



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

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención Cultura Física**

TEMA:

---

“LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA OBTENCIÓN  
DE RESULTADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL  
GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE  
PICHINCHA”.

---

AUTORA: CLYO VIVIANA RAMOS VERSESOTO

TUTOR: LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

Ambato-Ecuador

2013

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

## **CERTIFICA:**

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, CC. 180169779-6 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”, desarrollado por la egresada Sra. Clyo Viviana Ramos Verdesoto, 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 el H. Consejo Directivo.

Ambato

---

Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

---

Clyo Viviana Ramos Verdesoto

C.C: 1709871543

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”. 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.

---

Clyo Viviana Ramos Verdesoto

C.C: 1709871543

**AUTORA**

## **Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias**

### **Humanas y de la Educación:**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”., presentada por la Sra. Clio Viviana Ramos Verdesoto egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 11 de Septiembre del 2013

### **LA COMISIÓN**

---

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

---

Lcdo. Mg. Juan Neptalí Martínez Martínez  
MIEMBRO

---

Ing. Mg. Ibeth Aracely Manzano Gallardo  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA:**

A toda mi familia, quien ha hecho posible que culmine con la carrera, me ha brindado su apoyo en esta lucha diaria en busca de los logros y objetivos trazados en mi vida.

De manera muy especial a mi esposo, mi hijo y mis padres que con su amor y comprensión han sido apoyo y soporte para culminar los emprendimientos que me trazado.

A las personas que me dieron a conocer e impulsaron a seguir la carrera de Cultura Física, a la Universidad, profesores y compañeros que juntos caminamos hacia la feliz culminación de este proyecto.

Clyo Viviana Ramos Verdesoto

## **AGRADECIMIENTO:**

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Cultura Física, por tan valioso aporte al mejoramiento académico de los ecuatorianos.

Agradezco de manera especial a todos los docentes de la carrera de Cultura Física que con su pedagogía y dedicación nos ayudaron en nuestra formación profesional.

También agradezco a todas las personas que fueron pilares fundamentales en este proceso, quienes con su apoyo me alentaron cada día y a valorar todo estos años de estudio.

Clyo Viviana Ramos Verdesoto

## ÍNDICE GENERAL

	Pag.
Portada.....	i
Aprobacion del Tutor .....	ii
Autoria de la Investigacion.....	iii
Cesion de Derechos .....	iv
Aprobacion del Tribunal.....	v
DEDICATORIA:.....	vi
AGRADECIMIENTO:.....	vii
ÍNDICE .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1
<i>CAPÍTULO I</i> .....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1.- TEMA .....	3
1.2 Planteamiento del problema .....	3
1.2.1.- Contextualización .....	3
1.2.2.- Análisis Crítico.....	6
1.2.3.- Prognosis .....	7
1.2.4.- Formulación del problema .....	8
1.2.5.- Preguntas directrices .....	8



1.2.6.- Delimitación .....	9
1.3.- JUSTIFICACIÓN .....	9
1.4.- OBJETIVOS.....	11
1.4.1.- Objetivo general .....	11
1.4.2.-Objetivos específicos.....	11
CAPÍTULO II.....	12
2. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Antecedentes investigativos .....	12
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal.....	13
2.4 Fundamentación Axiológicas .....	14
Fundamentación Ontológica: .....	14
Fundamentación Epistemológica .....	14
2.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	15
2.5.1 Gráfico de Categorías Fundamentales .....	15
2.5.2 Gráfico de constelaciones de las variables independiente y dependiente.....	16
Constelación de la variable dependiente .....	17
Gráfico 4 Constelación variable dependiente.....	17
2.5.3 Desarrollo de las conceptualizaciones .....	18
2.6 HIPÓTESIS .....	36
2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	37
CAPÍTULO III .....	38

3. METODOLOGÍA .....	38
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	38
Cualitativo.....	38
Cuantitativo .....	38
3.2 Tipo básico de investigación.....	38
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	39
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
Muestra .....	40
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	41
Operacionalización de la variable independiente .....	41
Cuadro 4 Operacionalización variable independiente .....	41
Operacionalización de la variable dependiente.....	42
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	43
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	44
CAPÍTULO IV .....	45
<b>4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 Análisis de los resultados.....</b>	<b>45</b>
4.2 Interpretación de datos .....	45
4.3.2 Planteamiento de la Hipótesis.....	69
4.3.4 Descripción de la Población .....	69
4.3.5 Especificaciones del Estadístico .....	70
4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.....	70
4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los datos estadísticos .....	71

4.3.8 Decisión final .....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1. Conclusiones.....	73
5.2. RECOMENDACIONES .....	74
CAPÍTULO VI .....	75
6. PROPUESTA.....	75
6.1. Datos informativos .....	75
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	76
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	78
6.4 OBJETIVOS .....	79
6.4.1 Objetivo general.....	79
6.4.2 Objetivos específicos .....	79
6.5 Análisis de factibilidad.....	80
6.5.1 Factibilidad Legal .....	80
6.5.2 Factibilidad Social.....	81
6.5.3 Pedagógica.....	81
6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	82
Fundamentación de la propuesta.....	86
Diseño de la guía.....	86
6.7 MODELO OPERATIVO.....	100
6.8 Administración.....	103
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	104
MATERIALES DE REERENCIA .....	105

BIBLIOGRAFÍA .....	105
ANEXOS .....	107
<i>Anexo 1</i> .....	107
ENCUESTA DIRIGIDA A USUARIOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA.....	107
Anexo 2.....	110
<b>ENCUESTA DIRIGIDA A INSTRUCTORES DEL GIMNASIO     FUERZA Y FIGURA</b> .....	110
<b>Anexo 3</b> .....	113
<b>ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PROPIETARIOS DEL GIMNASIO     FUERZA Y FIGURA</b> .....	113
<i>Anexo 4</i> .....	114
Fotografías .....	114
<i>Anexo 5</i> .....	118
Certificado .....	118

## ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1	Sistemas Energéticos	20
Cuadro 2	Clasificación del índice de masa corporal	32
Cuadro 3	Población y muestra	41
Cuadro 4	Operacionalización variable independiente	41
Cuadro 5	Operacionalización de la variable dependiente	42
Cuadro 6	Plan de recolección de la información	43
Cuadro 7	Servicios gimnasio	45
Cuadro 8	Deporte aeróbico	46
Cuadro 9	Tipo entrenamiento	47
Cuadro 10	Índice masa corporal	48
Cuadro 11	Intervalos	49
Cuadro 12	Fuerza y Con. Física	50
Cuadro 13	Cálculo del I.C.M.	51
Cuadro 14	Aeróbicos sobrepeso	52
Cuadro 15	Estiramiento en clase	53
Cuadro 16	Guía de información	55
Cuadro 17	Tipo de entrenamiento	56
Cuadro 18	Zona aeróbica	57
Cuadro 19	Planificación clases	58
Cuadro 20	Clase de intervalos	59

Cuadro 21	Objetivos entrenamiento	60
Cuadro 22	Aeróbicos prevención	61
Cuadro 23	Cualidades físicas	62
Cuadro 24	Flexibilidad en clases	63
Cuadro 25	Capacitaciones	64
Cuadro 26	Guía de información	65
Cuadro 27	Cuadro de frecuencias observadas	71
Cuadro 28	Cuadro de frecuencias esperadas	72
Cuadro 29	Cálculo del Ji cuadrado	72
Cuadro 30	Desglose de gastos	76
Cuadro 31	Matriz del operativo	102
Cuadro 32	Plan de monitoreo	104

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Gráfico 1	Árbol de problemas	6
Gráfico 2	Categorías fundamentales	15
Gráfico 3	Constelación variable independiente	16
Gráfico 4	Constelación variable dependiente	17
Gráfico 5	Servicios gimnasio	45
Gráfico 6	Deporte aeróbico	46
Gráfico 7	T. de entrenamiento	47
Gráfico 8	Índice masa corporal	48
Gráfico 9	Clase de intervalos	49
Gráfico 10	Fuerza y con. física	50
Gráfico 11	Cálculo I.C.M.	51
Gráfico 12	Aeróbics sobrepeso	52
Gráfico 13	Estiramientos clase	53
Gráfico 14	Guía de información	55
Gráfico 15	Tipo de entrenamiento	56
Gráfico 16	Zona aeróbica	57
Gráfico 17	Planificación	58
Gráfico 18	En. Intervalos	59
Gráfico 19	Ob. entrenamiento	60
Gráfico 20	Aeróbicos prevención	61
Gráfico 21	Cualidades físicas	62

Gráfico 22	Flexibilidad en clase	63
Gráfico 23	Capacitaciones	64
Gráfico 24	Guía de información	65
Gráfico 25	Representación gráfica de aceptación	71
Gráfico 26	Diagrama de la condición física	85



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”.

**AUTORA:** CLYO VIVIANA RAMOS VERDESOTO

**TUTOR.** LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

**Resumen**

Durante años hombres y mujeres han buscado métodos para mejorar su apariencia física y bienestar, y es que durante mucho tiempo los estudios científicos y la experimentación han revelado una gran cantidad de información acerca de cómo reacciona el cuerpo humano frente a las diferentes estrategias de ejercicio y nutrición, pero también estos avances han causado mucha confusión. Y es así que si vas a un gimnasio y pides información obtendrás las mismas respuestas, y verás que la mayoría de personas no mejoran en nada su apariencia.

Por estas razones creo que es necesario fortalecer los conocimientos básicos acerca del acondicionamiento físico para evitar esta información errónea que se maneja en los gimnasios, la mala interpretación de los supuestos secretos del entrenamiento llevan a las personas a consumir sustancias que son perjudiciales para la salud, y realizar entrenamientos que lo único que provocan son lesiones crónicas.

**Palabras claves:** entrenamiento, circuitos, aeróbicos, método, fuerza, resistencia, peso ideal, flexibilidad, salud, bienestar.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es un acercamiento a la problemática que tienen los gimnasios a nivel general, a la manera inadecuada de entrenamiento que utilizan los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito, y a su incidencia en la obtención de los resultados esperados en su apariencia y en la condición física.

En el Capítulo primero se realiza la contextualización de la percepción del fenómeno conflictivo del cuestionamiento del paradigma, para llegar a la esencia del problema, se construye una visión hipotética acerca de cambios futuros en el problema basándose en su realidad pasada y presente, se plantea la formulación del problema, sus interrogantes, su delimitación del objeto de investigación y se formula los objetivos.

En el Capítulo segundo se encuentra la fundamentación teórica del problema mencionado, tomando como aporte los criterios de diversos autores que han realizado estudios previos. Al establecer la red de categorías por cada variable se desea presentar un esquema organizado de los conocimientos científicos que respaldan el trabajo investigativo.

En el tercer Capítulo se describe el enfoque, estilo y tipos de investigación en el que se fundamente este trabajo al igual que la metodología utilizada en la investigación se basa en una búsqueda bibliográfica y en una intervención de campo en el gimnasio Fuerza y Figura a través de un

cuestionario cuantitativo a los alumnos y alumnas instructores y propietarios de este centro de acondicionamiento físico.

En el Capítulo cuarto se ejecuta una tabulación y presentación de resultados sobre el análisis de los mismos que permiten priorizar y optimizar los factores más determinantes en la obtención de información que me ayude a continuar con la investigación.

En el capítulo cinco se encuentran las conclusiones y recomendaciones donde se obtienen los resultados a las que se ha llegado mediante el proceso de la investigación presentando la realidad de los usuarios así como también se realiza las recomendaciones en las que se sugiere lo que se debe realizar en base a un sustento metodológico científico.

El capítulo sexto, contiene la propuesta que lleva como título “Guía de entrenamiento básico que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un óptimo resultado en la condición física en los alumnos de gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito, 2013”.

En el que se propone elaborar una guía de entrenamiento con conceptos básicos y de texto sencillo con gráficos para el fácil manejo y comprensión, permitiendo a los alumnos el inter aprendizaje con sus instructores esperando que esta propuesta sea un impulso para que los miembros de este centro vayan más lejos de la propuesta y sean ellos los que generen el conocimiento.

En los Anexos, se adjuntan el modelo de la encuesta utilizada los gráficos de la propuesta

## ***CAPÍTULO I***

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1.- TEMA**

Los tipos de entrenamiento y su incidencia en la obtención de resultados en la condición física en los alumnos del “Gimnasio Fuerza y Figura” del Cantón Quito, provincia de Pichincha.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1.- Contextualización**

En el Ecuador, la falta de educación, malos hábitos alimenticios y escasa actividad física en todos los niveles sociales, provocan enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, osteoporosis y varias enfermedades cardiovasculares, que cada día va en aumento y de forma alarmante, lo que representa un problema de gran magnitud en nuestro país.

En la actualidad son cada vez más numerosas las personas que conocen y comprenden que el individuo tiene la responsabilidad de preservar su propia salud, y como todos sabemos la única manera de lograrlo es con ejercicio moderado y una alimentación equilibrada, correspondiendo a la educación la parte más importante para lograr con un adecuado

conocimiento de los tipos de entrenamiento físico para la obtención de los mejores resultados en la condición física y por ende en la salud.

El problema se evidencia cuando todos los días aparece una nueva dieta milagrosa que quieren hacer creer que es lo máximo para estar en forma y con buena salud, además promocionan aparatos de gimnasia que con solo realizar 5 minutos al día vas a tener el cuerpo de modelo que la televisión te vende, encima la oferta de pastillas mágicas para lograr esto o aquello, son productos difíciles de resistir, lo que lleva a que las personas compren de todo, comprometiendo su salud física y mental al ver que nada está funcionando.

Es palpable evidenciar el aumento de los gimnasios de nuestra ciudad, estos centros se desarrollan como un gran negocio, en los que no se considera lo más importante al conocimiento y la capacitación permanente con respecto a los métodos de entrenamiento más eficaces, en donde el usuario llegue y no pierda su tiempo y dinero debido al desconocimiento y/o mal uso de técnicas y métodos apropiados para la correcta aplicación de los fundamentos básicos en el acondicionamiento físico, siendo que los fundamentos deberían ser conocidos y practicados por todos y todas las personas involucradas en este proceso que tiene que ver con la salud física y mental de los alumnos que asisten a los gimnasios de la ciudad.

Este tema es muy importante ya que todos esperamos que los ejercicios que realizamos en el gimnasio al que asistimos sean los más efectivos

para llegar a recuperar la salud deseada o a obtener la mejora estética que buscamos, aquí no hay secretos lo que debemos hacer es seguir las estrategias adecuadas de ejercicio físico y un plan nutricional correcto y así vamos a lograr la metas que todos buscamos.

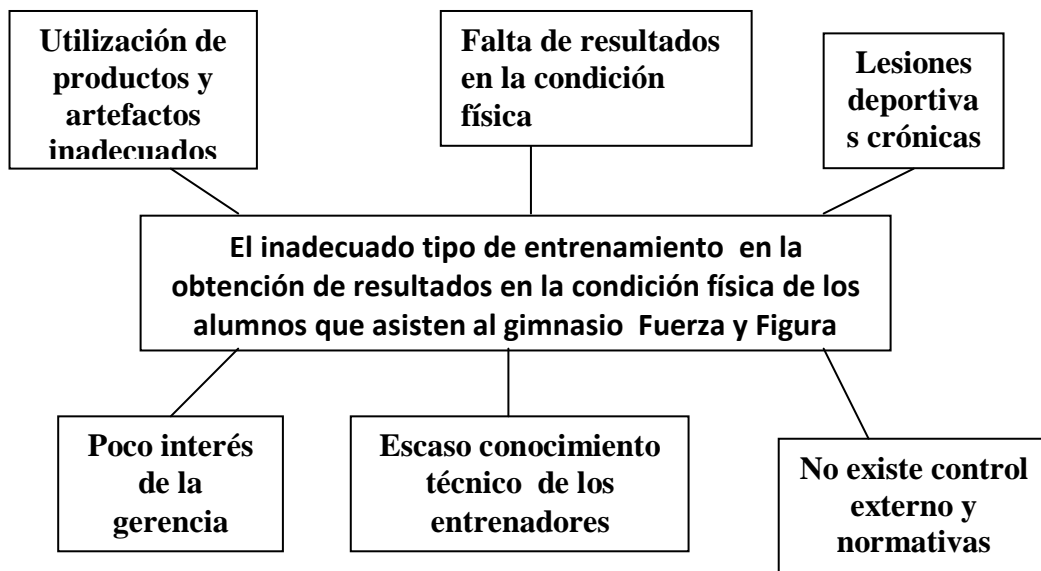
Las personas que estamos involucradas debemos disfrutar de lo que hacemos y buscar que los alumnos disfruten de la actividad física para que haya continuidad, de estos factores dependerá la obtención del resultado esperado por los alumnos de los centros de acondicionamiento físico.

Nosotros como futuros educadores con un criterio de responsabilidad, tenemos la obligación de conocer los problemas que existen en nuestro medio y prepararnos para ser efectivos en los resultados que deseamos obtener de nuestro trabajo. Es por esta razón que voy a realizar este trabajo de investigación en uno de los gimnasios del sur de la ciudad de Quito.

Los principales beneficiarios de la presente investigación serán los alumnos y alumnas del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.

### 1.2.2.- Análisis Crítico

Gráfico 1 Árbol del problema.



Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: investigadora

Existe la necesidad de realizar un extenso análisis de este tema que es de gran importancia por los alumnos de los centros de acondicionamiento físico, por cuanto la práctica deportiva va ligada con el conocimiento técnico, el mismo que no ha de ser simplemente expositivo sino adquirido bajo una dirección pedagógica adecuada y organizado racionalmente

El poco interés de la gerencia provoca que las personas que asisten a dicho centro sean víctimas de la venta indiscriminada de productos falsos que existen en el mercado, tales como pastillas milagrosas para bajar de peso, o productos para subir masa muscular, provocando enfermedades a largo plazo.

También es evidente que los instructores en muchos de los gimnasios son improvisados porque fueron alumnos y tienen algún conocimiento empírico adquirido con la práctica; y lo que tenemos como consecuencia es la falta de resultados en la condición física, personas que no bajan el porcentaje de tejido graso, no suben la masa muscular, no mejoran la resistencia aeróbica, etc.

Como no existe una normativa con respecto al nivel académico de los instructores de dichos centros, vamos a tener a corto o largo plazo personas con lesiones deportivas crónicas, que en el futuro van a desconfiar de los beneficios que se obtiene realizando una práctica deportiva organizada, sistemática y efectiva.

La capacitación permanente y una educación crítica nos prepara para la acción correcta sabiendo que cada persona es diferente y necesita su propio método de entrenamiento, cuya condición sea obtener desarrollo de una buena condición física, para todos los alumnos que asisten al gimnasio Fuerza y Figura, dentro de un marco de construcción e integración de todos los actores: propietarios, instructores, alumnos y deportistas, para facilitar las condiciones teórico – prácticos de la ejecución de los diferentes tipos de entrenamiento.

