica de aeróbicos relacionados a reducir el sedentarismo y pérdida de calorías.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Asemejar los movimientos de la música y entender la estructura, para un adecuado acondicionamiento Físico.

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música.
2. Manejar los simples del aeróbicos y de los distintos ritmos latinos con cada una de su estructura.
3. Propiciar un movimiento al frente con la pierna izquierda en el primer momento.
4. Tocar el piso con la pierna derecha y alternar el peso al sentido derecho en el segundo momento.
5. Propiciar un movimiento hacia atrás con la pierna izquierda en el tercer momento.
6. Establecer pausas durante el cuarto momento para detallar en que consiste el baile.
7. Realizar un movimiento con la pierna derecha en el sexto momento.
8. Tocar el piso con la pierna izquierda y alternan el peso en la parte izquierda en el sexto momento.
9. Propiciar un movimiento hacia el frente con la pierna derecha en el séptimo momento.
10. Realiza una pausa en el octavo momento para explicar en qué consiste el baile.

11. Realizar varias repeticiones por cada paso durante 5 minutos.
12. Diversificaciones y composiciones básicas: de alineación, desplazamiento, cambios de ritmo y constantes movimientos de brazos.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- El ritmo latino es una mezcla de varios ritmos que contribuye a la preparación y acondicionamiento del cuerpo apoyándose en la música actual.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical.

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados y la mejora de la actividad física.

BAILE CON RITMOS DE ZUMBA

Este baile se encamina a mantener un cuerpo sano y saludable; así también, a fortificar y brindar elasticidad al cuerpo a través de movimientos combinados.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mejorar la flexibilidad y amplitud del acondicionamiento físico en general

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música para preparar al cuerpo y evitar lesiones.
2. Situate de pie abierta las piernas a la altura de los hombros y acerca tus rodillas al pecho conservando la espalda recta, la cabeza y el pecho altos, los hombros relajados y el abdomen activo. Vaya alternando el cambio.
3. Inclina una pierna hasta que el talón haga contacto con el glúteo mientras la sujetas con su brazo. Luego, repite con la otra pierna y brazo.
4. De pie, apertura las piernas a la anchura de la cadera y realice un movimiento lateral equilibrando el peso del cuerpo de una pierna a la otra. Mientras que la otra pierna esté libre de peso apoyada la punta del pie en el suelo.
5. Practica el Belly Dance dando movimientos suaves de las caderas en coordinación con las partes del cuerpo.
6. Practica la Samba el paso básico consiste en apoyar los pies en punta y dejar el peso del cuerpo en la otra pierna y luego ir alternando. El obstáculo consiste en que los pies marquen el ritmo de la música y a la vez que tu cadera marca dos. Deja los brazos relajados mientras realizas un movimiento circular hacia dentro con los codos bien altos.

7. Atraviesa una de tus piernas por atrás de la otra e inclina el tronco, hasta que subes el brazo, hacia el mismo lado al que apunta la pierna que se queda por detrás.
8. Repetirlo por 5 minutos cada paso.
9. Diversificaciones y composiciones básicas: de alineación, desplazamiento, cambios de ritmo y constantes movimientos de brazos.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- La zumba es una mezcla de varios ritmos que contribuye a la preparación y acondicionamiento del cuerpo apoyándose en la música actual.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical.

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados y la mejora de la actividad física.

BAILE CON RITMOS DE CUMBIA

Este baile comprende el constante movimiento corporal del cuerpo que se caracteriza por enfocarse en disminuir el sedentarismo en las personas y fortalecer el bienestar del cuerpo.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mejorar la flexibilidad y amplitud del acondicionamiento físico en general

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música para preparar al cuerpo y evitar lesiones.
2. Dar un paso hacia atrás alternando el peso del cuerpo a la pierna derecha y después alternar.
3. Traslada el peso de tu cuerpo a la pierna izquierda y realiza un paso atrás con la pierna derecha.
4. Levanta tu pierna izquierda y vuelve a situarla en el piso, conservándola en sitio.
5. Restituye tu pierna derecha al lugar inicial.
6. Realiza una pausa y traslada el peso de tu cuerpo al lado derecho.
7. Realiza un paso atrás con la pierna izquierda.
8. Alza tu pierna derecha y vuelve a situarla sobre el suelo, manteniéndolo en sitio.
9. Restablecer al punto de partida la pierna izquierda.
10. Cumple una pausa para explicar en qué consiste el baile
11. Realiza un movimiento al sitio izquierdo para repetir el paso con el lado opuesto.
12. Repetir los pasos durante 5 minutos cada uno
13. Diversificaciones y composiciones básicas: de alineación, desplazamiento, cambios de ritmo y constantes movimientos de brazos.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical.

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados y la mejora de la actividad física.

BAILE CON RITMOS DE FOLKLORE

Este baile se fundamenta en las distintas culturas que existe en el país y comprende el constante movimiento corporal del cuerpo que se caracterizar por enfocarse en disminuir el sedentarismo en las personas y fortalecer el bienestar del cuerpo.

Duración: 1 Semana

Tiempo: 60 minutos diarios

Objetivo

Mejorar la flexibilidad y amplitud del acondicionamiento físico en general

Función

Conseguir una coordinación activa entre todo el cuerpo.

