



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

CARRERA DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo de Investigación previo obtención
Título Licenciada en Cultura Física

**“ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DEL COVID 19
EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ADULTOS”**

AUTORA: MIRELLA BEATRIS TAMAYO VIVERO

TUTOR: Psi. RODRIGO VALDENEGRO CÀCERES, MSc

GUAYAQUIL, OCTUBRE 2020



DIRECTIVOS

Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.
DECANO

Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.
GESTORA PEDAGÒGICA CURRICULAR

Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.

SECRETARIO

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Guayaquil, lunes 19 de octubre de 2020

Sra.
Lic. Joly Fabre Cavanna, Mgtr.
Gestora de Formación Académica y Profesional
FACULTAD de EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación "ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DEL COVID 19 EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS" de la estudiante **Mirella Beatris Tamayo Vivero**, indicando que ha(n) cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que la estudiante **Mirella Beatris Tamayo Vivero** está apto para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,



Universidad de Guayaquil

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
Msc, Rodrigo Alejandro Valdenegro Cáceres, Psi – C.I.0931082564
FECHA: lunes 19 de octubre de 2020

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL REVISOR

ANEXO VIII.- INFORME DEL DOCENTE REVISOR

Guayaquil, 15 de octubre de 2020

Sra.
Judy Fabre Cavanna, Mgtr.
GESTORA PEDAGÓGICA Y CURRICULAR (a)
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Ciudad. -
De mis consideraciones:

Envío a Ud. el informe correspondiente a la REVISIÓN FINAL del Trabajo de Titulación ESTUDIO DE LA INODENCIA DEL COVID-19 EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS de la estudiante TAMAYO WIVERO MIRELLA BEATRIS. Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:
El título tiene un máximo de 15 palabras.
La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.
El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.
La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.
Los soportes teóricos son de máximo 5 años.
La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:
El trabajo es el resultado de una investigación.
El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

ENRIQUE
ALEXANDER
BRITO

Pt. Enrique Brito Taboada, Mgtr.

C.I. 0916041924

FECHA: 15 de octubre de 2020

LICENCIA GRATUITA E INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

ANEXO XII.- DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

Yo, **Mirella Beatris Tamayo Vivero** con C.I. No. **0918697707**, certifico que el contenido desarrollado en este trabajo de titulación, cuyo título es **"Estudio de la Incidencia del Covid|19 en la disminución de la actividad física en adultos"** es de mi absoluta propiedad y responsabilidad, en conformidad al Artículo 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo/amo la utilización de una licencia gratuita intransferible, para el uso no comercial de la presente obra a favor de la Universidad de Guayaquil.

f. 
c.c.: 0918697707



AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser el pilar de mi vida, su amor infinito me ha dado la fortaleza para proceder de forma correcta en cada paso que doy en la vida.

MIRELLA BEATRIS TAMAYO VIVERO



DEDICATORIA

A mis Padres, por todo el amor y apoyo brindado en las diferentes etapas de mi vida, gracias a cada una de sus enseñanzas y consejos he podido alcanzar todas mis metas propuestas.

MIRELLA BEATRIS TAMAYO VIVERO

**“ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DEL COVID 19
EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ADULTOS”**

Autora: Mirella Beatris Tamayo Vivero

Tutor: Psi. Rodrigo Valdenegro Cáceres, MSc

RESUMEN

La investigación surgió a raíz de los diferentes efectos que ocasionó la pandemia del Covid 19, el sistema sanitario colapsó ante los múltiples casos de contagiados. Con el paso de los meses debido al estado de excepción y aislamiento se produjo en la población adulta una disminución notable de actividad física, ante esto se planteó el diseño de una guía de actividad física en casa, la misma que se encuentra fundamentada en los diferentes sustentos teóricos. El diseño metodológico y tipo de la investigación es de tipo descriptivo, no experimental, se aplicó los métodos históricos – lógico, analítico – sintético y sistémico. estructural, además se empleó la técnica de la encuesta, los resultados tabulados permitieron validar la importancia de la propuesta la misma que desarrolla la estructura de la guía y describe cada uno de los ejercicios que forman parte de la guía de actividad física en casa.

Palabras clave; Covid 19, actividad física, adulto.