### **1.2.3.- Prognosis**

Si nosotros como actores principales no hallamos una solución a este problema, seremos cómplices de la falta de capacitación que tienen los instructores y entrenadores de los gimnasios a nivel general en nuestro



País, y sus consecuencias negativas en la salud de las personas, siendo que la práctica del acondicionamiento físico es parte de la recreación, debería ser la base para que en el futuro disfrutemos de una mejor calidad de vida con personas preparadas y capacitadas para cuidar su salud y la de su familia.

No cabe duda que la práctica de la actividad física trae consigo aspectos positivos en la salud física y mental de los ecuatorianos, por eso es importante que lo practiquemos con responsabilidad y conocimiento.

#### **1.2.4.- Formulación del problema**

¿Cómo se relaciona los tipos de entrenamiento y por qué inciden en la obtención de resultados en la condición física en los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito?

#### **1.2.5.- Preguntas directrices**

1. ¿Cuáles son los tipos de entrenamiento necesarios para un adecuado desarrollo de la condición física?
2. ¿Cuáles son las características de una buena condición física?
3. ¿Cómo se relaciona los efectos de los tipos de entrenamiento que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un óptimo resultado en la condición física de los alumnos de gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito?

### **1.2.6.- Delimitación**

#### **Delimitación conceptual**

**Área:** Cultura Física y Recreación.

**Aspecto:** Acondicionamiento Físico.

#### **Delimitación temporal:**

El presente trabajo investigativo se realizará en el periodo comprendido entre agosto y diciembre del 2012.

#### **Delimitación espacial:**

La investigación se realizará, en el Gimnasio Fuerza y Figura del Cantón Quito, que se encuentra ubicado en la parroquia La Magdalena del Distrito Metropolitano de Quito, provincia de Pichincha.

#### **Beneficiarios:**

El presente trabajo de investigación beneficiará a propietarios de gimnasio, entrenadores, alumnos y alumnas que asisten a dicho centro de acondicionamiento físico.

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

El entrenamiento físico se convierte en una cultura urbana, con un lenguaje universal, practicado por hombres y mujeres de todos los niveles sociales, nuestro interés es que todos y todas lo puedan conocer y practicar adecuadamente en beneficio de su calidad de vida. Lo primordial es proporcionar una visión general sobre el entrenamiento físico y la importancia que puede tener su práctica en la salud, así como los conocimientos y fundamentos técnicos y didácticos para practicarlos

La finalidad del presente trabajo investigativo es con conocer los tipos de entrenamiento que existen dentro de los programas de acondicionamiento físico, practicado en los diferentes gimnasios, y los resultados que se logran obtener en la condición física, con el ejercicio y la recreación fortalecen la salud física y mental, por lo tanto nuestro objetivo es crear conciencia de la responsabilidad de las personas con respecto a su salud y la de su familia, por esta razón es necesario difundirla para que sea reconocida por todos como vehículo para una buena salud a largo plazo y pueda ser practicado por personas de todas las edades y condiciones.

Los resultados de este trabajo nos llevan a la permanente capacitación a nosotros como educadores y entrenadores, al conocimiento de los avances de los tipos de entrenamiento y que sean parte fundamental de la práctica y el mejoramiento de la condición física de todas las personas que asisten a los gimnasios que confían en nosotros, debemos aplicar e incorporar el conocimiento y ponerlo en marcha para que nuestros alumnos lleguen a conseguir los objetivos y resultados deseados en la calidad de vida.

Con la propuesta que vamos a realizar es posible cambiar y asumir con un criterio de responsabilidad los retos que se nos presentan día a día.

## **1.4.- OBJETIVOS**

### **1.4.1.- Objetivo general**

Determinar cómo inciden los tipos de entrenamiento que nos ayudan a fortalecer la obtención de los resultados deseados en la condición física, de los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.

### **1.4.2.-Objetivos específicos**

- Identificar los tipos de entrenamiento para un adecuado acondicionamiento físico.
- Analizar cuáles son los tipos de entrenamiento que nos ayudan a fortalecer la obtención de los resultados deseados en la condición física, de los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.
- Diseñar una guía de entrenamiento básico que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un óptimo resultado en la condición física de los alumnos de gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes investigativos**

Durante años el ser humano, ha buscado métodos para mejorar su apariencia y condición física. En los últimos años los estudios científicos y la experimentación han revelado mucha información sobre el cuerpo humano y la manera cómo reacciona frente a las diferentes estrategias de ejercicio y nutrición, debido a estos avances existe una gran cantidad de información, sumada a la promoción de artículos y aparatos de ejercicio han generado confusión respecto a la manera más efectiva de lograr una óptima condición física.

El efecto de la fisiología del cuerpo humano y el efecto de entrenamiento sobre este son materias de investigación y van relacionadas con el conocimiento de otras áreas como la anatomía, la biomecánica, la quinesiología, la psicología, entre otras, de las que es recomendable tener conocimientos básicos. De hecho los sistemas de entrenamiento que se utilizan actualmente se han creado y probado científicamente.

La implementación de la enseñanza de diferentes tipos de entrenamiento para llegar a una condición física ideal requiere de muchos conocimientos, siendo esta la motivación de impulsar una constante

investigación, revisión y renovación de conocimientos que permitan el dominio de una labor profesional efectiva.

Según investigaciones realizadas sobre este tema, existe en el repositorio de la ESPE, Condición Física y sedentarismo, se concluye que la condición física mejora constantemente con el entrenamiento deportivo progresivo.

## **2.2 Fundamentación filosófica**

El presente trabajo investigativo se fundamenta en el enfoque Crítico Propositivo.

La filosofía de vida, la educación y cultura física del individuo, representan un universo sumado a un gran número de elementos integrados, definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida.

Este paradigma, este conjunto de creencias son las que me comprometen a la selección de metodologías cualitativas y cuantitativas que posibiliten el estudio particular de cada situación y a una práctica de constante transformación en el ámbito educativo.

## **2.3 Fundamentación legal**

El gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito, se rige por fundamentos legales regulados por la Ley del Deporte Educación Física y Recreación. Art.89, de la recreación, Art.90, obligaciones.

## **2.4 Fundamentación Axiológicas**

Los juicios de valor que se obtendrá al realizar esta investigación estarán relacionados a aspectos como: constancia, disciplina, esfuerzo, cooperación, tolerancia, responsabilidad, honestidad, los mismos que se desarrollarán a medida de los avances del proceso investigativo.

### **Fundamentación Ontológica:**

Existen en el gimnasio varios problemas relacionados con la condición física de los alumnos, entre ellos el no llegar al peso ideal, tiempo mal aprovechado, la falta de evaluación y la inexistencia de seguimiento y motivación.

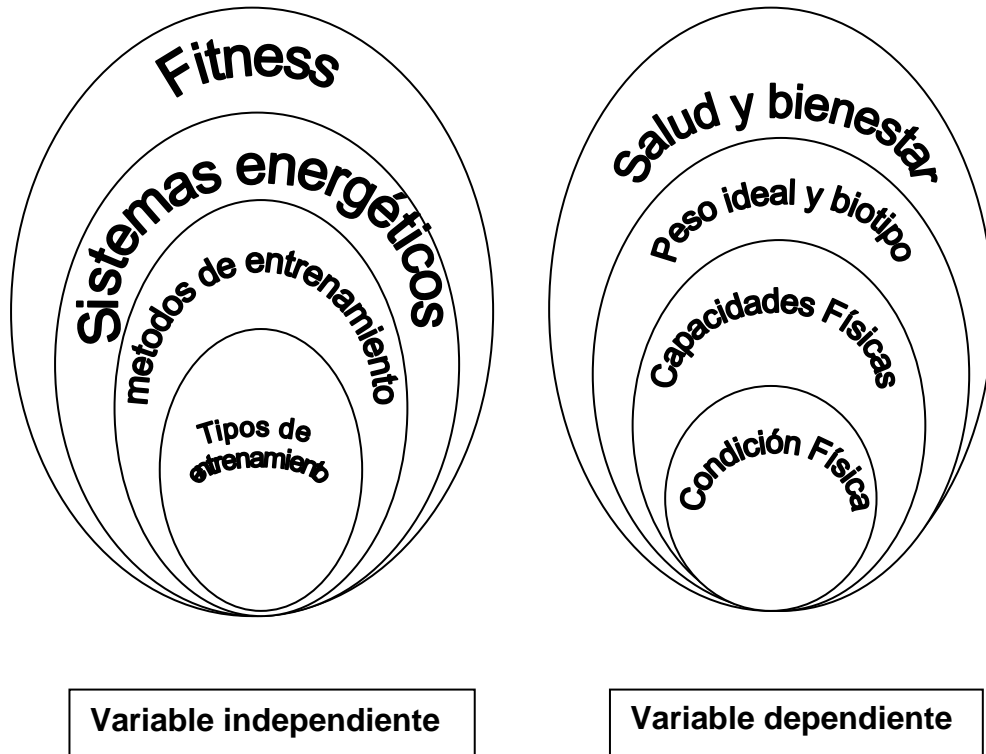
### **Fundamentación Epistemológica**

El ser entradora de acondicionamiento físico durante varios años, y mi condición de deportista durante un largo periodo sumada a mi formación profesional en el área de acondicionamiento físico, despertó el interés personal sobre investigar la problemática del acondicionamiento físico de los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.

Con este trabajo de investigación aspiro aportar alternativas para el desarrollo de los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura, porque cada vez se vuelve más necesaria la implementación de estudios y técnicas que lleven a la consecución de los resultados y expectativas con el acondicionamiento físico.

## 2.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

### 2.5.1 Gráfico de Categorías Fundamentales

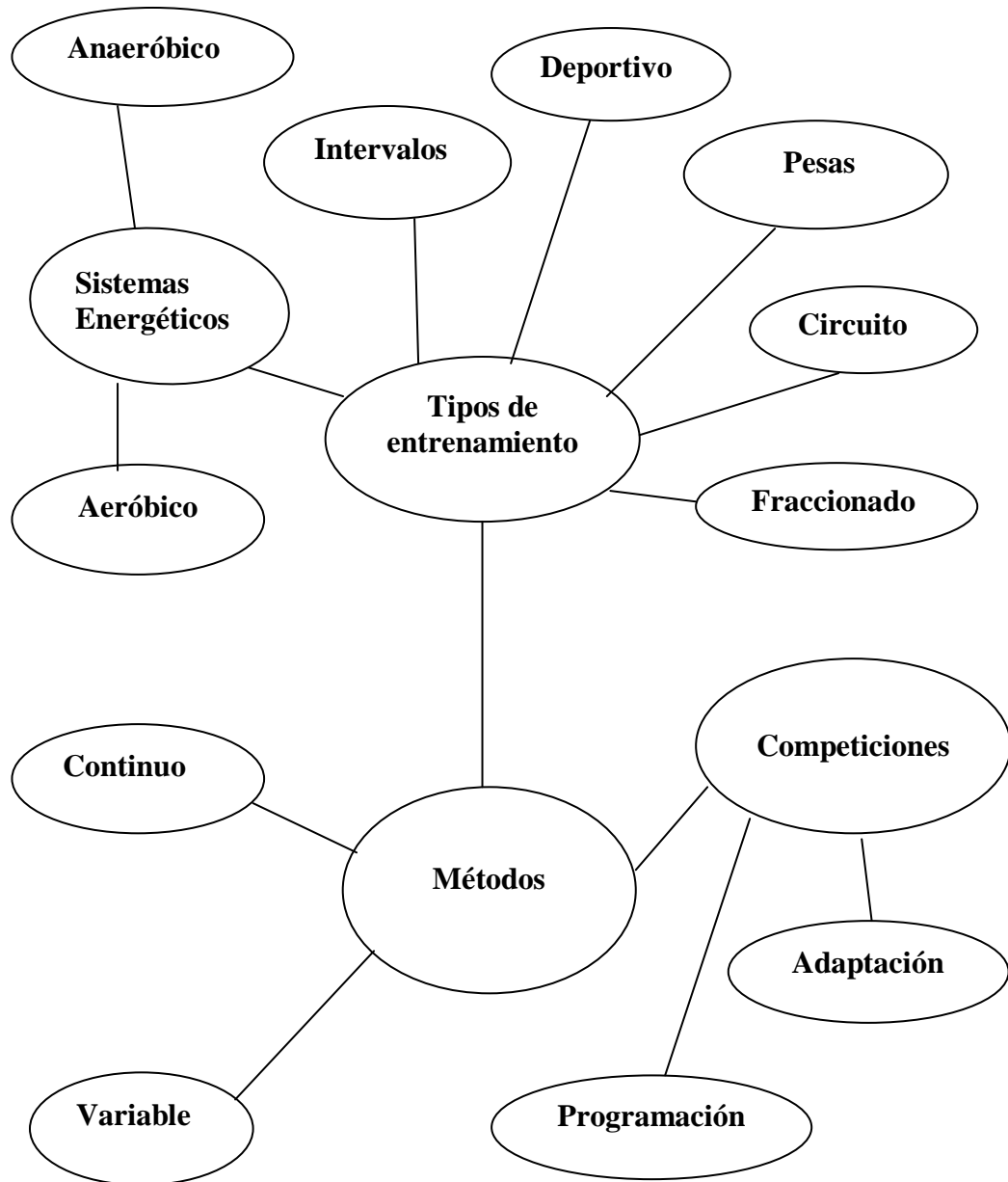


Elaborado por: Viviana Ramos  
Fuente: investigadora



## 2.5.2 Gráfico de constelaciones de las variables independiente y dependiente.

Gráfico 3 Constelación variable independiente.

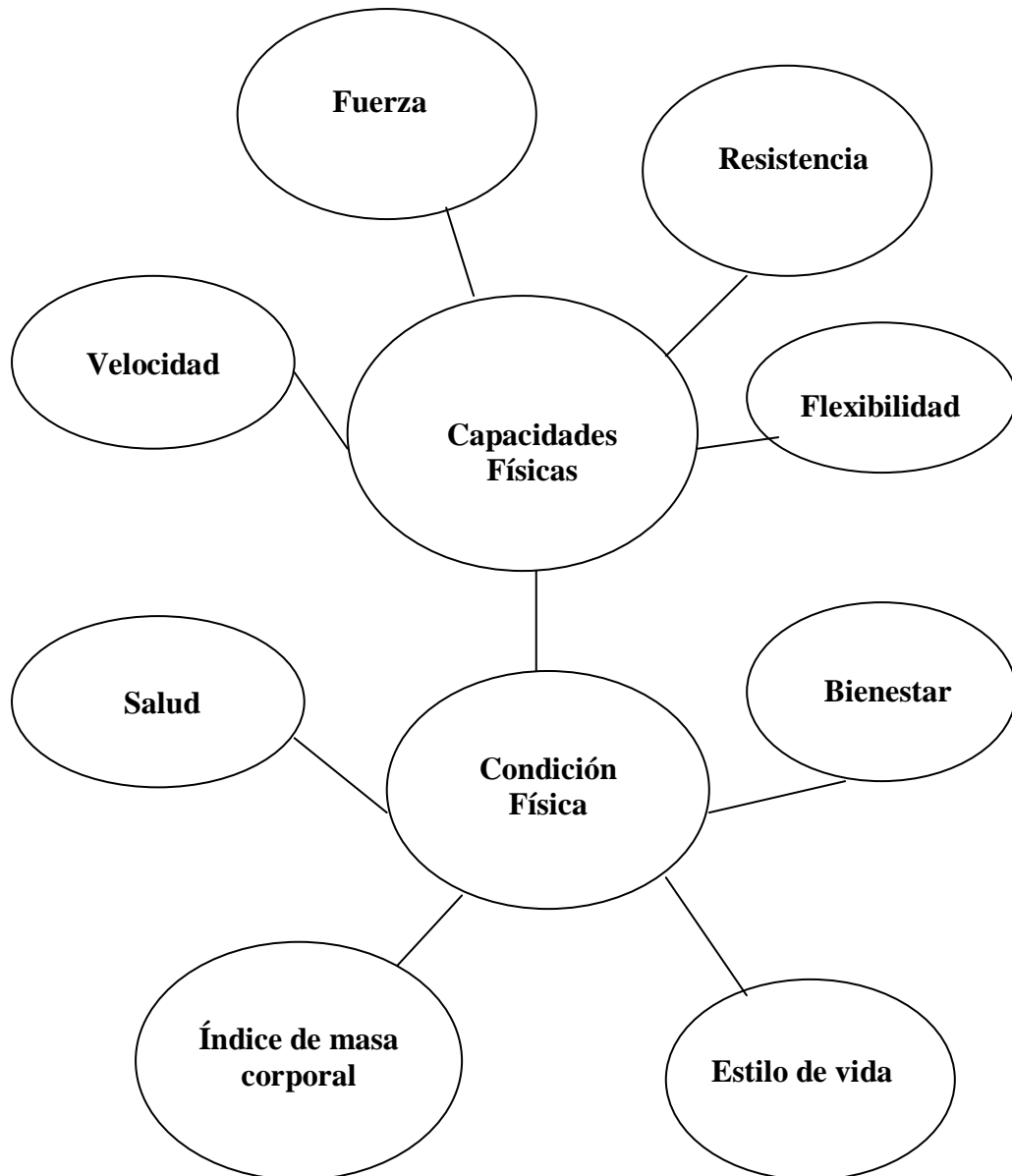


Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Variable independiente

## Constelación de la variable dependiente

**Gráfico 4** Constelación variable dependiente



Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Variable dependiente.

### **2.5.3 Desarrollo de las conceptualizaciones**

#### **TIPOS DE ENTRENAMIENTO**

##### **Fitness**

La palabra Fitness proviene del idioma inglés y significa “bienestar” (fit = sano, saludable). De este modo, fitness es lograr ese estado de bienestar general principalmente a partir del desarrollo de una actividad física que tiene como objetivo principal fortalecer el cuerpo y los músculos, limitar la proporción de grasa en el organismo y, en la mayoría de los casos, permitir el consumo de calorías o de energía. Para acercarnos a ese estado de bienestar es de suma importancia mantener el nivel de ejercicio en el tiempo a modo de no perder los resultados e incluso intensificarlos.

(<http://www.definicionabc.com/salud/fitness.php>)

##### **Sistemas energéticos**

El cuerpo para su funcionamiento necesita de un mantenimiento en la producción de energía, esta energía proviene de la ingesta de alimentos, de las bebidas y del propio oxígeno que respiramos. Nuestro cuerpo usa el ATP (adenosín-trifosfato) como única unidad de energía, pero dispone de varias formas de obtener ATP.