Proceso Comprensible

1. Calentamiento general acorde al ritmo de la música para preparar al cuerpo y evitar lesiones.
2. El pie izquierdo mover hacia el costado izquierdo apoyándolo media punta
3. Dar medio paso con la pierna derecha, sin afirmar el talón a la mitad del otro pie.
4. Dar medio paso con el pie izquierdo; afirmando totalmente un pie delante del derecho.
5. La pierna izquierda consta de 3 movimientos, se adelanta un paso con la pierna derecha afirmando totalmente.
6. Dar medio paso con la pierna izquierda, sin tocar el talón a la mitad del otro pie.
7. Dar medio paso con el pie derecho; asentándolo totalmente un pie delante del izquierdo.
8. Repetir los pasos consecutivamente.
9. Realizar los movimientos 2 y 3 acorde a la distancia que se practica.
10. Diversificaciones y composiciones básicas: de alineación, desplazamiento, cambios de ritmo y constantes movimientos de brazos.

Recursos: Se utilizarán internet, computadora o celular, música, redes sociales, parlantes, micrófono, plataforma Zoom y videos.

Dominio técnico y ejecución básica de secuencias

- Distribución equilibrada del peso en cada paso.
- Corregir los defectos técnicos.
- Combinar los pasos en cada movimiento corporal.

Programación

- Progreso de las habilidades y destrezas.
- Cada una de las sesiones se fundamenta en el calentamiento, composición y práctica de cada paso.
- Progresión en la sesión de entrenamiento acorde al ritmo musical.

Factores de la condición física

- Mejora las capacidades físicas y la salud
- Coordina los movimientos corporales.
- Fortalece los músculos del cuerpo.
- Reduce el sedentarismo y el estrés.

Evaluación

Se evaluará los objetivos planeados y la mejora de la actividad física.

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

El presente programa de baile terapia virtual se efectuó a partir de septiembre del 2020, durante el cual se desplegó cada uno de los ritmos que se trazó en el mencionado programa con la participación de las 86 mujeres a través de la plataforma zoom, transmisión en vivo en Facebook y en el youtube.

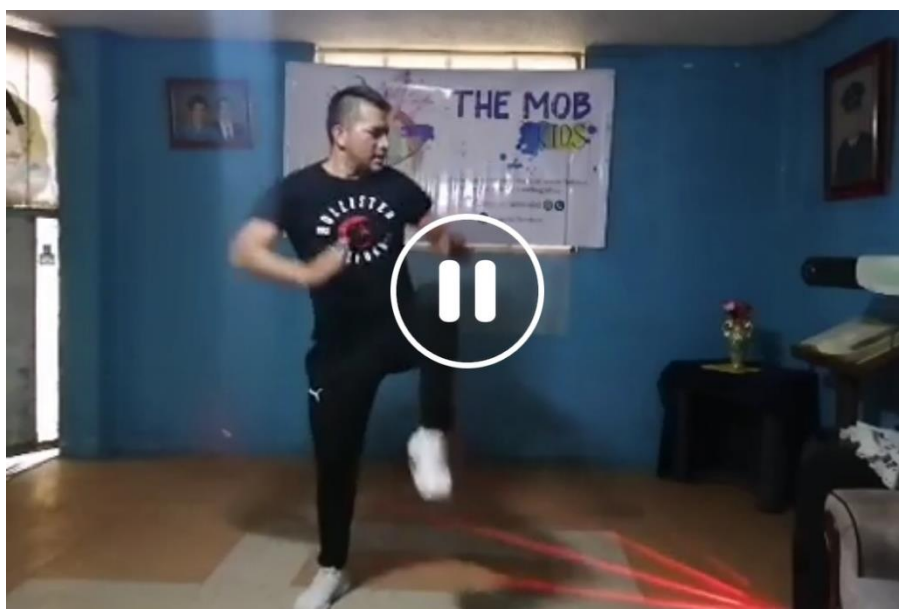
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación del programa virtual se efectuó en cada uno de los bailes mediante la observación directa, ya que admite tener visión amplia y oportuna la misma contribuye a mejorar la salud y el bienestar físico de las mujeres, así como generar oportunas correcciones según sea el caso.

Anexo 3 Imágenes



Enlace de baile terapia virtual

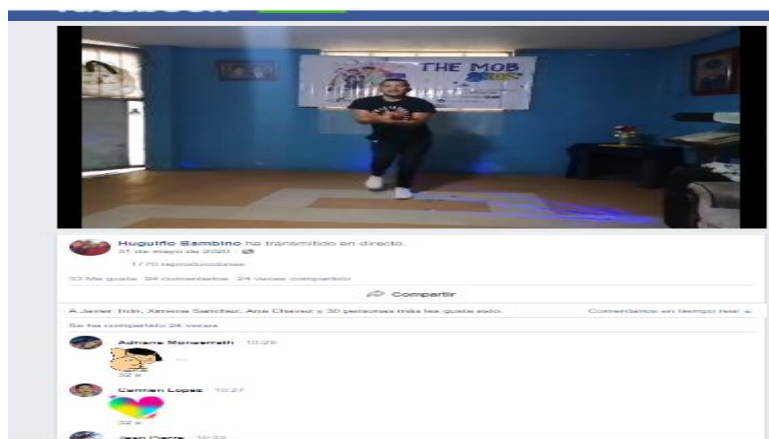


<https://www.facebook.com/tu.bambino.375/videos/3303202303046070>



https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=238595147662844&id=100045370

820659



<https://www.facebook.com/111385290777270/videos/1046265575786861/>