**"STUDY OF THE INCIDENCE OF COVID 19 IN
THE DECREASE OF PHYSICAL ACTIVITY
IN ADULTS"**

Author: Mirella Beatris Tamayo Vivero

Advisor: Psi. Rodrigo Valdenegro Cáceres, MSc

ABSTRACT

The investigation arose as a result of the different effects caused by the Covid 19 pandemic; the health system collapsed in the face of multiple cases of infected. With the passage of months, due to the state of exception and isolation, there was a notable decrease in physical activity in the adult population; in view of this, the design of a physical activity guide at home was proposed, which is based on the different theoretical supports. The methodological and type design of the research is descriptive, not experimental, historical - logical, analytical - synthetic and systemic methods were applied. In addition, the survey technique was used, the tabulated results allowed to validate the importance of the proposal, which develops the structure of the guide and describes each of the exercises that are part of the guide to physical activity at home.

Keywords; Covid 19, physical activity, adult.

INDICE

DIRECTIVOS	ii
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE SIMILITUD.....	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL REVISOR.....	v
LICENCIA GRATUITA E INTRANSFERIBLE	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DEDICATORIA	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INDICE	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Problema de Investigación.....	3
1.2 Planteamiento del Problema	4
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Sistematización del Problema.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Hipótesis.....	7
1.8 Variables.....	8
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1 Antecedentes de Estudio	9
2.2 Fundamentación Teórica	9
2.3 Categorías conceptuales	19
CAPÍTULO III	21
METODOLOGÍA	21
3.1 Diseño de la Investigación	21
3.2 Tipo de Investigación	21



Universidad de Guayaquil

Universidad de Guayaquil
Facultad de Educación Física Deportes y Recreación



3.3 Población y Muestra	21
3.5 Técnicas de la Investigación	22
3.6 Discusión de los Resultados	30
3.7 Cronograma de Actividades	31
3.8 Presupuesto	31
CAPÍTULO IV	32
PROPUESTA	32
4.1 Título	32
4.2 Objetivos	32
4.3 Elaboración	33
4.4 Impacto	46
4.5 Conclusiones	47
4.6 Recomendaciones	48
BIBLIOGRAFÍA.....	49

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de actividad física se hace referencia a uno de los pilares que constituye la formación integral del ser humano. Durante años el ejercicio físico ha sido parte de muchas investigaciones científicas para comprobar su efecto positivo en los diferentes sistemas del organismo. Dichos estudios han tenido una gran relevancia biopsicosocial ya que en, la actualidad muchos médicos prescriben la actividad física como parte de una rehabilitación o recuperación lo cual incide en la mejora de la calidad de vida.

En la actualidad debido a la pandemia ocasionada por el Covid 19, y el asilamiento que se dio en casi todos los países del mundo, se vio una gran disminución de la actividad física en la población adulta.

En Ecuador ante el gran impacto y cobro de vidas humanas que se dio, se vivió una ola de estrés que desfavorecía al sistema inmunológico. A esto se sumó la ansiedad y muchas veces el pánico. Como medidas estrictas se dio cierre a todos los establecimientos educativos, deportivos y centros comerciales, para precautelar la salud de los diferentes grupos de poblaciones vulnerables.

Por todo lo expuesto en párrafos anteriores se plantea como propósito elaborar una guía de actividad física en casa para la población adulta, de esta manera se puede fortalecer el sistema inmunológico y a la vez crear un hábito saludable que genere armonía, equilibrio y bienestar.

Hasta la actualidad aún se mantiene restricciones que prohíben la práctica de ciertas actividades y deportes y ante la expectativa de que pueda existir un nuevo rebrote de la enfermedad es mejor prevenir realizando una actividad física responsable en casa.

Para el desarrollo de la investigación se tiene en cuenta la siguiente estructura:

Capítulo I, en este capítulo se desarrolla el Problema de la Investigación, estableciendo la realidad problémica desde sus causas y efectos que han ocasionado la disminución de la actividad física en la población adulta, posteriormente se establece los objetivos generales y específicos, finalizando con la hipótesis y variables.

Capítulo II, se plantea los antecedentes de estudio y los referentes teóricos que hacen relación a las variables Covid 19 y Actividad Física, además de delimita las categorías conceptuales.

Capítulo III, aquí se define el diseño, tipo y nivel de la investigación, definiendo la población y muestra para poder seleccionar las técnicas de recolección de datos que permitirá validar la propuesta de estudio.