Las diferentes maneras que tiene el organismo para suministrar ATP a los músculos es el concepto de los sistemas energéticos.

El músculo esquelético dispone de cinco diferentes moléculas de donde obtener la energía para sus contracciones. Que son: trifosfato de adenosina, fosfato de creatina, glucógeno, grasas y proteínas.

### **El sistema Anaeróbico a láctico**

No necesita oxígeno y activación es muy rápida, inmediata, pero su rango de funcionamiento no llega a los 20" como máximo, teniendo entre los cuatro y los ochos su máximo porcentaje de utilización. Al ser un proceso anaeróbico no necesita de oxígeno para su funcionamiento.

### **El sistema Anaeróbico láctico**

A la hora de decir las cargas podemos diferenciar en potencia anaeróbica láctica o máxima producción láctica, en capacidad anaeróbica láctica o tolerancia TOLA, y en activación o la estimulación-activación anaeróbica a láctica.

Su activación es más lenta pero su recorrido más largo que el proceso anterior, llegando a los dos minutos o dos minutos y medio según el autor que se estudie o la forma que se da por terminado el proceso. Tampoco necesita de oxígeno para su funcionamiento.

### **El sistema aeróbico**

Este sistema al tener un recorrido más largo admite varias divisiones según el ritmo, acumulación láctica y sobre el porcentaje del VO<sub>2</sub>max en el que nos encontremos. Por lo que tenemos aeróbico ligero o aeróbico uno; aeróbico medio o aeróbico dos; potencia aeróbica máxima o máximo consumo de oxígeno y capacidad aeróbica máxima o aeróbico intenso o aeróbico tres.

Su activación es más lenta que la anterior, pero su recorrido es muy largo, por si solo puede ser de hasta una hora o unos noventa minutos

que algunos autores apunta. Y una vez que este proceso se une con la utilización de las grasas, su alcance máximo supera las varias horas.

([http://www.todonatacion.com/ciencias-del-deporte/sistemas-](http://www.todonatacion.com/ciencias-del-deporte/sistemas-energeticos.php)

[energeticos.php](http://www.todonatacion.com/ciencias-del-deporte/sistemas-energeticos.php)

## **SISTEMAS ENERGÉTICOS**

Cuadro 1 Sistemas Energéticos

SISTEMA	FUENTE ATP	AERÓBICO-ANAERÓBICO	DISTANCIA ATLETISMO
Sistema ATP – PC	ATP-PC almacenado en el músculo	Anaeróbico aláctico sin oxígeno	100 – 200 mts.
Sistema Acido láctico – ATP	Descomposición de glucógeno muscular. Resultado acumulación de ácido láctico y deuda de oxígeno	Anaeróbico láctico	200 – 800 mts.
Sistema de oxígeno	Descomposición de la glucosa en presencia de oxígeno, sin acumulación de ácido láctico ni deuda de oxígeno.	Aeróbico	Distancias largas Medio fondo. Fondo

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente (Venegas, 2008)

## **Métodos de entrenamiento**

### **Método**

Medio o recurso didáctico a través del cual el docente conduce los procesos de inter aprendizaje con el fin de alcanzar cambios deseables en la conducta y físico del alumno.

**Método de entrenamiento.-** procedimiento programado que determina los contenidos, medios, cargas de entrenamiento en función de un objetivo.

Sobre todo en el ámbito del acondicionamiento físico, se han establecido métodos fundamentales (continuo, de repeticiones, de control).

Es preferible la realización de un método complejo de entrenamiento, manteniendo las debidas proporciones entre los diferentes elementos.

Para Ula Towski son 5 los principales métodos:

#### **Método Continuo:**

Intensidad constante y moderada del trabajo

Tiempo relativamente largo en el entrenamiento.

Método de repeticiones:

Intensidad constante del entrenamiento, pausas óptimas de descanso y variabilidad en el número de repeticiones.

#### **Método variable:**

Intensidad variable del ejercicio, tiempo variable de duración del esfuerzo y la intensidad reducida del mismo que crea las condiciones de una recuperación parcial.

**Método interválico:**

Determinación exacta de la carga a realizar en el entrenamiento.

Señalamiento claro de la intensidad del esfuerzo.

Pausas de descanso variables pero exactamente determinadas.

Determinación clara del número de repeticiones del ejercicio.

**Método de competiciones:**

Consiste en adquirir la forma a través de un alto número de competiciones sucesivas. Aquí es necesario regular las cargas es decir el número de dichas competiciones

(Venegas, 2008)

**Tipos de entrenamiento****Entrenamiento:**

Es la suma de todos los estímulos realizados en un tiempo determinado, que conduce a modificaciones funcionales y morfológicas del organismo, una adaptación con el objetivo de elevar el rendimiento.

Es un proceso físico e intelectual determinado por la condición técnica y táctica que permite realizar fácilmente los trabajos físicos solicitados.

“El entrenamiento es el mayor esfuerzo físico para que tu corazón haga el menor esfuerzo”.

Es el hábito saludable que no solo mejora la condición física sino una actitud y aptitud frente a la vida.

### **Entrenamiento deportivo**

Es una ejercitación sistemática que aumenta la capacidad de rendimiento con el propósito de perfeccionar el performance, esta inseparablemente unido al cansancio tiene que conducir a este sin el cual no se consigue el objetivo.

### **Entrenamiento fraccionado**

Es la denominación que recibe por el hecho de dividirse una distancia de entrenamiento en fracciones con las correspondientes pausas intermedias.

Nos brinda la posibilidad de mejorar el ritmo en relación a otros sistemas de entrenamiento.

Los factores que se combinan según el grado y tipo de entrenamiento:

- 1.- Distancia
- 2.- Tiempo
- 3.- Nº de repeticiones
- 4.- Intervalos de recuperación.

### **Tipos de entrenamiento fraccionado:**

- 1.- Interval Training
- 2.- Velocidad Resistencia
- 3.- Ritmo Resistencia

### **Entrenamiento natural**

Es el tipo de esfuerzo desarrollado en el bosque y cuyo objetivo es mejorar la resistencia orgánica.



**Clases:**

- 1.- Carrera continúa
- 2.- Fartlek
- 3.- Cuestas y dunas.

**Entrenamiento progresivo**

Es uno de los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, según el cual este debe programarse para aplicar al practicante estímulos o cargas crecientes, de su capacidad de adaptación depende el mejoramiento de la condición física.

**Entrenamiento total**

Es el sistema dirigido a la mejora de todas las funciones y cualidades físicas. La capacidad aeróbica fundamentalmente y el desarrollo integral.

Es un trabajo variado y combinado con los distintos tipos de entrenamiento.

(Venegas, 2008)

**Entrenamiento aeróbico**

Es el sistema es el cual el esfuerzo está determinado por el consumo de oxígeno en los músculos, la intensidad de este tipo de esfuerzo se encuentra entre (65 % - 75 %) de la frecuencia cardíaca, y la intensidad de entrenamiento es la siguiente:

## **F C M 220 – edad x %**

### **Ejemplo:**

$$220 - 45 = 175 \times 65\% = 113,75$$

$$220 - 45 = 175 \times 75\% = 131.25$$

El tiempo de la sesión de entrenamiento de 30 a 60 minutos mínimo 3 veces a la semana. (Papi, 1996)

### **Entrenamiento progresivo con pesas**

El objetivo es el crecimiento de las fibras musculares (hipertrofia) y se aplicaran estímulos superiores a los acostumbrados.

- 1.- Entrenamiento con referencia al número de repeticiones.
- 2.- Aumento de la intensidad del estímulo.
- 3.- Acortar la densidad del estímulo sin modificar el volumen.
- 4.- Entrenamiento piramidal.
- 5.- Las repeticiones forzadas
- 6.- Repeticiones negativas.
- 7.- Repeticiones parciales.
- 8.- Super series, tri series.

### **Entrenamiento cruzado**

En este tipo de entrenamiento se utilizan diversas actividades para conseguir una condición física completa imposible de alcanzar con una sola actividad física. Su objetivo es lograr un programa equilibrado para reducir el riesgo de lesiones.

(M.Hamm, 1996)

## **CONDICIÓN FÍSICA**

Es el grado de entrenamiento general, la situación que permite estar a punto o apto para lograr un fin y alcanzar sus mejores resultados personales. Para Navarro (1994), la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos de diversos grados. Las resistencias aeróbicas y muscular, junto con la fuerza y la flexibilidad pueden considerarse como aspectos de la salud relacionados con este concepto de condición física.

Contribuyen a un estado positivo de la salud del organismo, reduciendo la posibilidad de enfermedades degenerativas, incrementando la eficiencia del trabajo y eliminando los dolores musculares.

Así se puede concluir que la condición física es un conjunto capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.

### **Componentes de la condición física**

#### **Fuerza muscular**

En fisiología corresponde a la capacidad que tienen los músculos para desarrollar tensiones al objeto de vencer u oponerse a resistencias externas.

## **Clasificación de la fuerza muscular**

### **Fuerza-máxima (o pura)**

Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular se halla en situación de desarrollar mediante una contracción voluntaria. Prevalece el componente de la carga sin tener en cuenta la velocidad.

### **Fuerza - velocidad.**

Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar una resistencia con una determinada rapidez de contracción. Prevalece el componente de la velocidad con disminución de la carga.

### **Fuerza-resistencia**

Es la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga de larga duración. Carga y velocidad mantienen unos valores medios y constantes respecto a un periodo de tiempo relativamente largo. En este caso, aparte la intervención muscular, resulta necesario el apoyo orgánico o bien la funcionalidad cardio circulatoria y respiratoria.

Según se traten los objetivos y la estructura técnico-funcional de las acciones la fuerza muscular se divide y califica de la siguiente forma:

### **Máxima fuerza inicial**

Capacidad para desarrollar máxima tensión estática al comienzo de un proceso de entrenamiento.

### **Máxima fuerza final.**

Capacidad para desarrollar máxima tensión muscular estática después de un proceso de entrenamiento.

### **Máxima fuerza explosiva**

Capacidad para llegar al desarrollo de altos niveles de tensión muscular con relación al tiempo.

### **Máxima fuerza muscular fisiológica**

Capacidad para desarrollar máxima tensión muscular voluntaria y en las cuales no participan de manera significativa factores psicoemocionales y/o exógenos.

### **Fuerza muscular absoluta**

Capacidad para desarrollar máxima tensión muscular estática no solamente con la voluntad, sino también con factores psicoemocionales y/o exógenos.

### **Máxima fuerza dinámica**

Es la capacidad de la persona en desplazar una máxima carga (una sola vez) a través del recorrido articular completo.

(Barrallo, 1992)

### **VELOCIDAD**

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. La velocidad se mide en metros por segundo. El tiempo empleado para desarrollar una cierta tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta.

El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia

### **Velocidad de romper la inercia**

Esta capacidad debe conseguirse con un entrenamiento exhausto de fuerza, porque si la velocidad de traslación depende en gran medida, entre otros factores, de la velocidad de contracción. Entonces aplicaremos para aumentar esta capacidad el entrenamiento de fuerza reseñado en el apartado correspondiente.

Tiempo de recuperación total: 24-48 horas.

### **Resistencia muscular**

La resistencia anaeróbica o muscular o también denominada velocidad en resistencia.

#### **Clasificación de la resistencia muscular**

##### **Resistencia a la fuerza**

La cual supone sobrellevar una carga durante un tiempo prolongado o levantar un peso muchas veces (repeticiones):

Adaptación anatómica

Hipertrofia muscular.

(Mora, 1995)

## **Sistema de energía de la resistencia**

### **Capacidad aeróbica**

La capacidad aeróbica, también conocida como resistencia aeróbica, es la capacidad de mantener un trabajo físico durante el mayor tiempo posible.

Constituye la base del proceso de entrenamiento, ya que una vez trabajada la capacidad aeróbica, recién pueden comenzar a trabajarse otras capacidades.

### **Umbral anaeróbico**

Es la intensidad más alta que se puede llevar durante más de treinta minutos sin que la acumulación láctica lo impida. Su objetivo principal es la mejora de la capacidad aeróbica.

### **Máximo consumo de oxígeno o Vo2 Max.**

Es la máxima cantidad de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo. Es un factor de gran importancia en los deportes aeróbicos. También conocido como Vo2 Max, y su valor es el valor de la capacidad de transporte de oxígeno y consumo por minuto.

(Barbany, 1991)

### **Flexibilidad**

“La flexibilidad de forma general se puede definir como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Por lo que se entiende que con el mejoramiento de la flexibilidad se aumenta del grado de movimiento

articular ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural. Según Javier Torreadella en el deporte la flexibilidad es la mejora del rango del movimiento articular, o como “la capacidad mecánica fisiológica de que relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos”. La flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional del aparato locomotor relacionada con el grado de amplitud de movimiento de sus segmentos. Juan Ignacio Villafañe define a la flexibilidad como una de las cualidades físicas que más calidad de vida aporta, aumentando la movilidad, aumentamos las posibilidades de una vida sana, evitando dolores en las articulaciones y disminuyendo la posibilidad de padecer lesiones musculares.

(Barbany, 1991)

## **Índice de masa corporal**

### **2.3.1 Definición**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta utilizada habitualmente por médicos y nutricionistas para valorar tanto a deportistas recreacionales como de elite, fundamentalmente para determinar el peso ideal, además indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura.

Este índice es el primer paso para conocer el estado nutricional de cualquier persona. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si



la persona de la cual se habla se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

Se calcula según la expresión matemática:

### **IMC (Kg / m<sup>2</sup>)**

**Tabla de Índice de masa corporal:** clasificación internacional de la OMS: Organización Mundial de la Salud del estado nutricional (infrapeso, sobrepeso y obesidad) de acuerdo con el IMC (índice de masa corporal).

### **Clasificación IMC (kg/m<sup>2</sup>)**

**Cuadro 2** Clasificación IMC (kg/m<sup>2</sup>)

<b>Clasificación</b>	<b>Valores</b>
Infra peso	<16,00
Delgadez severa	16,00 - 16,99
Delgadez moderada	17,00 - 18,49
Delgadez aceptable	<18,50 <18,50
Normal	18,50 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00
Pre obeso	25,00 - 29,99
Obeso	≥30,00
Obeso tipo I	30,00 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99
Obeso tipo III	≥40,00

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: ([http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice\\_demasacorporal23oct2008](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_demasacorporal23oct2008))

Estos valores son independientes de la edad y son para ambos sexos

## **BIOTIPOS**

### **Ectomorfo, Mesomorfo, Endomorfo**

**Ectomorfo:** Los individuos pertenecientes a este tipo somático por lo general son delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado "normal" y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos.

#### **Características distintivas del ectomorfo:**

- \* Dificultad para ganar peso y músculo
- \* Ligeramente musculado
- \* Hombros pequeños
- \* Cuerpo de naturaleza frágil
- \* Pecho plano
- \* Frágil
- \* Delgado

### **Mesomorfo**

Los mesomorfos tienden a ser musculosos y atléticos por naturaleza. Ganan músculo con facilidad y es el tipo somático ideal para el fitness y casi cualquier deporte que implique fuerza y musculatura: aun entrenando sin demasiada constancia y siguiendo una dieta regular, obtendrán unos buenos músculos, destacando muy por encima de la mayoría si siguen un entreno riguroso y una buena dieta. No necesitan ser muy estrictos con la

dieta, aunque tienen mayor facilidad para engordar que el ectomorfo y deben vigilar esto. Su cuerpo suele tener forma en V y casi todos los culturistas profesionales pertenecen a este tipo somático

### **Características distintivas del mesomorfo:**

- \* Atlético
- \* Forma de "reloj de arena" en mujeres
- \* Forma en "V-SHAPE" en hombres
- \* Cuerpo musculoso
- \* Excelente postura
- \* Gana músculo fácilmente
- \* Gana grasa con más facilidad que el ectomorfo
- \* Piel gruesa

### **Endomorfo**

Los individuos endomorfos tienen tendencia al sobrepeso: acumulan grasa con facilidad. Suelen estar por encima del peso medio de la población. En cuanto a la relación con el fitness esto se traduce en que tienen que vigilar mucho más su dieta y seguirla muy estrictamente, así como realizar una mayor cantidad de trabajo aeróbico para mantenerse bajos en grasa (pero no imposible). Esta es la parte negativa. Sin embargo poseen la ventaja de que si entrenan bien, ganan músculo y fuerza con facilidad.

### **Características distintivas del endomorfo:**

- \* Cuerpo blando
- \* Músculos Infra desarrollados
- \* Físico redondo
- \* Dificultad para perder peso
- \* Gana músculo fácilmente.

(M.Hamm, 1996)

### **SALUD Y BIENESTAR**

La **salud** (del latín *salus*, *-ūtis*) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948.<sup>1 2</sup> Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>)

### **BIENESTAR**

El concepto bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones. Representa nuestras acciones responsables que permiten el desarrollo de un nivel adecuado de salud general. El

bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable. La salud no es perfecta, pero se encuentra dentro de una escala que clasifica a la salud en niveles.

Cuando hablamos de calidad de vida nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Incluye, también, la integración familiar, participación comunitaria activa y el lograr establecer estilos adecuados de vida, tales como la actividad física regular, buena alimentación, entre otras y la calidad ambiental.

(<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>)

## **2.6 HIPÓTESIS**

### **Hipótesis nula Ho**

La aplicación de los diferentes tipos de entrenamiento no va a mejorar la obtención de resultados en su condición física en los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito

### **Hipótesis alterna H1**

La aplicación de los diferentes tipos de entrenamiento si va a mejorar la obtención de resultados en su condición física en los alumnos del gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito.

## **2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **Variable independiente**

Tipos de entrenamiento

### **Variable dependiente**

Condición física

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Cualitativo**

##### **Cuantitativo**

En la presente investigación los aspectos que se consideran son cualitativos y cuantitativos.

Es cualitativo por qué valorará la incidencia de los tipos de entrenamiento y los resultados en la condición física de los alumnos que asisten al gimnasio Fuerza y Figura de Quito el segundo semestre del 2012.

Es cuantitativa debido a que se utilizó procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos recopilados en las encuestas y la aplicación de un modelo matemático para la determinación de la muestra.

#### **3.2 Tipo básico de investigación**

##### **De campo**

##### **Bibliográfica**

El presente trabajo de investigación es de campo, porque se realizó en la ciudad de Quito, en el gimnasio Fuerza y Figura en base a encuestas, se trabajó con los alumnos, instructores y propietarios del gimnasio en la recolección de la información.

A más de las alternativas planteadas permitirá ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas.