Capítulo IV, Propuesta, donde se desarrolla cada una de las actividades de la Guía en casa, además se determina los tipos de impactos que ocasionan la implementación de la investigación para finalizar con conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Tema: COVID 19 Y SU INCIDENCIA EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Título: ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DEL COVID 19 EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS.

Dominio Universidad de Guayaquil: MODELOS EDUCATIVOS INTEGRALES E INCLUSIVOS

Línea de Investigación de FEDER: VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SALUD.

1.1 Problema de Investigación

La problemática de la investigación se enfoca en la disminución de la actividad física a partir de la pandemia del Covid 19 en nuestro país Ecuador, especialmente en la población de adultos.

El covid 19, ha generado una nueva modalidad de convivencia, donde se estableció el aislamiento social y prácticamente quedó relegado todo tipo de actividades deportivas y recreativas fuera de casa.

Durante los dos primeros meses el aislamiento fue tan radical que causó estrés e inestabilidad lo cual incidió notablemente en adquirir o mantener hábitos de actividad física.

1.2 Planteamiento del Problema

Contextualización

La investigación se desarrolla en el contexto de la ciudad de Guayaquil, específicamente en el suburbio y se encuentra enfocada a la población de adultos.

Ante la inesperada pandemia que se produjo en casi todos los países del mundo, el confinamiento fue una de las medidas impuestas por los gobernantes de cada país, lo que ocasionó que las personas adquirieran nuevos estilos de vida saludables ante la tensión de un posible contagio.

Por el simple hecho de estar aislados en casa, la población adulta en gran proporción ha disminuido drásticamente la práctica de actividad física.

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que la inactividad física constituye uno de los factores de mayor riesgo de mortalidad, provocando también riesgos presentar enfermedades no transmisibles.

Datos estimados por la OMS indica que 1 de cada 4 adultos no presenta un nivel estable de actividad física.

Lo expuesto en los párrafos anteriores es de mucha importancia ya que en caso de contagio del Covid las personas que presentan el sistema inmunológico débil son más propensos a desarrollar la enfermedad.

Análisis Crítico

A continuación, se expone las causas y efectos que ha ocasionado que se disminuya la práctica de actividad física en la población adulta;

Causas

- Desconocimiento de los beneficios de la actividad física ante el Covid 19.
- Desinterés de realizar actividad física en casa.
- Cuadros estresores impiden realizar actividad física en casa.
- Tiempos de ocio dedicados a pasar en dispositivos electrónicos y tecnológicos.

Efectos

- Se pierde el fortalecimiento del Sistema Inmunológico.
- Se provoca un estado de inactividad física.
- Se produce desestabilidad emocional y física.
- Se crean rutinas y hábitos no saludables.

Delimitación del Problema

- **Campo:** Actividad Física y Salud
- **Área:** Actividad Física
- **Aspecto:** Biopsicosocial-cultural-deportivo
- **Título:** ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DEL COVID 19 EN LA DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS.
- **Contexto:** Suburbio
- **Período:** 2020

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo incide el Covid 19 en la disminución de la actividad física en adultos?

1.4 Sistematización del Problema

¿Cómo afecta el Covid 19 a la práctica de actividad física?

¿Cuál es la importancia de realizar actividad física en esta época de pandemia del Covid 19?

¿Una guía de actividad física en casa puede favorecer un estado saludable para los adultos?

1.5 Objetivos

Objetivo General

Diseñar una guía de actividad física en casa para mejorar los hábitos saludables y fortalecer el sistema inmunológico de las personas adultas.

Objetivos Específicos

- Sintetizar la bibliografía que sustenta la importancia de la actividad física sistemática ante el Covid 19.
- Establecer las características de práctica de actividad física en casa de los adultos.
- Determinar las actividades que van a formar parte de la guía de actividad física en casa.

1.6 Justificación

La presente investigación se realiza con el propósito de brindar una alternativa que permita a las personas adultas iniciar o mantener una frecuencia de actividad física en casa que favorezca el fortalecimiento del sistema inmunológico

La importancia de la investigación radica en crear estabilidad y armonía en las personas a través de la actividad física. El Covid 19 aparte de crear un

estado de aislamiento ha generado un gran impacto en la población humana, a tal punto que el estrés, tensión, miedo ha desencadenado en efectos nocivos para la salud.

La novedad de la investigación radica en una nueva forma y práctica de actividad física en casa. A partir de las tendencias generales de actividad física de adultos se va aplicar una guía con ejercicios, paralelamente se relacionará contenidos virtuales que puedan facilitar el esquema y estructura de una práctica sistemática.

La utilidad teórica y práctica del trabajo de investigación se establece en la guía de actividad física en casa, mediante esta propuesta se verán beneficiados todas las personas adultas del contexto del Suburbio, así como los Profesores de Educación Física ya que van a tener un recurso que brindará una alternativa de promover la actividad física desde la casa.

La investigación es factible porque se cuenta con el apoyo del contexto de las personas adultas del Suburbio, ante la necesidad de mantenerse saludables se muestran predispuestos para participar de la guía de actividad física en casa.

1.7 Hipótesis

¿Mediante la aplicación de una guía de actividad física en casa se podrá mejorar los hábitos saludables para fortalecer el sistema inmunológico de las personas adultas?

1.8 Variables

Variable Independiente

Covid 19

Variable Dependiente

Actividad Física

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de Estudio

El tema del Covid 19 y su incidencia en la salud ha sido un tema de mucho estudio en el último año, aún no existe en algunos casos hechos científicos que validen el contagio, cura y sintomatología. Ante esto mucha parte de la población mundial se encuentra desinformada y has cierto punto confundida.

La pandemia trajo muchos cambios en la humanidad, el impacto socioeconómico ha sido catastrófico, lo cual hizo que las personas se preocupen más por producir y generar ingresos que preocuparse por un hábito saludable a partir de la actividad física.

2.2 Fundamentación Teórica

Fundamentación Epistemológica

El coronavirus en el Ecuador

De acuerdo a la publicación hecha por (Machado, 2020) A finales del 2019 se conocieron los primeros casos del coronavirus en China y desde ese momento la OMS ya estaba alertando al mundo sobre el virus, a principios del 2020 el virus ya se estaba expandiendo por algunos países de Europa y norte américa y las alertas de la OMS se intensificaban sobre todo para los países de américa central y sur.

En el Ecuador no hubo un sistema de prevención ante las alertas que se habían dado a nivel mundial, por lo que a finales de febrero del 2020 se comprobó el primer caso en la ciudad de Guayaquil de una persona que provenía de España, lo bueno es que se supo detectar, lo malo es que no fue a tiempo, ya que la señora le detectan una semana después de haber

arribado al Ecuador y en ese lapso de tiempo visitó algunos lugares y estuvo con varios familiares y amigos a quienes ya los había contagiado y de esta forma fue la primera propagación.

Después de este caso aparecieron otros indicios de los cuales no se conoce mucho el tema, de una familia que llegó al Ecuador desde Francia y estuvieron en una boda donde hubo otra propagación del virus, sumado a esto la falta de preparación de los médicos, el desconocimiento del tratamiento, y la falta de insumos médicos y de bioseguridad hizo que el sistema de salud colapse, la situación de la pandemia comenzó en Guayaquil y de apoco se fue regando en el resto del país, la falta de atención medica hizo que algunas personas fallecieran por la falta atención a tiempo, en otros casos todo sucedió tan rápido que fallecieron en sus propias casas, esto hizo también que el sistema de atención en las funerarias y cementerios también colapse y no se puedan atender a todos los fallecidos después de cuatro meses Guayaquil pudo manejar de mejor manera la situación y hay una aparente calma todavía hay caos pero ya son controlados se bajó el índice de casos y el índice de fallecidos pero los casos aumentaron en otras ciudades como en Quito que actualmente está pasando por lo mismo que vivió Guayaquil.

Fundamentación Científica

Covid 19

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2020) El virus es bastante conocido y a la vez tiene muchos enigmas por la forma de contagio y propagación esto sumado a la información y desinformación que existe ha generado caos, angustia e inseguridad, por lo que ha provocado que las personas dejen su rutina de vida y ha alimentado el sedentarismo, esta nueva normalidad a provocado que el miedo baje las defensas dejando al ser humano propenso a cualquier enfermedad y con la falta de movilidad

por la inactividad física hace que no solo el virus sea un peligro sino que la falta de ejercicio físico provoque otras enfermedades que también pueden hacer daño a la población. Este virus que afecta a la respiración ha causado conmoción a tal punto que muchas personas creen tenerlo sin poder constatarlo, lo que causa que conlleva a querer cuidarse como portador del virus por lo que guarda reposo y no realiza las actividades físicas habituales y peor aún hacer ejercicios físicos.