Cuestiones prácticas que ayudaran a solucionar el problema empezando por los propietarios del gimnasio que es una labor de sensibilización y concientización de las vivencias de los autores de sus consecuencias negativas que se presentan en el problema.

La investigación es bibliográfica, documental debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a los tipos de entrenamiento y la condición física en los alumnos de los gimnasios.

### **3.3 Nivel o tipo de investigación**

Es exploratorio porque enfoca sistemáticamente causas y efectos los cuales permiten en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado

Es descriptivo porque visto el problema nos permite analizar el contexto de la investigación, y es correlacional porque el presente trabajo permitió conocer más sobre la problemática de los tipos de entrenamiento y su incidencia en la condición física en los alumnos que asisten al gimnasio.



### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

El presente proyecto de investigación se va a realizar con propietarios, instructores y alumnos que asisten al gimnasio Fuerza y Figura, con una población de 200 personas.

**Formula:**

$$n = \frac{N}{E^2 (N-1)+1}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = población

E = error de muestreo (0.01, 0.02, 0.03, 0.04, o 0.05)

$$n = 200 / (0.02)^2 (200 - 1) + 1$$

$$0,0004(199)+1$$

$$n = 200 /$$

$$n = 200 / 1,0796$$

$$n = 185,25$$

$$n = 18,54$$

#### **Muestra**

Considerando que el universo supera las 100 personas se aplicó la fórmula, por consiguiente la investigación se realizó con 20 personas.

## Población y muestra

**Cuadro 3** Población y muestra

Población	Frecuencia	%
Propietario	1	5 %
Instructores	3	15 %
Alumnos y alumnas	16	80 %
Total	20	100 %

Elaborado por: Viviana Ramos Fuente: Investigadora

## 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

### Operacionalización de la variable independiente

**Cuadro 4** Operacionalización variable independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE: TIPOS DE ENTRENAMIENTO				
CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Es la suma de todos los estímulos realizados en un tiempo determinado, que conduce a modificaciones funcionales y morfológicas del organismo, una adaptación con el objetivo de elevar el rendimiento.	Estímulos          Rendimiento	Sistemas energéticos Anaeróbico a láctico Anaeróbico láctico Aeróbico Métodos de entrenamiento: Continuo Interválico Tipos de entrenamiento: Aeróbico Fraccionado Fuerza.	¿Cuáles son los sistemas energéticos? ¿Qué es sistema anaeróbico? ¿Qué es sistema aeróbico? ¿Qué son los métodos continuos? ¿Qué son los métodos interválicos? ¿Para qué sirven los diferentes tipos de entrenamiento? ¿Cuántos entrenamientos?	Encuestas

Elaborado por: Viviana Ramos Fuente: Investigadora

## Operacionalización de la variable dependiente

**Cuadro 5** Operacionalización variable dependiente

<b>VARIABLE DEPENDIENTE: CONDICIÓN FÍSICA</b>				
<b>CONCEPTO</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Es el conjunto capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas.	Capacidades físicas  Salud y bienestar	Fuerza muscular Velocidad Resistencia muscular Resistencia aeróbica Flexibilidad Biotipo Índice de masa corporal (IMC)	¿Qué es la fuerza muscular? ¿Qué es velocidad? ¿Para qué sirve tener resistencia aeróbica? ¿Para qué sirve la resistencia muscular? ¿Qué es la flexibilidad? ¿Cómo calcula el IMC? ¿Qué es el biotipo?	Encuestas

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

En plan de recolección de la información se maneja las estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, y de acuerdo con el enfoque escogido. Para concretar el plan de recolección de la información conviene contestar las siguientes preguntas.

#### **Plan de recolección de información**

**Cuadro 6** Plan de recolección de información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Para qué?	Alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué persona u objeto?	Usuarios del gimnasio, instructores y propietarios del Gimnasio Fuerza y Figura
3. ¿sobre qué aspectos?	Matriz de operacionalización de variables
4. ¿Quién?	Investigadora Viviana Ramos
5. ¿Cuándo?	Octubre 2012
6. ¿Dónde?	Gimnasio Fuerza y Figura
7. ¿Cuántas veces?	Numero de aplicación de instrumentos(1)
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Se realizó mediante encuesta debidamente estructurada.
9. ¿Con qué?	Cuestionario con preguntas cerradas
10. ¿en qué situación?	En el gimnasio Fuerza y Figura

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

### **3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

Los datos recogidos en base a la tabulación se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información.
- Repetición de la recolección de ser necesaria.
- Tabulación según las variables de la hipótesis.
- Estudio estadístico de los datos para la presentación de resultados.
- Verificación de la hipótesis.

## CAPÍTULO IV

### 4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de los resultados

Una vez recolectados los datos que se obtuvieron mediante las encuestas se realizó las respectivas tabulaciones obteniendo así los siguientes resultados

#### 4.2 Interpretación de datos

##### Encuesta dirigida a los alumnos

1.- ¿Considera que el gimnasio Fuerza y Figura brinda todos los servicios que Ud. requiere?

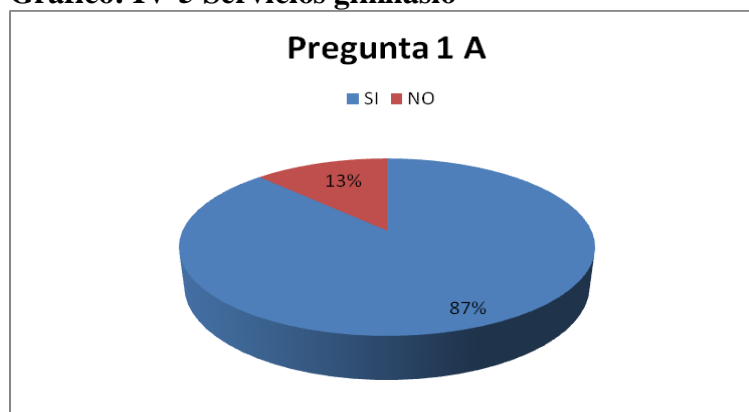
**Cuadro: IV-7 Servicios del gimnasio**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	87%
NO	2	13%
TOTAL	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-5 Servicios gimnasio**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: Encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

De los resultados de la encuesta dirigida a los usuarios del gimnasio el 87% considera que el servicio es bueno y el 13% considera que no cumple con lo necesario.

### **Interpretación**

Los datos obtenidos nos indican que la infraestructura y la atención al usuario son buenas y se sienten cómodos en las instalaciones.

2.- ¿De estos deportes, conoce usted cual es aeróbico?

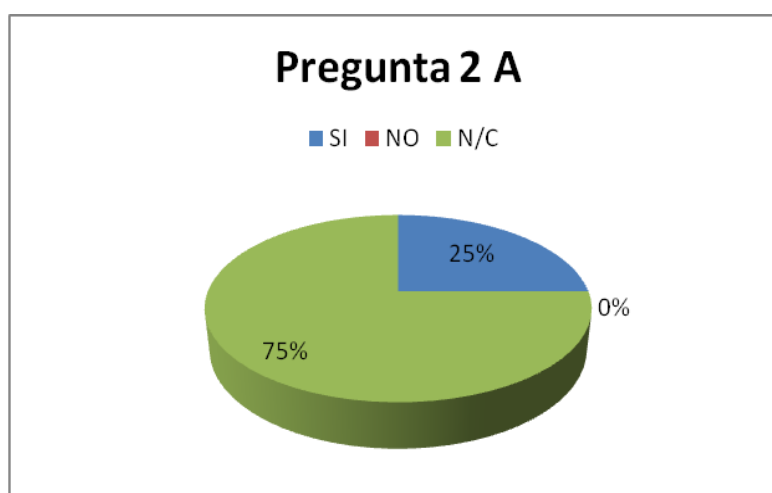
**Cuadro: IV-8 Deporte aeróbico**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	4	25%
<b>NO</b>	0	0%
<b>N/CONOCE</b>	12	75%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-6 Deporte aeróbico**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: Encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

Según las respuestas el 75% no pueden distinguir entre deportes aeróbicos y anaeróbicos y el 25% si conoce cuales son y los identifica.

### **Interpretación**

Los datos obtenidos nos indican que los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio creen que aeróbicos, es solamente los ejercicios que se realizan en el salón, y tienen mayor información acerca de los deportes en los que se puede entrenar en zona aeróbica

3.- ¿Conoce que es un tipo de entrenamiento?

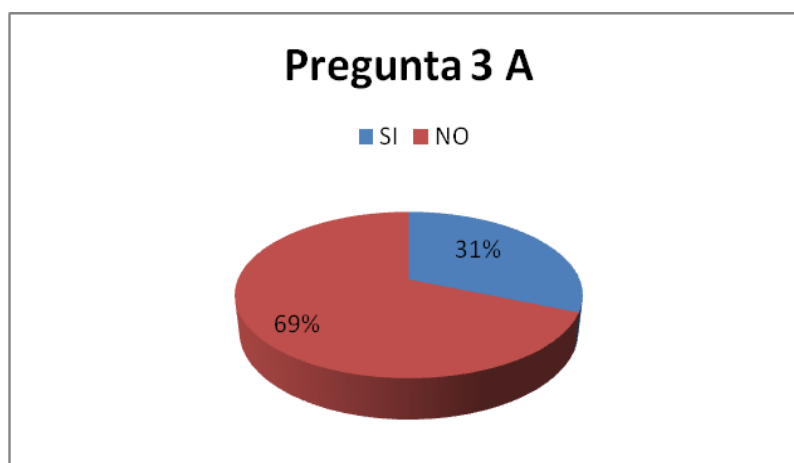
**Cuadro: IV -9 Tipos de entrenamiento**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	5	31%
<b>NO</b>	11	69%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-7 Tipos de entrenamiento**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos



## Análisis

De los datos obtenidos el 69% de los alumnos nos indica que no conoce que es un tipo de entrenamiento, y el 31% si tiene conocimiento.

## Interpretación

Después de revisar los porcentajes observamos que los alumnos y alumnas que entrenan en gimnasio lo hacen de una manera empírica sin tener conocimiento del concepto de los diferentes tipos de entrenamiento que existen, y la manera correcta de realizar los diferentes ejercicios.

4.- ¿Usted identifica el tipo de entrenamiento que necesita de acuerdo al ICM índice de masa corporal?

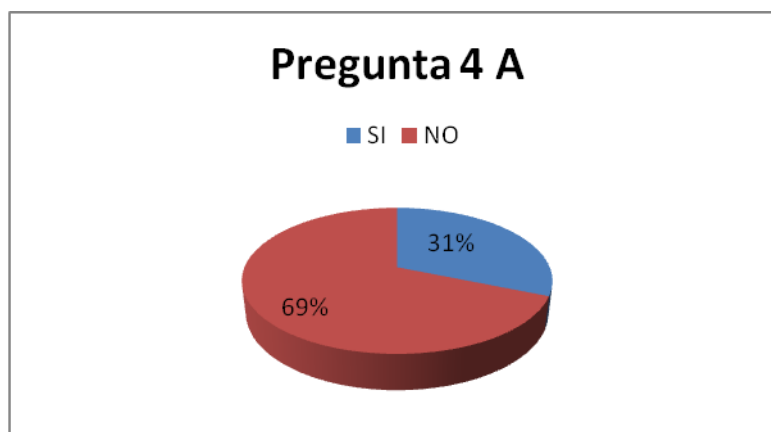
**Cuadro: IV-10 Índice de masa corporal**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	31%
NO	11	69%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-8 Índice de masa corporal**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

El 69 % no identifica el tipo de entrenamiento que debe realizar, y 31% si conoce que tipo de entrenamiento va a realizar en el gimnasio.

### **Interpretación**

Según los resultados observamos que las personas no identifican que tipo de entrenamiento deben utilizar, como consecuencia de no conocer los diferentes tipos de entrenamiento y tampoco conocen cual es su peso de acuerdo al ICM. También observamos que hay un porcentaje que si tiene conocimiento del tema

5.- ¿En sus clases ha realizado entrenamiento de intervalos?

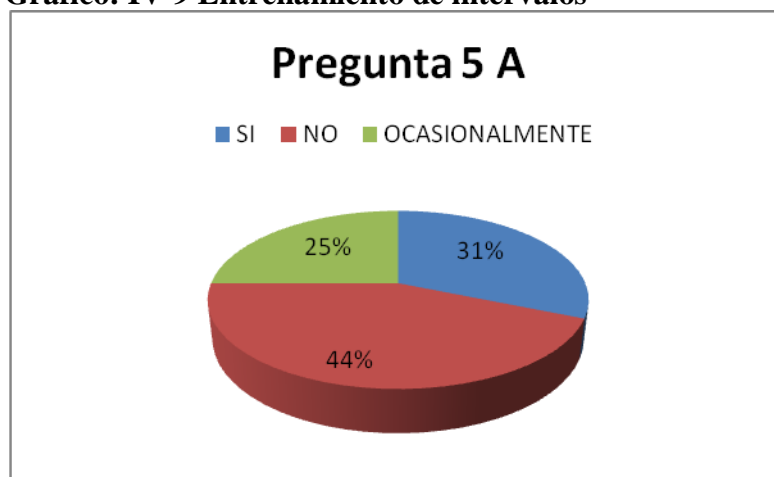
**Cuadro: IV-11 Entrenamiento de intervalos**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	5	31%
<b>NO</b>	7	44%
<b>OCASIONALMENTE</b>	4	25%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-9 Entrenamiento de intervalos**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

De los porcentajes observamos que el 44% no realizado este tipo de entrenamiento, el 31% lo ha hecho ocasionalmente y el 25% si.

### **Interpretación**

Como vemos en los porcentajes la mayoría no ha realizado este entrenamiento y si lo ha hecho no sabe identificarlo, un número reducido lo realiza como parte de su rutina de entrenamiento.

6.- ¿Cree usted que un entrenamiento de fuerza mejoraría su condición física?

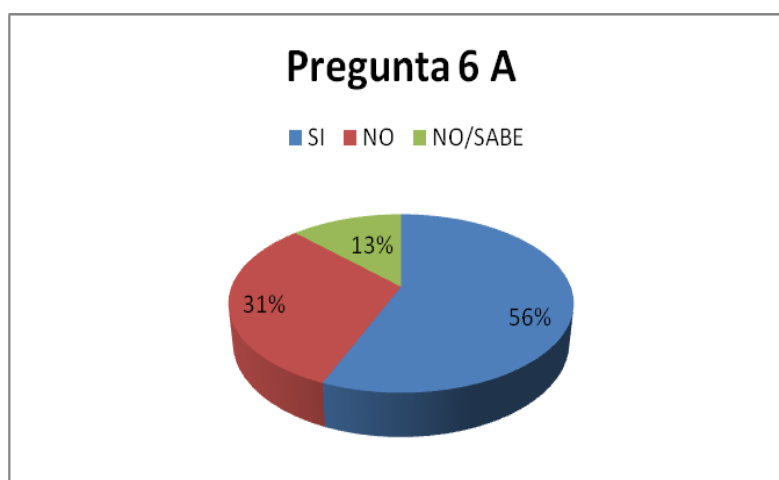
**Cuadro: IV-12 Fuerza y condición física**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	9	56%
<b>NO</b>	5	31%
<b>NO/SABE</b>	2	13%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-10 Fuerza y condición física**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

## Análisis

Según las encuestas el 56% si consideran que la fuerza mejora la condición física, el 31% cree que no y el 13% no sabe que es un entrenamiento de fuerza.

## Interpretación

La mayoría de los y las alumnas del gimnasio si consideran necesario realizar ejercicios de pesas para mejorar su condición física, un buen porcentaje cree que solo los aeróbicos son ejercicios para mejorar la condición física.

7. Conoce su peso ideal de acuerdo al cálculo de Índice de masa corporal

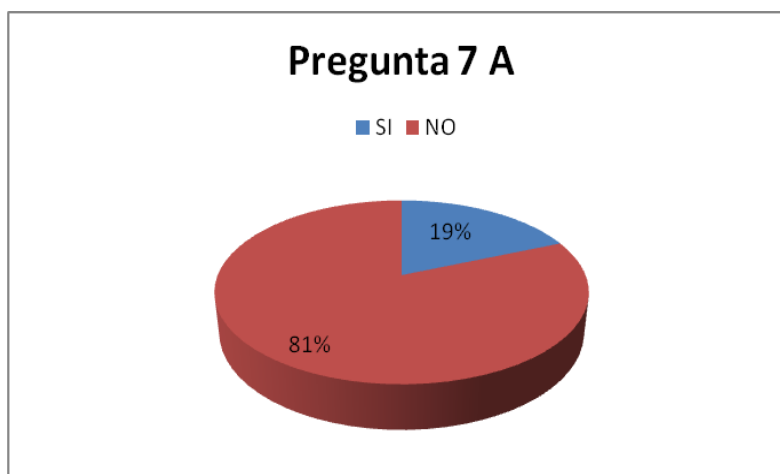
**Cuadro: IV-13 Cálculo del ICM**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	19%
NO	13	81%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico IV-11 Cálculo del ICM**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

El porcentaje de las personas que no conocen su peso según el ICM es del 81%. Y si han hecho el cálculo es el 19%.

### **Interpretación**

La gran mayoría de los usuarios del gimnasio no conocen que es el ICM. Índice de masa muscular, una herramienta de cálculo del peso según la OMS, para conocer la condición física y de salud de las personas. Y el peso lo toman solamente en la balanza.

8. ¿Piensa que realizando solo aeróbicos 5 días a la semana va a reducir el exceso de peso?

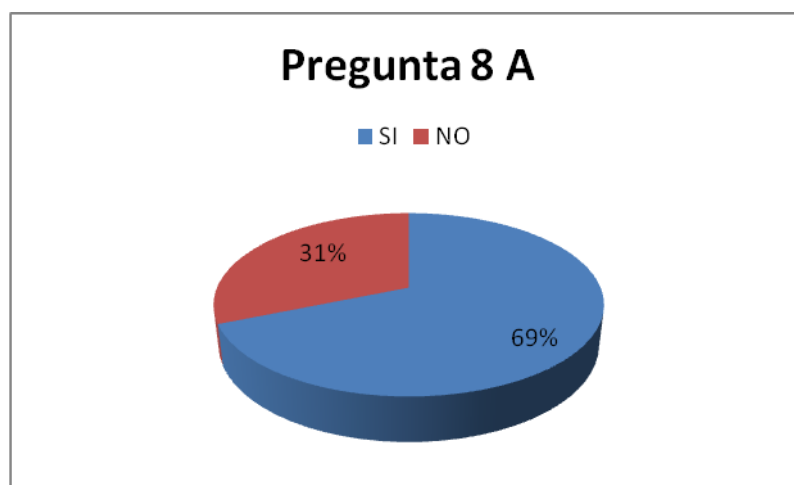
**Cuadro: IV- 14 Aeróbicos y sobrepeso**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SI</b>	11	69%
<b>NO</b>	5	31%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV- 12 Aeróbicos y sobrepeso**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

## Análisis

Los porcentajes nos indican que el 69% contesta que si, cree que debe realizar solo aeróbicos y del 31% nos indica que no.