Efectos de la actividad física vinculada a la salud

La Actividad Física no es una panacea, ni algo milagroso, sus efectos positivos son múltiples y variados, gracias a ella conseguiremos un desarrollo íntegro de todas las capacidades en el alumnado. Estos efectos positivos que tendrá la actividad física sobre la salud personal se van a dar en tres dimensiones:

Efectos de carácter fisiológico

La actividad física va a potenciar la salud física de las personas gracias fundamentalmente a la mejora de la condición física.

A nivel cardiovascular: el ejercicio físico va a mejorar la circulación sanguínea, aumentar la capilarización y el hematocrito, hipertrofiar el miocardio, reducir la frecuencia cardiaca, etc. También va a contrarrestar enfermedades cardiocirculatorias como pueden ser: Arteriosclerosis, Hipertensión, Isquemias, Cardiopatías coronarias, etc.

A nivel endocrino: el ejercicio físico mejora la regulación de este sistema gracias a la liberación y uso de determinadas *hormonas*, como es el caso de la *Insulina*. Por otro lado, gracias a la práctica de actividad física podemos contrarrestar enfermedades como la diabetes y la obesidad, basándonos en un programa de ejercicios adaptado a las características de cada individuo y también, mediante la regulación hormonal y el metabolismo.

A nivel del aparato locomotor: la actividad física actúa sobre los huesos, músculos y articulaciones, creando hipertrofia muscular, mejorando la densidad ósea e incrementando la elasticidad muscular, la resistencia de los tendones y la movilidad articular. Además, el ejercicio físico va a contrarrestar el problema del sedentarismo y las atrofas musculares que éste acarrea, así como la osteoporosis, las lumbalgias, osteoartritis, las alteraciones posturales (esclerosis), etc.

Efectos de carácter psicológico

En la actualidad existen multitud de personas con trastornos psicológicos (el 25% de los ciudadanos sufren algún tipo de depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno emocional o fobias). La mayoría de estas alteraciones psíquicas están íntimamente ligadas al estilo de vida actual (el estrés, el querer tener un cuerpo ideal, etc.).

Básicamente, los efectos de la actividad física en el plano psicológico son:

- La relajación muscular que induce a la relajación mental.
- El efecto de catarsis (liberación de tensiones) que acarrea la práctica de actividad física.
- La canalización de la agresividad.
- La mejora de la condición física, favorece la capacidad de recuperación del organismo, disminuyendo la fatiga física y mental de los practicantes.
- La actividad física va a mejorar el equilibrio personal, reforzando la autoestima y la estabilidad emocional.

Efectos de carácter social

El deporte es un fenómeno social que sirve de vehículo para la práctica del ejercicio físico. Sin duda, es un excelente medio de comunicación, interacción e integración personal y social, transmite y potencia valores como la cooperación, el respeto, la superación y además, ofrece una ocupación activa del tiempo libre.

En general, la actividad físico-deportiva mejora las relaciones interpersonales contribuyendo a la integración de los sujetos en su comunidad y sociedad.

Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud

En general, como ya hemos comentado anteriormente de forma breve, las mejores actividades para mejorar la salud y la calidad de vida son las siguientes.

- **Caminar:** Es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor. También es una actividad que tiene muchas ventajas ya que se puede realizar casi en cualquier lugar, la puede realizar todo el mundo, su práctica en grupo favorece las relaciones, no sobrecarga excesivamente las articulaciones.
- **Ejercicios aeróbicos:** Son una serie de actividad oxígeno, estimulan el corazón y los pulmones durante un periodo de tiempo suficientemente largo como para producir cambios beneficiosos físicas que, al incrementar las demandas de en el organismo. Los tipos de ejercicio aeróbico se dividen en tres grupos:

Grupo 1: son recomendables para las personas sedentarias o con poca experiencia en programas de actividad física. Estas suelen presentar un gasto de energía regular: caminar, correr a ritmo lento, ir en bicicleta.

Grupo 2: son recomendables por la mayor variedad de movimientos implicados. Estas suelen tener un gasto de energía variable: bailar

Grupo 3: requieren un cierto nivel de habilidad o ciertas características individuales. Estas suelen presentar un gasto de energía muy variable: nadar.

En líneas generales, La actividad física y el deporte son muy beneficiosos para nuestro organismo. Si la práctica del deporte se realiza habitualmente ayuda a:

- Regular el peso ideal.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Prevención de la osteoporosis.
- Prevención de dolor de espalda.
- Prevención de la hipertensión arterial.
- Prevención de la diabetes.
- Prevención del estreñimiento.
- Mejora el funcionamiento de los aparatos circulatorios, locomotor, respiratorio, digestivo y del sistema nervioso.
- Mejora del estado de ánimo.
- Controla el estrés y la ansiedad.
- Retraso del envejecimiento.
- Mejora del rendimiento intelectual.
- Mejora de la condición física.
- Asimilación de valores.

En definitiva, la consecución de unos buenos hábitos y un estilo de vida adecuado, debería ser una de las finalidades primordiales en nuestra labor como docentes, ya que el tratamiento de conceptos y comportamientos

relacionados con la salud, es un aspecto fundamental en las edades de los alumnos donde desempeñamos nuestra docencia.

Fundamentación Social

Aislamiento social y la falta de actividad física

(Bravo, Nùñez & Sàncchez, 2020) sostienen que la mayoría de las personas que estaban acostumbrados a su rutina de vida requerían trasladarse para realizar compras diarias de mercado, esto cambio ya que es recomendable no salir mucho de casa ahora la hacen una vez por semana, asimismo las personas que estaban acostumbradas a pasear por los parques, caminar y ejercitarse en compañía de familiares y amigos también lo han dejado de hacer.

Las personas se acostumbran a su ritmo y estilo de vida y no les resulta igual hacer sus rutinas en casa cambiarlo por algo que ya están acostumbrados y muchos están esperando a que la etapa del virus termine para regresar a sus actividades habituales.

Adaptación a nuevo estilo de vida

(Bravo, Nùñez & Sàncchez, 2020) La vacuna para contrarrestar el covid 19 aun es un tema incierto por eso las personas deben ir buscando la forma de adaptarse a las nuevas modalidades de vida que pueda darse durante el tiempo que se requiera para poder disuadir el virus, aparte de todas la normas de bioseguridad personales que se aconsejan, hay que aprender a convivir con la sociedad, el distanciamiento social también será parte de las actividades físicas que si bien es cierto al virus se le debe respetar pero que esto no impida que puedan ejercitarse de manera ordenada para cuidar la salud.

La recreación en tiempos de covid 19

(Salazar, 2020) El confinamiento deja algo positivo dentro de todo el panorama malo que ha creado el covid 19 y es que la familia ha tenido más tiempo para pasar juntos, de la misma forma el exceso del tiempo libre ha hecho que piensen en ocuparlo en actividades recreativas, las familias han desempolvado juegos de mesa, han utilizado más los juegos de videos, sobre todo los juegos lúdicos con implementos creados para las familias que son de escasos recursos en los que lo que más utilizan son materiales reciclados. Otras familias decidieron dedicar su tiempo en la creación de recetas de cocina elaborando comidas, dulces y bocados tradicionales y no tradicionales del país y que con ellos descubrieron habilidades nuevas.

Consejos para actividades físicas en tiempos de coronavirus

L (Salazar, 2020) Las actividades físicas es una parte relevante en la vida de las personas por lo que es necesario que se le busque solución para que esta práctica en los tiempos de pandemia que se vive no se deje de lado, por lo que es muy importante conocer alternativas para que puedan realizar ejercicios físicas de forma segura y evitar contagiarse, se puede realizar todo tipo de ejercicios dentro de casa, las personas tienen como referencia el parque, gimnasio o canchas como los lugares donde se puede hacer ejercicio físico por eso no quieren realizarlo en la casa, pero eso es un pensamiento equivocado y esto lo logran entender cuando conocen que los labores cotidianos del hogar son parte de la actividad física que el cuerpo necesita, se puede salir hacer ejercicios cardiorrespiratorios caminar o trotar mientras no tenga contacto con ninguna otra persona, llegue a la casa y limpie el calzado y ropa, se pueden realizar deportes individuales y no se pueden realizar deportes de contacto.