## Interpretación

Estos datos nos indican que la mayoría de las personas que asisten al gimnasio cree que realizando solo los ejercicios aeróbicos de salón, van a llegar a su peso ideal, sin considerar que con la variedad de entrenamientos se puede obtener mejores resultados.

9.- ¿Realiza estiramientos después de cada clase?

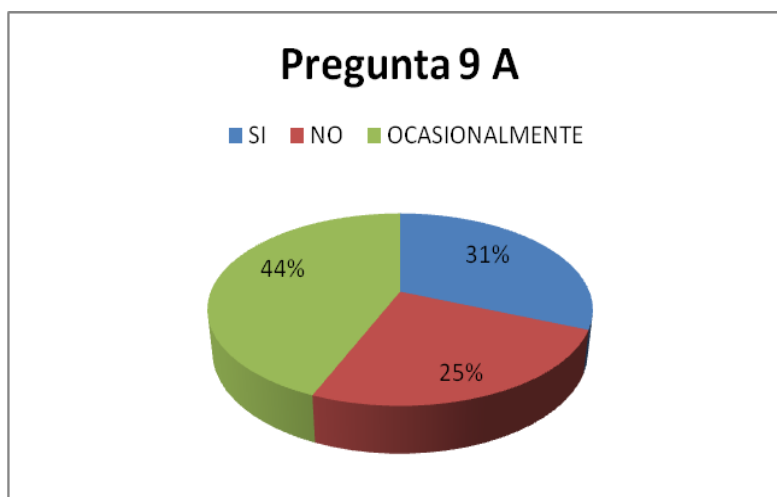
**Cuadro: IV-15 Estiramientos después de clase**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	31%
NO	4	25%
OCASIONALMENTE	7	44%
TOTAL	16	100%

Elaborado por: Viviana

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-13 Estiramientos después de clase**



Elaborado por:

Viviana Ramos Verdesoto Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

Según los porcentajes el 44% ocasionalmente realiza los ejercicios de flexibilidad después de cada entrenamiento, el 31% si lo hace y el 25% no realiza estiramiento articular al terminar sus clase

### **Interpretación**

Los datos que nos arrojan estos porcentajes demuestran la poca importancia que le dan los instructores a la flexibilidad como componente de la condición física, ya que solo ocasionalmente realizan los estiramientos necesarios después de cada clase, también observamos un buen porcentaje que si los realizan.

10.- ¿Considera necesario una guía de información para conocer los diferentes tipos de entrenamiento y los beneficios que se obtienen en la condición física?

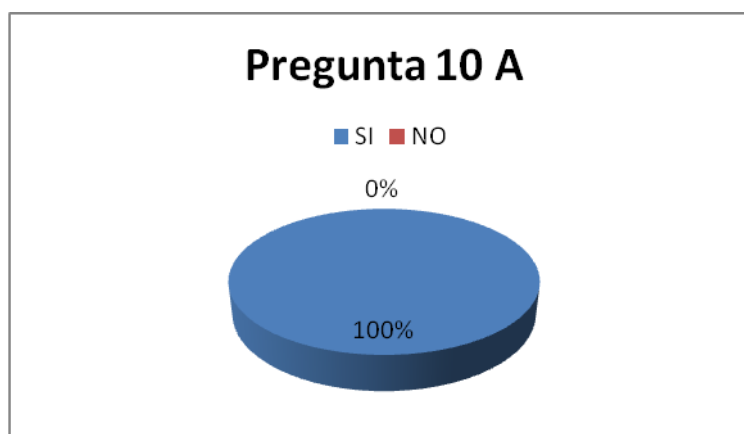
**Cuadro: IV-16 Guía de información**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

**Gráfico: IV-14 Guía de información**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a los alumnos

### **Análisis**

En esta pregunta el 100% de los encuestados está de acuerdo con la necesidad de tener una guía para conocer mejor los entrenamientos que debe realizar.

### **Interpretación**

Con este resultado vemos la necesidad de que los y las alumnas del gimnasio cuenten con una guía sencilla, que tenga conceptos claros y de fácil manejo para entender de mejor manera la mecánica del entrenamiento y los beneficios en la salud.



## Encuestas dirigidas a los instructores del gimnasio fuerza y figura

1.- ¿Da a conocer a sus alumnos el tipo de entrenamiento que va a utilizar en sus clases?

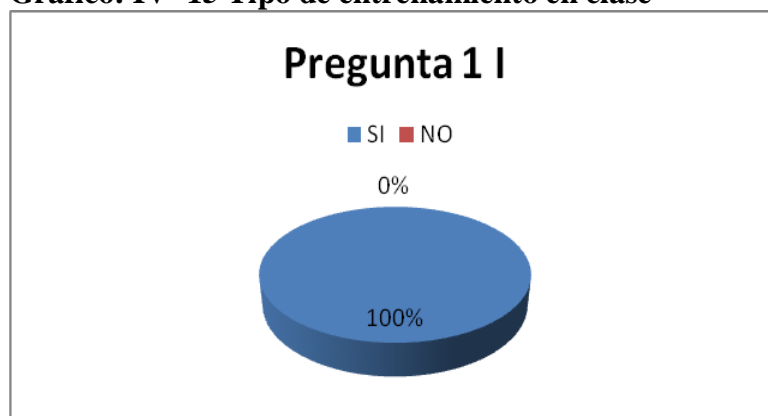
**Cuadro: IV- 17 Tipo de entrenamiento en clase**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 15 Tipo de entrenamiento en clase**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### Análisis

Según los datos obtenidos de la encuesta el 100% de los instructores indica a sus alumnos el tipo de entrenamiento que van a utilizar en cada clase.

### Interpretación

Analizando los resultados encontramos que los alumnos necesitan más información, no solo verbal, también gráfica, porque en los datos de la encuesta a los alumnos tenemos como resultado que no conocen los diferentes tipos de entrenamiento.

2.- ¿Cuál es la zona aeróbica de entrenamiento?

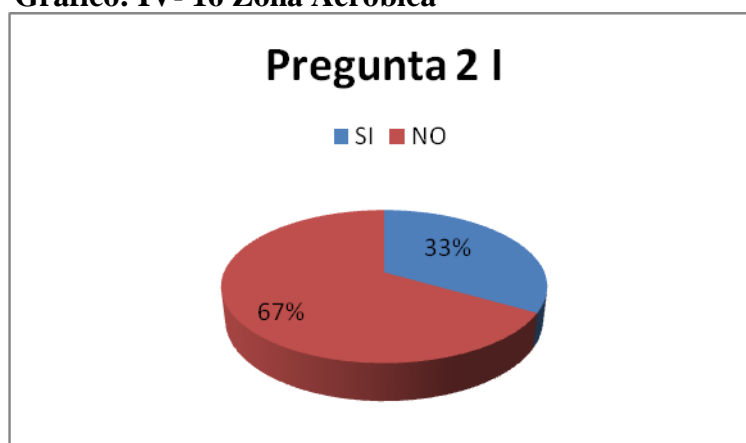
**Cuadro: IV- 18 Zona Aeróbica**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 16 Zona Aeróbica**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

De las encuestas encontramos que el 67% de los instructores que laboran en gimnasio no contestaron correctamente a esta pregunta, y el 33% si lo hizo.

### **Interpretación**

Al analizar estos datos podemos identificar que 2 de los 3 instructores que laboran en el gimnasio no conocen en que zona aeróbica se debe entrenar los ejercicios cardio vasculares, para llegar a obtener los resultados que esperan lograr los usuarios que asisten al gimnasio.

3.- ¿La planificación de clases del gimnasio, se lo realiza considerando los diferentes tipos de entrenamiento?

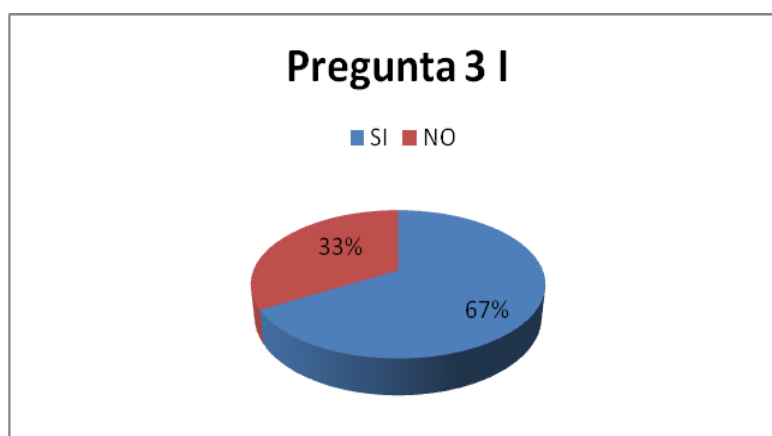
**Cuadro: IV- 19 Planificación y tipo de entrenamiento**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 17 Planificación y tipo de entrenamiento**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

Según los datos el 67% contesta que si se planifica tomando en cuenta los tipos de entrenamiento, y el 33% no realiza ninguna planificación.

### **Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos podemos observar que 2 de 3 instructores si realizan una planificación y si tienen fichas de entrenamiento de los y las alumnas, y que es necesario tener material ilustrativo para que todos tengan el conocimiento para poder entrenar mejor.

4.- ¿Considera usted que utilizando un entrenamiento de intervalos se logrará mejores resultados en la condición física?

**Cuadro: IV- 20 Entrenamiento de intervalos**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	0	0%
OCASIONALMENTE	1	33%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 18 Entrenamiento de intervalos.**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

Como podemos observar en el gráfico el 67% de los instructores si utiliza intervalos en sus clases y el 33 ocasionalmente.

### **Interpretación**

Analizando los resultados vemos que la mayoría de los instructores conoce que utilizando variedad en los entrenamientos si va a mejorar la condición física de los usuarios que asisten al gimnasio.

5.- ¿Conoce cuál es el objetivo de los diferentes tipos de entrenamiento, señale los tipos que conoce?

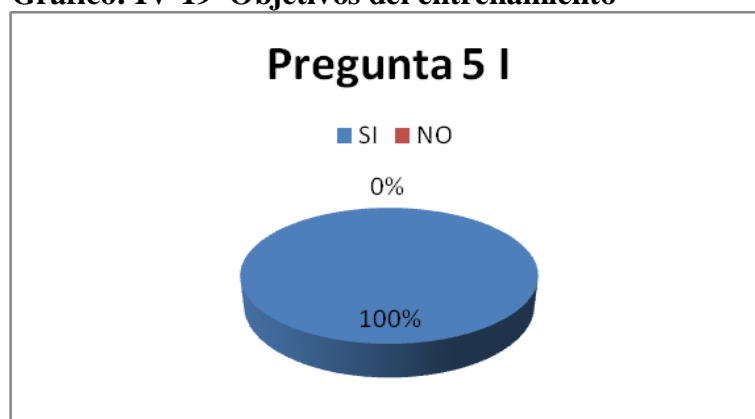
**Cuadro: IV- 21 Objetivos del entrenamiento**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV-19 Objetivos del entrenamiento**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

En esta pregunta el 100% contesta que si conoce el objetivo de los diferentes tipos de entrenamiento.

### **Interpretación**

Al realizar la pregunta de cuáles son los tipos de entrenamiento que conocen los instructores, solo 1 de 3 supo contestar correctamente los nombres de la variedad de entrenamientos que se pueden utilizar para mejorar la condición física. Lo que nos indica que falta información.

6.- ¿Da a conocer a sus alumnos que la resistencia aeróbica sirve para evitar enfermedades con hipertensión, diabetes, colesterol, etc.?

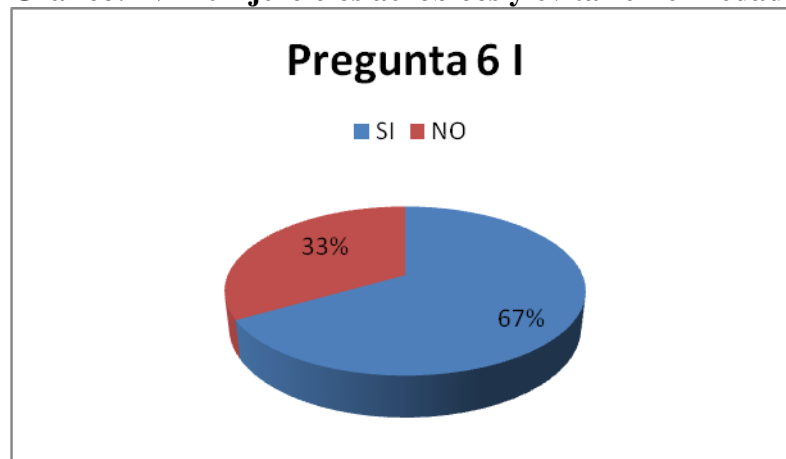
**Cuadro: IV- 22 Ejercicios aeróbicos y evitar enfermedades**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 20 Ejercicios aeróbicos y evitar enfermedades**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

Según los datos obtenidos el 67% contesta que si da a conocer los beneficios del ejercicio aeróbico para evitar enfermedades, y el 33% no habla con sus alumnos.

### **Interpretación**

Después del análisis vemos que solamente 2 de 3 instructores informan a los y las alumnos la importancia que tiene el ejercicio físico en la salud de todos los seres humanos.

7.- ¿Conoce cuales son las capacidades físicas que se desarrollan como consecuencia de los diferentes entrenamientos del gimnasio, indique cuáles son?

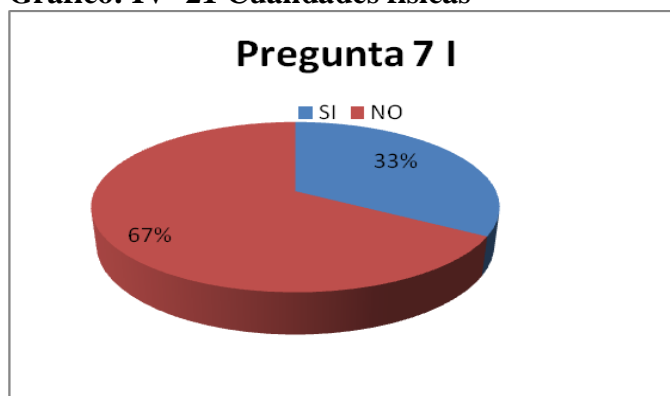
**Cuadro: IV- 23 Cualidades físicas**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 21 Cualidades físicas**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

El 67% contesta de forma incorrecta cuales son las cualidades físicas y el 33% responde de forma correcta.

### **Interpretación**

Los instructores nos indican que si conocen cuales son las capacidades físicas, pero cuando les pedimos que nos enumeren responden incorrectamente, por lo que observamos que necesitan volver a recordar para aplicar correctamente el entrenamiento adecuado a los usuarios.

8.- ¿Realiza los estiramientos de flexibilidad al final de cada clase?

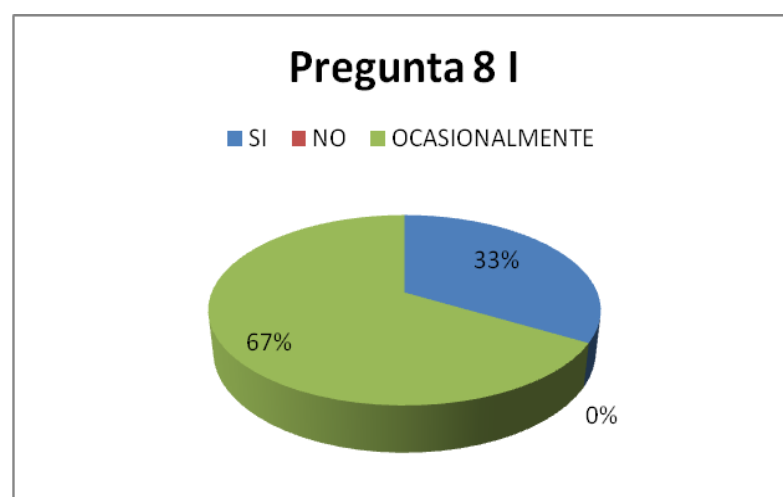
**Cuadro: IV- 24 Flexibilidad en clases**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	0	0%
OCASIONALMENTE	2	67%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 22 Flexibilidad en clases**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

Según las encuestas el 67% ocasionalmente realiza estiramientos después de cada clase y el 33% si lo hace.

### **Interpretación**

Como vemos en los resultados solo 1 de 3 instructores se preocupa de hacer una rutina de flexibilidad, estos datos nos indican la necesidad de dar a conocer que un componente importante de la salud articular es la flexibilidad.



9.- ¿Usted ha asistido a capacitaciones en acondicionamiento físico, en el último año?

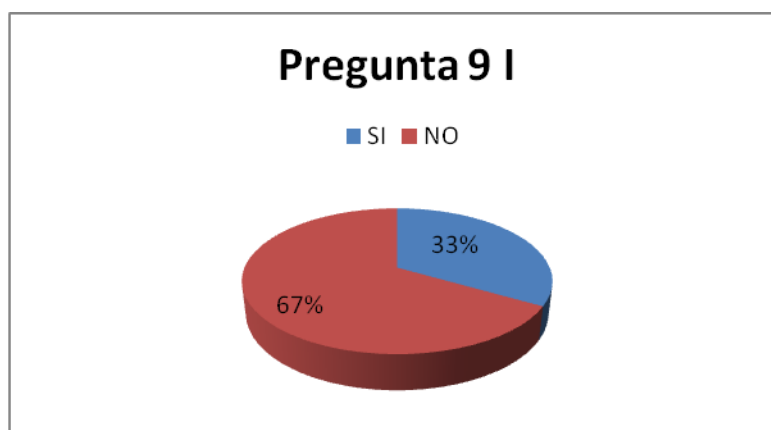
**Cuadro: IV- 25 Capacitaciones**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores

**Gráfico: IV- 23 Capacitaciones**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

El 67% no se ha capacitado en el último año y el 33% si ha asistido a algún evento de capacitación.

### **Interpretación**

Según los resultados de esta pregunta nos damos cuenta que 2 de 3 no se han preocupado por estar al día con los conocimientos acerca de la materia, y esto es una buena razón para que los instructores y los propietarios del gimnasio estén pendientes de artículos, videos, libros y

todo el material que tengan acceso, para mejorar los conocimientos y en consecuencia la condición física de los y las alumnas.

10.- ¿Cree que una guía de información de los diferentes tipos de entrenamiento ayudará a mejorar los resultados en la condición física de sus alumnos y alumnas?

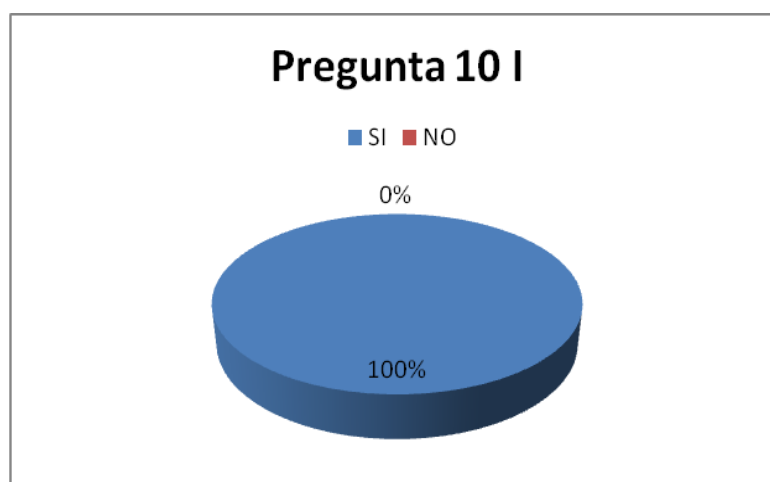
**Cuadro: IV- 26 Guía de información**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: encuesta dirigida a instructores.

**Gráfico: IV- 24 Guía de información**



Elaborado por: Viviana Ramos Verdesoto

Fuente: encuesta dirigida a instructores

### **Análisis**

El 100% cree que es necesaria una guía básica de información para dar a conocer la mejor manera de entrenar y obtener los resultados deseados por los y las alumnas del gimnasio.

## **Interpretación**

Según el análisis de todas las preguntas de la encuesta a alumnos e instructores consideramos la necesidad urgente de realizar una guía de conceptos de entrenamiento y componentes de la condición física, con un lenguaje sencillo con ilustraciones, para mejorar los conocimientos de todos los actores que forman parte de este centro de acondicionamiento físico.

### **Entrevista dirigida a los propietarios del gimnasio fuerza y figura**

**1.- ¿Cree usted que los usuarios que asisten a este centro de acondicionamiento físico tienen la información necesaria acerca del entrenamiento adecuado de acuerdo a las características de su biotipo?**

Yo se que los instructores que laboran en el gimnasio les guían como deben entrenar y tenemos revistas acerca de rutinas de entrenamiento, pero no le hemos puesto la atención necesaria acerca del biotipo de cada persona, y el tipo de entrenamiento específico, tampoco utilizamos el IMC como herramienta para saber el peso ideal de los usuarios.

**2.- ¿Me podría indicar el motivo por el cual los y las alumnas que asisten a las clases de aeróbicos de salón y bailo terapia no obtienen los resultados deseados en la condición física?**

La razón es que las personas creen que sudando bajan de peso y pierden calorías y en este tipo de clase sudan, pero sabemos que si no realizan un entrenamiento variado no se obtendrán los resultados que buscas, es

muy difícil cambiar el modo de pensar de las personas que asisten a estas clases.

Otra de las razones es que no hay un equilibrio entre el consumo de calorías y el gasto calórico, comen más de lo que gastan en una clase. Esta forma de pensar solo se cambia con educación.

**3.- ¿Qué acciones tomaría usted para que los usuarios que asisten al gimnasio accedan a la información necesaria para realizar un adecuado un entrenamiento y mejoren su condición física?**

Primero debemos realizar una auto evaluación, y encontrar donde estamos fallando, en segundo lugar buscar capacitaciones para estar al día en cuanto a las nuevas tendencias del entrenamiento en gimnasios, realizar charlas y talleres de todos los que somos parte del gimnasio, entregar material informativo, artículos, ilustraciones, a las y los alumnos que asisten y a los nuevos integrantes del gimnasio para que conozcan acerca de la forma correcta de entrenar y los cambios positivos que va a tener en su salud.

**4.3. Verificación de Hipótesis**

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no para métrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar

#### 4.3.1 Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación, pregunta (2 y 7 a los alumnos) (2 y 7 a los instructores) del gimnasio

#### ALUMNOS

##### 2.- ¿De estos deportes, conoce usted cual es aeróbico?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	25%
NO	0	0%
N/CONOCE	12	75%
TOTAL	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

##### 7. Conoce su peso ideal de acuerdo al cálculo de Índice de masa corporal ICM?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	19%
NO	13	81%
TOTAL	16	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

#### INSTRUCTORES

##### 2.- ¿Cuál es la zona aeróbica de entrenamiento?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

7.- ¿Conoce cuales son las capacidades físicas que se desarrollan como consecuencia de los diferentes entrenamientos del gimnasio, indique cuáles son?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Viviana Ramos

#### 4.3.2 Planteamiento de la Hipótesis

##### Hipótesis Nula Ho.-

Los tipos de entrenamiento **no inciden** en los resultados de la condición física en los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio Fuerza y Figura.

##### Hipótesis Alterna H1.-

Los tipos de entrenamiento **si incide** en los resultados de la condición física en los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio Fuerza y Figura

#### 4.3.3 Selección del nivel de significación

Se utilizó el nivel de error ( $\alpha$  0,01)

#### 4.3.4 Descripción de la Población

Se trabajará con una muestra 19 personas, alumnos y alumnas que asisten regularmente al gimnasio Fuerza y Figura

A quienes se les aplico una encuesta y una entrevista a los propietarios

#### 4.3.5 Especificaciones del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente fórmula:

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

$X^2$  = Chi o Ji cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

#### 4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (fila-1) (columna-1)$$

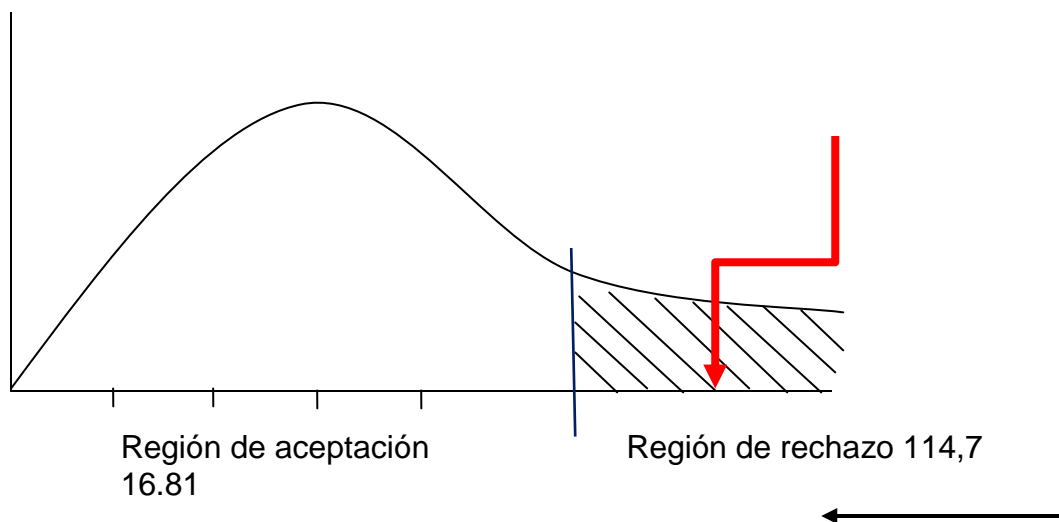
$$gl = (4-1) (3-1)$$

$$gl = 3 \times 2 = 6$$

Entonces con 6 grados de libertad y un nivel de 0,01 tenemos en la tabla de  $X^2$  16,81 por consiguiente se acepta la hipótesis alterna para todo valor de  $Ji^2$  que se encuentre en todo 16.81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 16.81

## Representación gráfica de aceptación

**Gráfico 25** representación gráfica de aceptación



Elaborado por: Viviana Ramos

### 4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los datos estadísticos

#### Frecuencias observadas

**Cuadro 27** frecuencias observadas

Preguntas				sub total
	Si	No	No conoce	
1	4	0	12	16
2	1	2	0	3
3	3	13	0	16
4	2	1	0	3
Sub total	10	16	12	38

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora



### Frecuencias esperadas

**Cuadro 28** frecuencias esperadas

4,21	6,74	5,05
0,79	1,26	0,95
4,21	6,74	5,05
0,79	1,26	0,95
10	16	12

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

### Calculo del Ji cuadrado

**Cuadro 29** Calculo del Ji cuadrado

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
4,00	3,75	0,25	0,06	0,02
0,00	3,00	-3,00	9,00	3,00
12,00	1,25	10,75	115,56	92,45
1,00	3,75	-2,75	7,56	2,02
2,00	3,00	-1,00	1,00	0,33
3,00	1,25	1,75	3,06	2,45
7,00	3,75	3,25	10,56	2,82
1,00	3,00	-2,00	4,00	1,33
0,00	1,25	-1,25	1,56	1,25
8,00	3,75	4,25	18,06	4,82
0,00	3,00	-3,00	9,00	3,00
0,00	1,25	-1,25	1,56	1,25
				114,7

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

### 4.3.8 Decisión final

Para 6 grados de libertad, a un nivel de 0,01 se obtiene en la tabla 16.81 y como el valor del JI CUADRADO es 114,7 se encuentra fuera de la zona de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice:

Los tipos de entrenamiento **si incide** en los resultados de la condición física en los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio Fuerza y Figura.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Los alumnos que asisten al gimnasio en su gran mayoría no conoce los diferentes tipos de entrenamiento ni los conceptos básicos de los componentes de la condición física, esta es la razón por la cual los alumnos y alumnas no ven los resultados tan esperados.
- Los instructores de aeróbicos están acostumbrados a dar sus clases de la misma manera y los de pesas manejan tablas iguales para todas las personas, además no se preocupan por estar al día en las capacitaciones que se imparten para mejorar sus conocimientos.
- Todas las personas que asisten al gimnasio y están involucradas en el tema de mejorar su apariencia y su salud necesitan un material adecuado de información, para que de una manera sencilla se llegue a un aprendizaje significativo que provoque los cambios que están buscando.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- Proponer la elaboración de una guía básica de los diferentes tipos de entrenamiento como recurso pedagógico de aprendizaje significativo de los alumnos y alumnas que asisten al gimnasio Fuerza y figura.
- Emplear de forma adecuada la guía de conceptos de tal forma que cada uno de los integrantes: propietarios, instructores y alumnos hablen en el mismo idioma deportivo, usen los mismos términos y que esto represente una mejora significativa en los resultados que desean las personas que asisten a dicho centro.
- Involucrar a todos los actores en la práctica de los diferentes métodos de entrenamiento para que de esta manera las clases se convierta en un verdadero inter aprendizaje.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

#### **TITULO**

“Guía de entrenamiento básico que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un óptimo resultado en la condición física en los alumnos de gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito, 2013”.

#### **6.1. Datos informativos**

##### **Institución ejecutora**

Para la ejecución de la propuesta planteada se llevara a cabo en el gimnasio Fuerza y figura de la ciudad de Quito.

##### **Beneficiarios**

Para la ejecución de esta guía didáctica de entrenamiento los primeros beneficiarios directos son los alumnos y alumnas del gimnasio ya que ellos recibirán contenidos enfocados a los conocimientos básicos de cómo y para qué sirve el entrenamiento, así también lo serán los instructores de este centro de acondicionamiento físico ya que podrán tener acceso y saber utilizar este recurso como una herramienta que facilitará su trabajo con el objetivo de mejorar los proceso de enseñanza aprendizaje.

## **UBICACIÓN**

El gimnasio Fuerza y Figura está ubicado en:

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: La Magdalena

Dirección: Caránqui 608 y Av. Mariscal Sucre

## **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN**

Inicio: AGOSTO 2012

Final: DICIEMBRE 2013

### **Equipo técnico responsable**

La ejecución de esta propuesta estará a cargo de la señora Clyo Viviana Ramos Verdesoto como la primera responsable de esta investigación, con el apoyo de la gerencia y administración a cargo de la Licenciada Gabriela Ramos y los instructores que laboran en el mencionado gimnasio.

### **Costo**

El costo de la propuesta es de \$11300,00 aproximadamente, que se sustentará por la investigadora y los dueños del gimnasio.

### **Cuadro 30** Desglose de gastos

Diseño gráfico	150,00
Transporte	150,00
Computador	350,00
Material de escritorio	10,00
Imprenta	350,00
Internet	120,00
<b>TOTAL</b>	<b>1130,00</b>

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

## **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Después de haber realizado la investigación y habiéndose comprobado la hipótesis H1 que dice: los tipos de entrenamiento si influyen en la obtención de resultados en la condición física de los alumnos que asisten regularmente al gimnasio “Fuerza y Figura”, nos enfrentamos a la realidad; la mayoría de personas creen que es sencillo bajar de peso, ganar músculo o mejorar el rendimiento físico.

Al tabular las encuestas, verificamos que existe mucha confusión con respecto a los conceptos, información errónea, y mala interpretación, desconocimiento de los principios básicos de los tipos de entrenamiento, esta mala interpretación lleva a que los alumnos y alumnas no mejoran año tras año, están estancados esperando la pastilla milagrosa para obtener los resultados tan deseados.

Además tenemos que analizar que los instructores cometen muchos errores en la orientación de las actividades que deben realizar los usuarios del gimnasio, el trabajo rutinario, y la falta de capacitación, la inobservancia de la técnica impiden que los alumnos sacen el máximo provecho a las instalaciones.

Otra de las observaciones de las encuestas, es que la información que se encuentra en las revistas provoca más confusión al ofrecer productos y rutinas de entrenamiento que no van acorde a la edad ni a los niveles de condición física de las personas que asisten al gimnasio.

En resumen lo que propongo es que todas las personas que conforman el gimnasio "Fuerza y Figura, alumnos y alumnas, instructores propietarios trabajen activamente para que exista un cambio significativo en los malos hábitos adquiridos, que sus usuarios deben verse mejor y sentirse mejor, que caminen hacia un estilo de vida diferente.

"Para su imaginación, los resultados empiezan con un sueño, una idea y un compromiso con el tiempo. El camino del éxito continúa con una creciente base de conocimientos y una información precisa, pero su programa de ejercicios no irá a ninguna parte sin un plan de acción con unos objetivos a cumplir y un proceso de evaluación objetivo que le permitan valorar si su plan de entrenamiento funciona" (M.Hamm, 1996)

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación es válida ya que soluciona el problema que atraviesan muchos gimnasios que funcionan en nuestro país, la propuesta va acorde con la realidad de este centro de acondicionamiento físico, todos los actores de esta institución van a contar con un instrumento de fácil lectura donde se encuentren claros los conceptos, que los alumnos y alumnas estén actualizados con las rutinas de ejercicios que les beneficien a cada uno de acuerdo a sus características; biotipo, peso, talla.

Es aplicable porque los alumnos serán los que se beneficiarán con este trabajo, podrán utilizar y manejar cada uno de los conceptos que se encuentren en la guía y así la teoría y la práctica irán juntas para mejorar la calidad de vida, como consecuencia el aprendizaje será significativo.

Es trascendental porque esta propuesta va a generar nuevos estándares en el conocimiento basado en una educación positiva, descubriendo nuevos caminos acerca de los tipos de entrenamiento y sus consecuencias positivas en la condición física.

Este problema es factible solucionar porque contará con el apoyo de los propietarios del gimnasio y los instructores que serán de gran apoyo en la capacitación, aplicación y difusión de estas estrategias de aprendizaje.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo general**

Elaborar guía de entrenamiento básico que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un óptimo resultado en la condición física en los alumnos de gimnasio Fuerza y Figura de la ciudad de Quito, 2013”

### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de conocimiento mediante un primer acercamiento utilizando una encuesta.
- Desarrollar actividades de capacitación, como charlas, clases específicas a instructores y alumnos.
- Evaluar permanentemente los resultados obtenidos durante la ejecución de la propuesta.



## **6.5 Análisis de factibilidad**

Esta propuesta es factible porque mediante esta guía básica, nos va a permitir aplicar las diversas técnicas de entrenamiento que van a mejorar el rendimiento y así obtener los mejores resultados en la condición física y la calidad de vida de las personas que asisten al gimnasio Fuerza y Figura.

Cabe destacar que a nivel de organización tenemos el apoyo de los propietarios que están dispuestos a colaborar para contribuir en el mejoramiento de las bases del conocimiento de los alumnos que asisten al gimnasio.

### **6.5.1 Factibilidad Legal**

Con respecto a lo legal podemos expresar que el estado, en la Ley del Deporte y la recreación estipula lo siguiente:

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

**Art. 90.- Obligaciones.-** Es obligación de todos los niveles del estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y

estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

### **6.5.2 Factibilidad Social**

Esta propuesta es factible porque de acuerdo al tercer objetivo del Plan Nacional del buen vivir que dice:

Mejorar la calidad de vida de la población.

“Buscamos condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad. Fortalecemos la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentada y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos”. Esto se refiere a que una de las prioridades del estado es velar por la salud y alimentación digna de la población.

### **6.5.3 Pedagógica**

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

Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Guía**

“Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico *vitan* que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico”.

( <http://definicion.de/guia/#ixzz2J5qi0o00>)

En la presente investigación, y en los referente al concepto de una guía para el acondicionamiento físico coincido con la definición que se realiza en el diccionario de términos, y es importante porque luego de analizar los resultados nos damos cuenta que las personas conocen poco o no conocen los principios básicos del entrenamiento, la información que llega la mayoría de veces es contradictoria, y provoca confusión en los alumnos, y no siempre los instructores estan capacitados para impartir la información y los conocimientos de manera adecuada.

Es por esta razón que la función principal de la guía básica de entrenamiento y conceptos es dar a conocer se una forma sencilla,

práctica y en formato de fácil movilidad lo que todas las personas deben conocer antes, durante y después de su entrenamiento, no solo en el gimnasio sino en su vida diaria.

El manejo y la aplicación de la guía debe tener un proceso de socialización, planificación, ejecución y evaluación acorde al cronograma que se encuentra planteado en la matriz del modelo operativo.

### **Concepto**

“El término concepto se refiere a la idea que forma el entendimiento. Se trata de un pensamiento que es expresado mediante palabras: *“No tengo claro el concepto de responsabilidad civil”, “Mi concepto de amistad es muy diferente al tuyo”*.”

Un concepto es, por lo tanto, una unidad cognitiva de significado. Nace como una idea abstracta (es una construcción mental) que permite comprender las experiencias surgidas a partir de la interacción con el entorno y que, finalmente, se verbaliza (se pone en palabras).