Los beneficios de la actividad y ejercicios físicos para la etapa post covid

(Salazar, 2020) Volver a la normalidad va a ser una etapa muy complicada el miedo es uno de los sentimientos más difíciles de superar, los recuerdos que tienen de personas que fallecieron y otros que pasaron momentos con familiares que se enfermaron u otros que vivieron en carne propia la situación del virus del covid. Las personas que laboran tienen una ventaja puesto que el pasar ocupados los ayudara a sobrellevar esos malos recuerdos que tienen por la pandemia pero igual en sus tiempos libres van a tener los problemas de los recuerdos, los mismo las personas que estudian o las amas de casa cuando estén ocupados no tendrán problemas pero no siempre va a ser así, la actividad física, los ejercicios físicos y el deporte puede ser una buena alternativa motivacional para poder sobrellevar estos traumas, los beneficios de todas las actividades físicas en general son varias desde poder ayudar a superar los malos momentos que pasaron las personas por el coronavirus hasta poder hacer cambiar a las personas el estilo de vida, la salud y la alimentación, muchas personas no conocen las habilidades que poseen y por eso no practican deportes, los que tomen la decisión de hacer del ejercicio físico su estilo de vida pueden ver como un complemento al autoestima, El ejercicio físico ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria se pueden realizar ejercicios continuos de intensidad moderada en casa como bailo terapia de 30 a 60 minutos para mejorar la circulación de la sangre y la oxigenación muscular, es importante ir de forma progresiva y tener en cuenta que hay quienes nunca supieron que tuvieron covid por lo que hay que respetar la fatiga y tener el descanso considerado. Para poder mejorar las capacidades físicas condicionales en especial la fuerza que es la que más se utiliza en la vida cotidiana se pueden realizar ejercicios calisténicos para comenzar 4 series de 8 con descansos entre series, los ejercicios con la ayuda del peso corporal harán que la persona recupere masa corporal para los que perdieron por el virus o por otras enfermedades que se dieron durante el periodo de la pandemia

y ayudar a definir mientras se baja de peso para los que tienen sobrepeso por el sedentarismo en este lapso de tiempo. volver a la normalidad también significa que algunas facultades físicas se hayan perdido o debilitado, habilidades como la coordinación, equilibrio y diferenciación al estar fuera de entrenamiento y que para poder recordarla y mejorarla se pueden realizar algunos tipos de ejercicios caseros como saltar la cuerda de forma progresiva estar en posición de cubito ventral con apoyo de manos y piernas y mantenerse en esa posición por tiempos limitados. Los objetivos de los ejercicios físicos para la vuelta a la normalidad son varios pero el principal es hacer que desaparezca el sedentarismo de la vida de las personas y que habitualmente practiquen cualquier tipo de actividad física o deporte, que quede como practica cultural y poder motivar a los niños y jóvenes con el ejemplo para que se estimulen a estas prácticas en su vida diaria y en la escuela o colegio.

Fundamentación Legal

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.

TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. **(ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008)**

2.3 Categorías conceptuales

Actividad Física

Es todo tipo de movimientos que realiza la persona desde que comienza su día, esto quiere decir todos los traslados que realiza dentro y fuera del hogar y la realización de los quehaceres del hogar, además de la predisposición de hacer ejercicio físico en sus tiempos de ocio que le ayudaran a mejora su condición física y salud, es la rutina normal de vida que tiene una persona comprometida con el hogar, el trabajo y la familia y que gustan de hacer actividades deportivas y recreativas en los momentos libres con la familia o amigos.

Adulto. - Dícese del individuo que ha completado su desarrollo físico y psíquico. Es una fase que se produce como culminación de la adolescencia y que termina al inicio de la vejez.

Calidad de Vida. - es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es complejo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, entre otros.

Educación Física. - es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Ejercicio físico

Es la predisposición que existe por parte de la persona para poder realizar un entrenamiento para mejorar la condición física ya sea para bajar de peso o definir la estructura muscular del cuerpo, existen ejercicios de locomoción y estáticos; aeróbicos, anaeróbicos y mixtos, cada uno con un propósito diferente para el cuerpo, pero con el mismo objetivo de hacer que la persona se motive a los trabajos de ejercicios físicos y dejar de lado el sedentarismo.

Estilo de vida. - hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.

Metodología. - se refiere a la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. En este sentido, la metodología funciona como el soporte conceptual que rige la manera en que aplicamos los procedimientos en una investigación.

Pedagogía. - es el conjunto de los saberes que están orientados hacia la educación, entendida como un fenómeno que pertenece intrínsecamente a la especie humana y que se desarrolla de manera social.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la Investigación

La investigación presenta un diseño de estudio de campo observacional, a partir de varias fases o momentos de observación por parte de la investigadora se pudo constatar que existe un gran índice de disminución de la actividad física en los adultos debido al Covid 19.