Es importante tener en cuenta que la noción de concepto siempre aparece vinculada al contexto. La conceptualización se desarrolla con la interacción entre los sentidos, el lenguaje y los factores culturales. Conocer algo mediante la experiencia y transformar ese conocimiento en un concepto es posible por las referencias que se realizan sobre una cosa o una situación que es única e irrepetible”.

( <http://definicion.de/guia/#ixzz2J5qi0o00>)

## **Entrenamiento**

Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

El entrenamiento físico es más mecánico: series planeadas de ejercicios desarrollan habilidades específicas o músculos con la intención de conseguir el máximo potencial en un momento determinado.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento>)

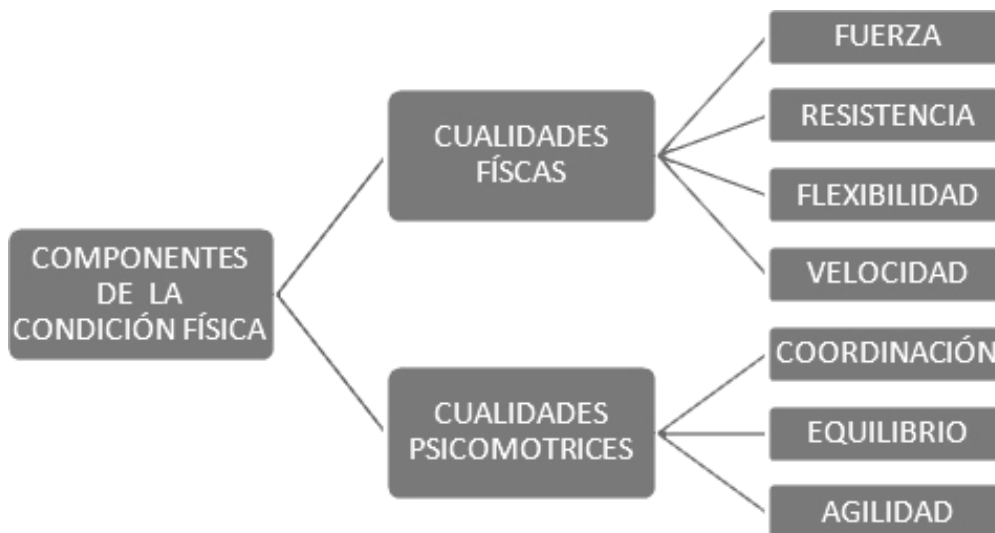
## **Condición física**

La condición física es el conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro organismo y que le permiten realizar las diversas tareas diarias.

Está muy relacionada con la salud, de forma que cuanto mejor sea nuestra condición física tendremos más posibilidades de acción y movimiento.

## Componentes de la condición Física

Grafico: 26 diagrama de la condición física



Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente:([http://www.efweb.net/3ESO/21\\_componentes\\_e\\_indicadores\\_de\\_la\\_condicin\\_fsica.html](http://www.efweb.net/3ESO/21_componentes_e_indicadores_de_la_condicin_fsica.html))

Como veremos según avancemos los cursos, cada una de estas cualidades generales se puede dividir en diversas cualidades más específicas.

Para conseguir una condición física saludable, nosotros vamos a trabajar durante el curso las cualidades físicas y las cualidades psicomotrices, mediante juegos, ejercicios, actividades y deportes.

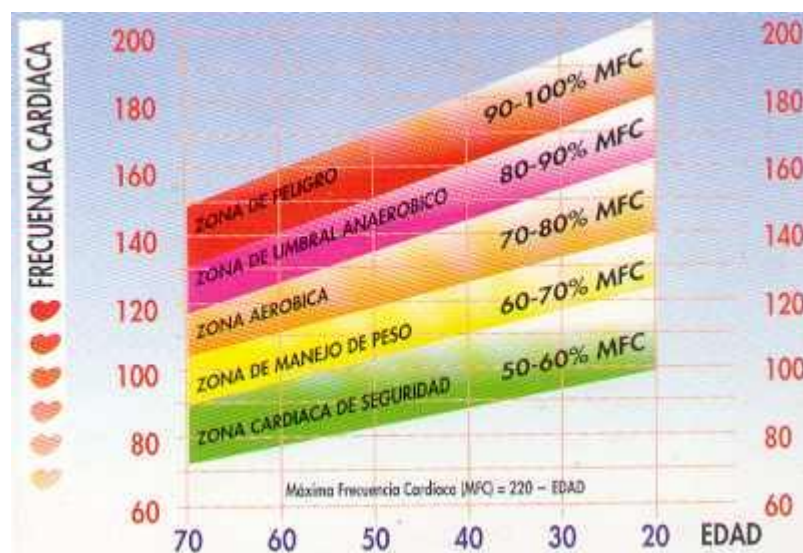
<http://www.efweb.net/3ESO/21componenteseindicadoresdelacondicinsica.html>

Fundamentación de la propuesta

Diseño de la guía

## GUÍA BÁSICA DE CONCEPTOS DE TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA

### Tabla de zona aeróbica de entrenamiento



## TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

		ALTURA (Metros)											
		I.M.C	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
PESO (Kg.)	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27	
	105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26	
	100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25	
	95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24	
	90	40	37	36	33	31	29	28	26	25	24	23	
	85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21	
	80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	
	75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18	
	70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18	
	65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16	
	60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	
	55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14	
	50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12		

Clasificación	I.M.C. (Kg/m <sup>2</sup> )	Riesgo
Rango Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad 1°	30 - 34.9	Moderado
Obesidad 2°	35 - 39.9	Severo
Obesidad 3°	=/ >40	Muy severo



## **CONDICIÓN FÍSICA**

Estado físico óptimo en que la persona se encuentra en cada momento y que le permite desarrollar su actividad diaria con eficacia  
“Bienestar personal”



## **FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**



**EJERCICIO FÍSICO MODERADO**

**DESCANSO SUFICIENTE**

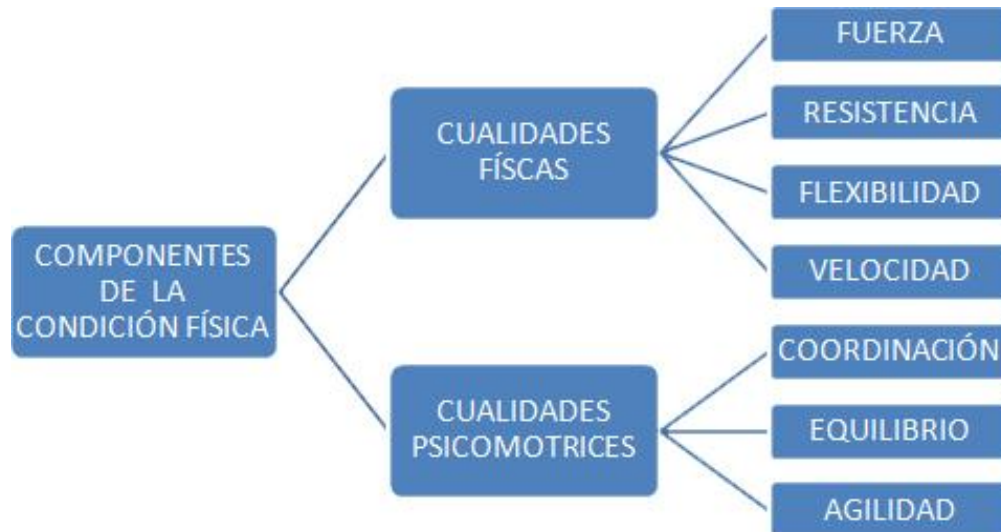
**ALIMENTACIÓN ADECUADA E HIDRATACIÓN**

**EDAD**

**GENÉTICA**

**NO CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, DROGAS.**

## COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA



## TIPOS DE NTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA



RESISTENCIA : APARATO  
CARDIOVASCULAR Y  
RESPIRATORIO



FUERZA: SISTEMA  
MUSCULAR Y ÓSEO



VELOCIDAD: SISTEMA  
MUSCULAR Y NERVIOSO



FLEXIBILIDAD: SISTEMA  
MUSCULAR Y  
ARTICULAR

## **RESISTENCIA AERÓBICA**

CUALIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR ESFUERZOS DE LARGA DURACIÓN Y DE INTENSIDAD MODERADA EXISTE PRESENCIA DE OXÍGENO : carrera continua, ciclismo, natación, baile, aeróbicos de salón.



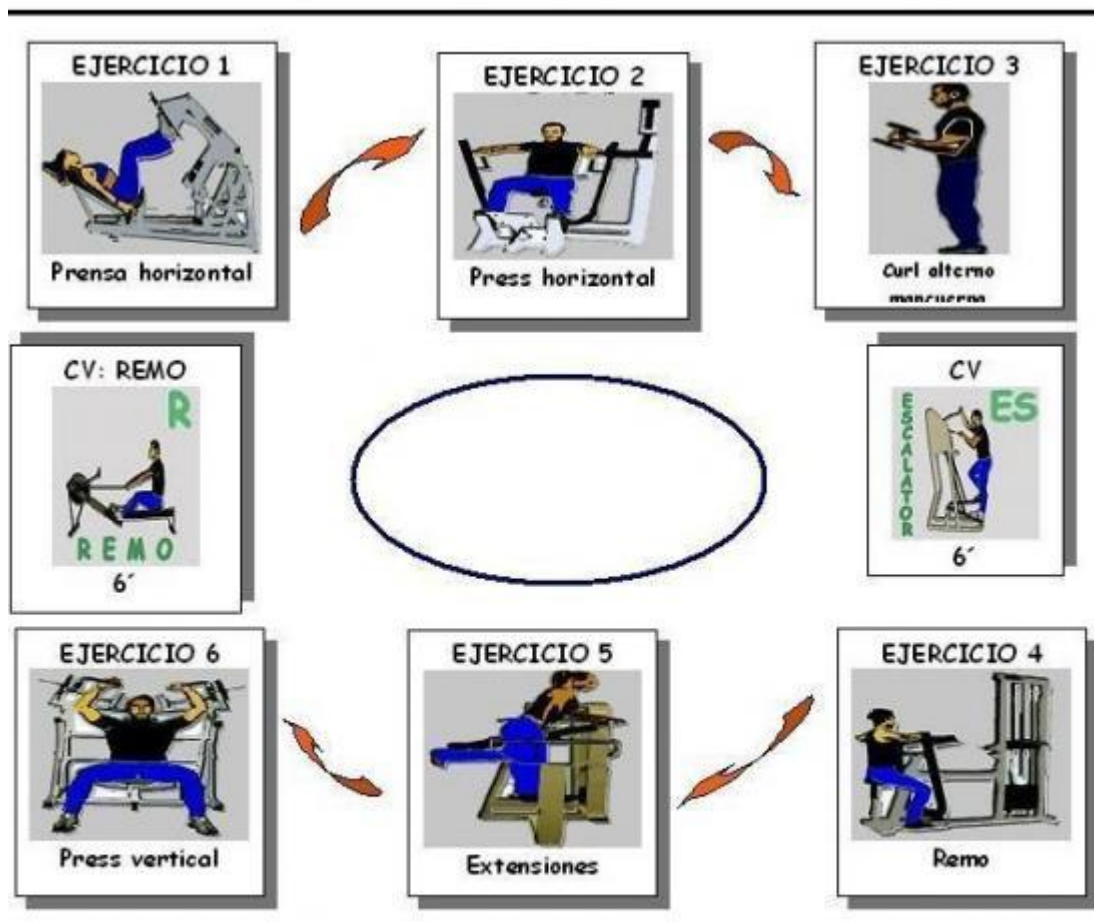
## **RESISTENCIA ANAERÓBICA**

CUALIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR ESFUERZOS DE CORTA DURACIÓN Y ALTA INTENSIDAD DONDE NO HAY PRESENCIA DE OXÍGENO : atletismo carreras de velocidad, físico culturismo, levantamiento de potencia.



## ENTRENAMIENTO FRACCIONADO

El entrenamiento en circuito o Circuit Training es una forma de acondicionamiento físico, es un entrenamiento completo que aumenta la capacidad aeróbica, desarrolla la resistencia a la fuerza, aumenta el tono muscular, mejora la tolerancia a la fatiga y disminuye el ritmo cardíaco en reposo



**CIRCUITO**

## **FUERZA**

CUALIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE VENCER UNA OPOSICIÓN MEDIANTE UNA ACCIÓN MUSCULAR: máxima, explosiva, resistencia a la fuerza



%1RM según NSCA

REPS	%1RM
1	100%
2	95%
3	93%
4	90%
5	87%
6	85%
7	83%
8	80%
9	77%
10	75%
11	73%
12	70%

Prop. Hipertrof Func.

REPS	%1RM
8	80%
6	85%
4	90%
4	90%
6	85%
8	80%

Prop. Fuerza

REPS	%1RM
5	87%
3	93%
2	95%
2	95%
3	93%
5	87%

En esta imagen, la primera tabla es una relación del porcentaje respecto a la **repetición máxima** que nos servirá para diseñar nuestras propias pirámides teniendo en cuenta las reglas que indico anteriormente. Las otras dos tablas son propuestas que os dejo en función de si el objetivo es **hipertrofia funcional** o **fuerza**.



## **VELOCIDAD**

CUALIDAD FISICA QUE NOS PERMITE REALIZAR UN MOVIMIENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, v. gestual.



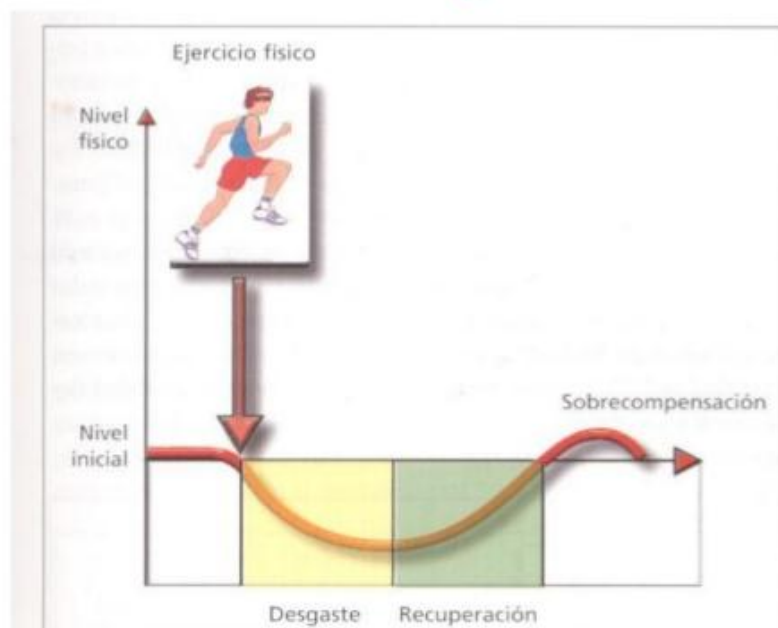
## **FLEXIIBILIDAD**

CUALIDAD FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR UN MOVIMIENTO DE GRAN MAGNITUD DEPENDE DE LOS GRADOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR Y LA CAPACIDAD DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA: dinámica y pasiva



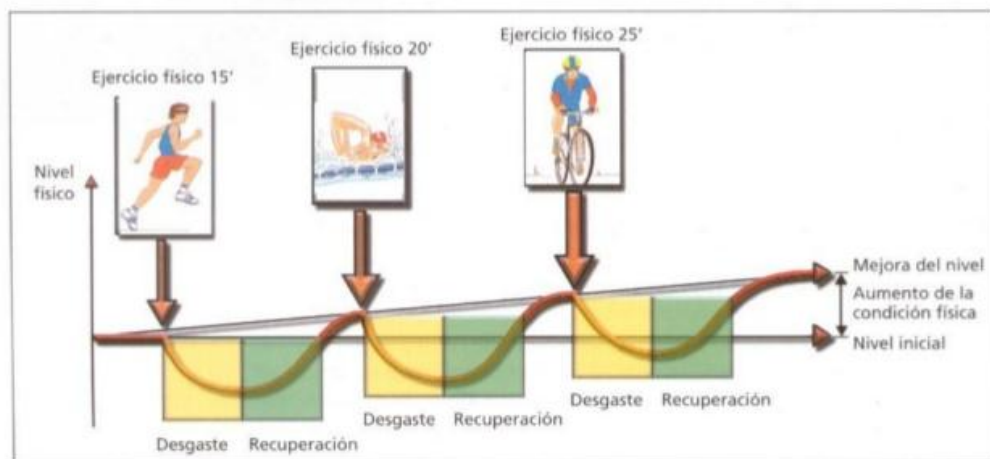
**PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO: ADAPTACIÓN,  
PROGRESIÓN, CONTINUIDAD, ALTERNANCIA**

**ADAPTACION: El organismo humano es capaz de resistir el ejercicio físico y de habituarse a su práctica**

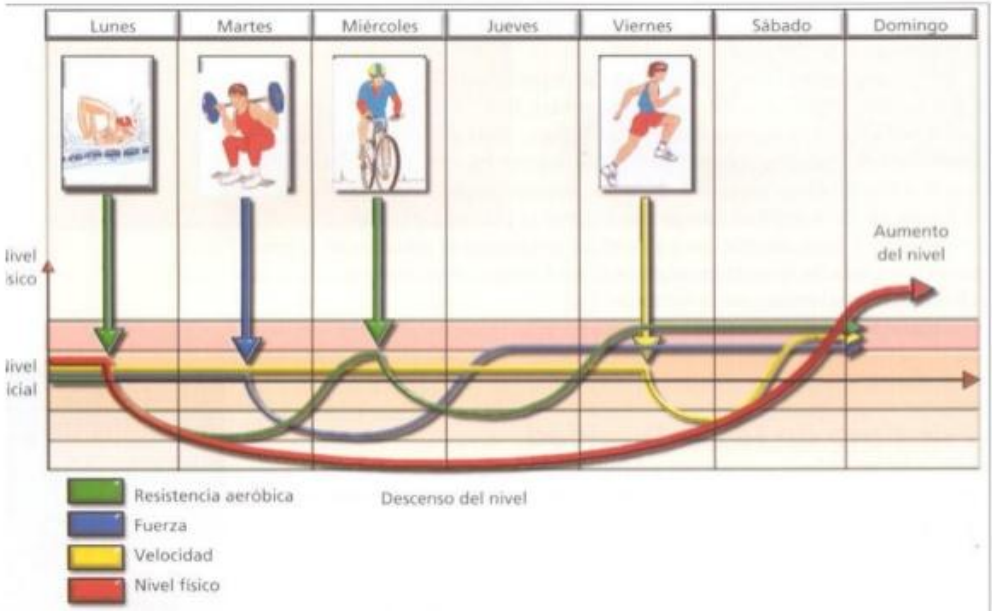


*Curva de respuesta al ejercicio físico.*

**Pº DE PROGRESIÓN: El organismo humano es capaz de soportar progresivamente esfuerzos cada vez mayores**  
**Pº DE CONTINUIDAD: Hay que practicar ejercicio físico con la frecuencia necesaria para no desaprovechar las sobrecompensaciones**



**Pº DE ALTERNANCIA: En la planificación del entrenamiento, las cargas de trabajo deben sucederse de manera alterna.**





Fuente: <http://www.slideshare.net/jenede1/condicion-fisica>.

## **6.7 MODELO OPERATIVO**

### **Formato de la guía**

#### **1. Redacción.**

Se debe tomar en cuenta a quienes se va a dirigir la guía, de manera que el vocabulario utilizado sea claro, sencillo, preciso y comprensible, procurando no utilizar siglas ni abreviaturas.

#### **2. Elaboración de diagramas.**

Se utilizan los siguientes:

Diagrama de flujo; su elaboración deberá hacerse empleando las más sencillas y conocidas en el medio, en su presentación deben colocarse los conceptos básicos y seguirlos ampliando.

Diseño gráfico; porque el conocimiento es fácil de visualizarlo, debe existir mas gráficos que texto.

### **3. Formato.**

Debe tomarse en cuenta que la mayoría de personas que asisten al gimnasio no conocen los conceptos básicos y la terminología del acondicionamiento físico de manera que la guía sea fácil de leer, consultar, estudiar y conservar.

La guía se la realizará en el formato conocido como medio A4 d en el material más apropiado para este tipo de documento (couche 150 gramos)

## 6.7 Matriz del modelo operativo

Cuadro 31 Matriz del modelo operativo

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización	Concientizará a los integrantes del gimnasio sobre lo importante que es el adecuado entrenamiento para mejorar su aspecto y condición física	Charlas relacionados al tema, clases circuitos, intervalos con alumnos e instructores.	Humanos Equipo de música. Colchonetas  Mancuernas de varios pesos	Investigadora: Viviana Ramos	2 sábados
Planificación	Organizar las actividades, recursos humanos y materiales, responsables y el tiempo	Planificación de las clases. Socialización de lo planificado con los propietarios y los instructores. Inter aprendizaje	Humanos , materiales necesarios, revistas investigaciones	Investigadora: Viviana Ramos	2 sábados
Ejecución	Aplicar el plan de acción, desarrollo de contenidos de la guía, aplicación de conceptos.	Cumplir con las actividades realizar las clases, con los instructores, dominio de términos, realizar las clases con los alumnos	Humanos Equipo de música, mancuernas diferentes pesos colchonetas	Investigadora: Viviana Ramos. instructores	Los sábados en master class mientras dure el proyecto
Evaluación	Tener un control permanente del desarrollo capacidades físicas aplicando mediciones de frecuencia cardíaca, ICM fuerza y flexibilidad	Observación y aplicación permanente de las técnicas ya conocidas a los alumnos, instructores Aplicación de instrumentos de evaluación	Humanos Equipo de música, colchonetas monitor de frecuencia cardíaca balanza Mancuernas.	Investigadora: Viviana Ramos instructores	Evaluación permanente e mientras dure el proyecto

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: Investigadora

## **6.8 Administración**

Con la aplicación de la guía de entrenamiento propuesto por la señora Viviana Ramos, entrenadora personal, instructora de aeróbicos y profesora de cultura física, se tendrá conocimiento del nivel de desempeño de los alumnos y alumnas del gimnasio Fuerza y Figura, esta propuesta ayudará a los usuarios a desarrollar, perfeccionar y fortalecer sus destrezas en las técnicas y aplicación de los diferentes tipos de entrenamiento para que puedan desenvolverse correctamente ante cualquier inquietud que se presente y superar los retos que ella trae consigo.

El desarrollo efectivo de la guía y el proceso de aprendizaje debe ser de alta prioridad y efectiva para la administración del gimnasio y los instructores de este centro, teniendo presente y en cuenta que éste no es un fin, sino un medio o recurso que ayudará a mejorar la eficiencia en los resultados óptimos de los alumnos y alumnas, es decir su aplicación. El éxito de este proceso dependerá mucho de la correcta aplicación del modelo operativo, seguir paso a paso toda la planificación.

La administración del gimnasio debe identificar aquellas fortalezas y debilidades que durante el transcurso del proyecto se presenten y aprovechar las oportunidades para mejorar constantemente.



Los propietarios también serán los encargados de realizar una evaluación de la propuesta en periodos que considere pertinentes para una toma de decisiones más efectiva.

## 6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

Cuadro 32 Plan de monitoreo

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Qué evaluar?	El cumplimiento de las actividades planteadas en la propuesta
¿Por qué evaluar?	Por los altos índices de desconocimiento de los tipos de entrenamiento y condición física.
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el proceso de acondicionamiento físico, y obtener los resultados deseados.
¿Con qué criterios evaluar?	Criterio critico-analítico.
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos después de aplicar el modelo operativo en lo que se refiere a los objetivos de la evaluación
¿Quién evalúa?	Clyo Viviana Ramos Verdesoto
¿Cuándo evaluar?	Evaluación permanente durante todo el proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Con la aplicación de test de fuerza, flexibilidad, ICM, medición de la Frecuencia cardíaca
Fuentes de Información	Fichas, tablas de entrenamiento, instructores.
¿Con qué evaluar?	Encuestas, fichas, observación, monitor de ritmo cardíaco,

Elaborado por: Viviana Ramos

Fuente: investigadora

## MATERIALES DE REERENCIA

### BIBLIOGRAFÍA

BARRALLO, G. (1992). *Mejora del Rendimiento deportivo*. Bilbao: La gran enciclopedia básica.

BOSCO, Carmelo, La fuerza Muscular Aspectos metodológicos, INDE, 2000.

BILLAT, V. (2002), *Fisiología y Metodología del entrenamiento*, Barcelona.

BROOKS, D. (2001). *Libro del Personal Trainees*. E.E.U.U.

CEVALLOS, E ( 2010) Módulo “Diseño de Proyectos” Ambato – Ecuador

KRIES J, (2003) Método integral de Cultura Física. Bogotá

M.HAMM, B.(1996). *Culturismo:Las claves de la nutrición y el entrenamiento*. Alemania.

MORA, V. (1995). *El desarrollo de las Capacidades Físicas a través del Circuit Training*. España: Cadiz.

MORAL, SUSANA (2007) Manual Básico de Técnicas de Aerobic y Fitness. Barcelona.

MONTILLA, M. J. 1887 (2001) Ejercicios De Fitness. Barcelona.

MOSQUERA,( 2007). Vida saludable con ejercicio. Ambato – Ecuador.

NARANJO, M. ( 2004) Tutoría de la investigación científica Quito.

PAPI, J. D. (1996). Aerobic en salas de fitness. Madrid- España.

POULOS, R ( 2009). Incinerador de grasa. Estados Unidos.

RAMOS, S. ( 2004) Entrenamiento de la condición física.

RUIZ, J.( 2003). Juegos y ejercicios de fuerza Barcelona

STUPP, U ( 2002) Adquirir una buena condición física. Barcelona.

VÁSQUEZ, A. (2006). Módulo “Metodología de la Investigación” Ambato - Ecuador

VENEGAS, J. (2008). Para entender la actividad Física, diccionario Básico ilustrado. Ambato- Ecuador.

### **WEBGRAFÍA**

(<http://www.definicionabc.com/salud/fitness.php>)

(<http://www.todonatacion.com/ciencias-del-deporte/sistemas-energeticicos.php>)

([http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice\\_de\\_masa\\_corporal](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal) 23-oct-2008)

( <http://definicion.de/guia/#ixzz2J5qi0o00>

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Entrenamiento>).

([http://www.efweb.net/3ESO/21\\_componentes\\_e\\_indicadores\\_de\\_la\\_condicin\\_fisica.html](http://www.efweb.net/3ESO/21_componentes_e_indicadores_de_la_condicin_fisica.html)

<http://www.slideshare.net/jenede1/condicion-fisica>.

## ANEXOS

### Anexo 1

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

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS Y LAS ALUMNAS, INSTRUCTORES  
Y PROPIETARIOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DE LA CIUDAD  
DE QUITO

OBJETIVO: Identificar la incidencia de los tipos de entrenamiento en la condición física de los usuarios del gimnasio.

La sinceridad de sus respuestas permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo objetivo  
Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de la información.

**ENCUESTA DIRIGIDA A USUARIOS DEL GIMNASIO FUERZA Y  
FIGURA**

**MARQUE CON UNA X LA OPCIÓN QUE CONSIDERE CORRECTA**

**1.- ¿Considera que el gimnasio Fuerza y Figura brinda todos los servicios que Ud. requiere?**

- |    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 1. | Si | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No | <input type="checkbox"/> |

**2.- ¿Qué es entrenamiento aeróbico?**

- |    |                          |                          |
|----|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Ciclismo                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Halterofilia (pesas)     | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Natación                 | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Atletismo 200mts. planos | <input type="checkbox"/> |

**3.- ¿Conoce que es un tipo de entrenamiento?**

1. Si

2. No

**4.- ¿El gimnasio brinda orientación y asistencia al usuario para que identifique los tipos de entrenamiento que necesita?**

1. Si

2. No

3. Ocasionalmente

**5.- ¿En sus clases ha realizado entrenamiento de intervalos?**

4. Si

5. No

6. Ocasionalmente

**6.- ¿Cree usted que un entrenamiento de fuerza mejoraría su condición física?**

1. Si

2. No

3. No conoce

**7.- ¿Piensa que realizando solo aeróbicos 5 días a la semana va a reducir el exceso de peso?**

1. Si

2. No

**8.- ¿Conoce su peso ideal de acuerdo al cálculo de Índice de masa corporal ICM?**

1. Si
2. No

**9.- ¿Realiza estiramientos después de cada clase?**

1. Si
2. No
3. ocasionalmente

**10.- ¿Considera necesario una guía de información para conocer los diferentes tipos de entrenamiento y los beneficios que se obtienen en la condición física?**

1. Si
2. No

Gracias por su colaboración

## Anexo 2

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

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS Y LAS ALUMNAS, INSTRUCTORES  
Y PROPIETARIOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA DE LA CIUDAD  
DE QUITO

OBJETIVO: Identificar la incidencia de los tipos de entrenamiento en la condición física de los alumnos y alumnas del gimnasio.

La sinceridad de sus respuestas permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo objetivo  
Agradecemos su colaboración y se garantiza absoluta reserva de la información.

### ENCUESTA DIRIGIDA A INSTRUCTORES DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA

1.- ¿Da a conocer a sus alumnos el tipo de entrenamiento que va a utilizar en sus clases?

- |    |                |                          |
|----|----------------|--------------------------|
| 1. | Si             | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No             | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Ocasionalmente | <input type="checkbox"/> |

2.- ¿Cuál es la zona aeróbica de entrenamiento?

- |    |           |                          |
|----|-----------|--------------------------|
| 1. | 50% - 60% | <input type="checkbox"/> |
| 2. | 70% - 85% | <input type="checkbox"/> |
| 3. | 85% - 95% | <input type="checkbox"/> |

**3.- ¿La planificación de clases del gimnasio, se lo realiza considerando los diferentes tipos de entrenamiento?**

- |    |                |                          |
|----|----------------|--------------------------|
| 1. | Si             | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No             | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Ocasionalmente | <input type="checkbox"/> |

**4.- ¿Considera usted que utilizando un entrenamiento de intervalos se logrará mejores resultados en la condición física?**

- |    |         |                          |
|----|---------|--------------------------|
| 1. | Si      | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No      | <input type="checkbox"/> |
| 3. | A veces | <input type="checkbox"/> |

**5.- ¿Conoce para que se utilizan los diferentes tipos de entrenamiento, señale los que conoce?**

- |    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 1. | Si | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No | <input type="checkbox"/> |

-----  
-----  
-----

**6.- ¿Da a conocer a sus alumnos y alumnas que la resistencia aeróbica sirve para evitar enfermedades con hipertensión, diabetes, colesterol, etc.?**

- |    |                |                          |
|----|----------------|--------------------------|
| 1. | Si             | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No             | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Ocasionalmente | <input type="checkbox"/> |



**7.- ¿Conoce cuales son las capacidades físicas que se desarrollan como consecuencia de los diferentes entrenamientos del gimnasio, indique cuáles son?**

- |    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 1. | Si | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No | <input type="checkbox"/> |

-----  
-----

**8.- ¿Realiza los estiramientos de flexibilidad al final de cada clase?**

- |    |                |                          |
|----|----------------|--------------------------|
| 3. | Si             | <input type="checkbox"/> |
| 4. | No             | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Ocasionalmente | <input type="checkbox"/> |

**9.- ¿Ha asistido a capacitaciones en acondicionamiento físico, en el último año?**

- |    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 1. | Si | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No | <input type="checkbox"/> |

**10.- ¿Cree que una guía de información de los diferentes tipos de entrenamiento ayudará a mejorar los resultados en la condición física de sus alumnos y alumnas?**

- |    |    |                          |
|----|----|--------------------------|
| 1. | Si | <input type="checkbox"/> |
| 2. | No | <input type="checkbox"/> |

Gracias por su colaboración

**Anexo 3**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PROPIETARIOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA**

1.- ¿Cree usted que los usuarios que asisten a este centro de acondicionamiento físico tienen la información necesaria acerca del entrenamiento adecuado de acuerdo a las características de su biotipo?

-----

2.- ¿Me podría indicar el motivo por el cual los y las alumnas que asisten a las clases de aeróbicos de salón y bailo terapia no obtienen los resultados deseados en la condición física?

-----

3.- ¿Qué acciones tomaría usted para que los usuarios que asisten al gimnasio accedan a la información necesaria para realizar un adecuado un entrenamiento y mejoren su condición física?

-----

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 4

### Fotografías

#### Fotografía 1



Clase de aeróbicos de salón

Fotografía 2



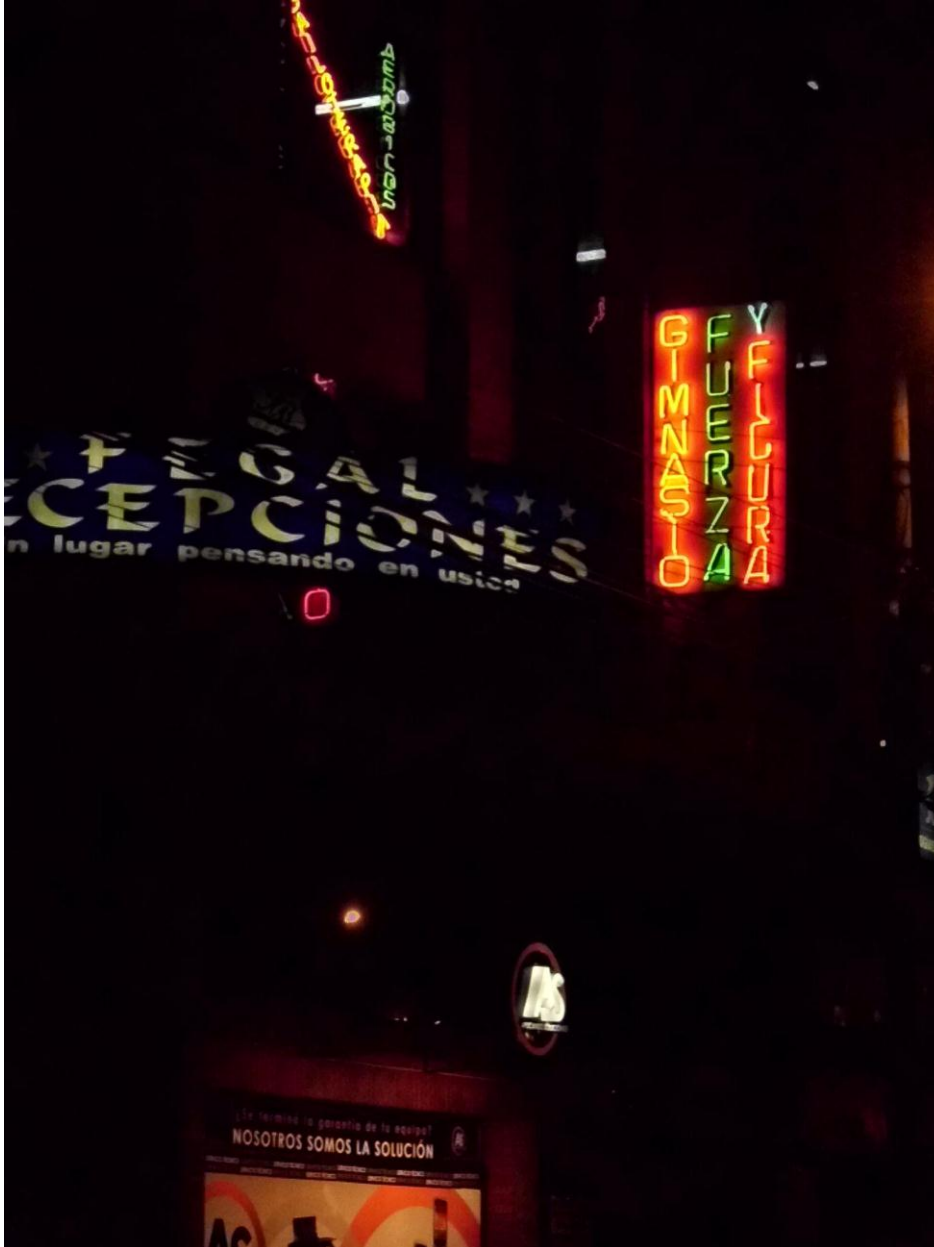
Propietarios del gimnasio

**Fotografía 3**



Instructor de pesas y alumna

Fotografía 4



Gimnasio desde la Av. Mariscal Sucre

## Anexo 5

### Certificado

#### CLUB DEPORTIVO - GIMNASIO "FUERZA Y FIGURA"

Acuerdo Ministerial No. 4426

Caranqui OE6-110 y Av. Mariscal Sucre  
Edificio FEGAL - 3er. Piso

Teléfono: 2650-872  
R.U.C. 1709047110001

*Simplemente El Mejor...*

Quito, 12 de Enero del 2013

#### CERTIFICADO

A petición verbal de la interesada SRA. CLYO VIVIANA RAMOS VERDESOTO portadora de la C.C. 170987154-3, quien suscribe **certifica**: que la antes mencionada Señora realizó la investigación previa a la obtención del título de Licenciada en Cultura Física con el tema LOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO FUERZA Y FIGURA.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando a la interesada hacer uso del presente para los fines consiguientes.

Atentamente,



Lcdo. Juan Fernando Paredes Sánchez

GERENTE

C.I. 170824191-2

Teléfono 0999614465