Por lo expuesto se evidenció que es necesario que se implemente guía de actividad física en casa con la finalidad de fortalecer el sistema inmunológico.

3.2 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo descriptiva, en la problemática se describió las características de las causas y efectos que ha ocasionado la disminución de actividad física en las personas adultas.

La investigación es no experimental, en ningún momento se realizará test o valoraciones físicas de los adultos, ni mucho menos se realizará comprobación de hipótesis a partir de la propuesta de la guía de actividad física en casa.

3.3 Población y Muestra

Constituida por el grupo de personas que forman el contexto del Suburbio en la Ciudad de Guayaquil.

En este caso el muestreo es no probabilístico y será seleccionado por la investigadora de forma deliberada, lo cual manifiesta que no se necesita de fórmula para obtener la muestra.

Al tener una población pequeña que no llega a 100 personas la misma será considerada como muestra.

Tabla No. 1 Población y Muestra

ESTRATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adultos	14	100%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 1



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

3.5 Técnicas de la Investigación

Encuesta

La encuesta estará dirigida a los adultos mayores para conocer cómo era su práctica de actividades físicas antes y durante la Pandemia, de esta forma se podrá conocer cómo incidió el Covid en la disminución de la actividad.

Para esto la muestra de los 14 adultos deberá responderla de forma honesta y responsable.

ENCUESTA A LOS ADULTOS

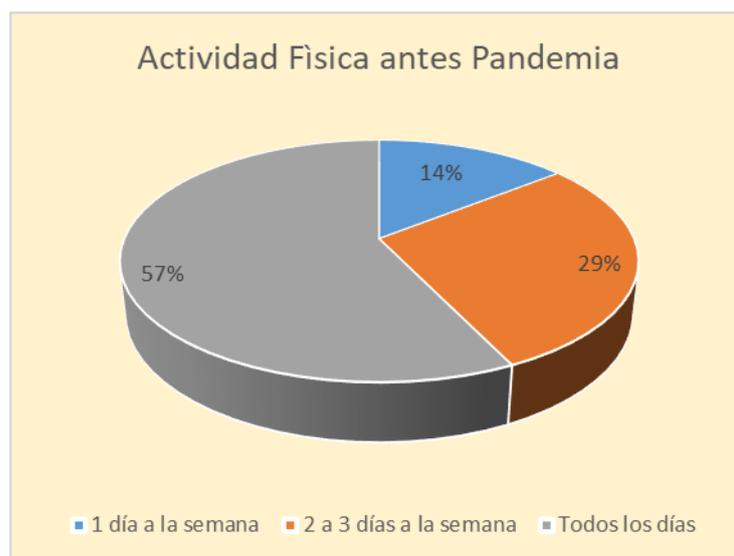
1.- ¿Antes de la Pandemia con qué frecuencia realizaba actividad física?

Tabla No. 2 Actividad Física antes Pandemia

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día a la semana	2	14%
2 a 3 días a la semana	4	29%
Todos los días	8	57%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 2



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 57% de los Adultos del Suburbio indica haber realizado actividad física todos los días, manifiestan que realizar deporte como indoor y eucavoley en las noches era un hábito, un 29% lo realizaba de 2 a 3 días a la semana y un 14% un día a la semana.

2.- ¿Qué tipo de actividad física realizaba?

Tabla No. 3 Tipo de Actividad Física

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ejercicios en Gym	1	7%
Indoor	5	36%
Ecuavoley	6	43%
Ejercicios Aeròbicos	2	14%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 3



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 43% de los Adultos del Suburbio realiza preferentemente el ecuavoley, mientras que un 36% practica indoor, un 14% realiza ejercicios aeróbicos en los parques y finalmente un 7% asiste al gym, todo este tipo de actividades lo realizaban siempre en grupo.

3.- ¿Mientras se encontraba en estado de aislamiento realizaba actividad física en casa de manera frecuente?

Tabla No. 4 Actividad Física en casa

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	21%
No	11	79%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 4



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 79% de los Adultos del Suburbio manifiesta no haber realizado actividad física de manera frecuente mientras se encontraba en estado de aislamiento, mientras que un 21% si realizaba, indican que el estado motivacional influenciaba para la realización de actividad física.

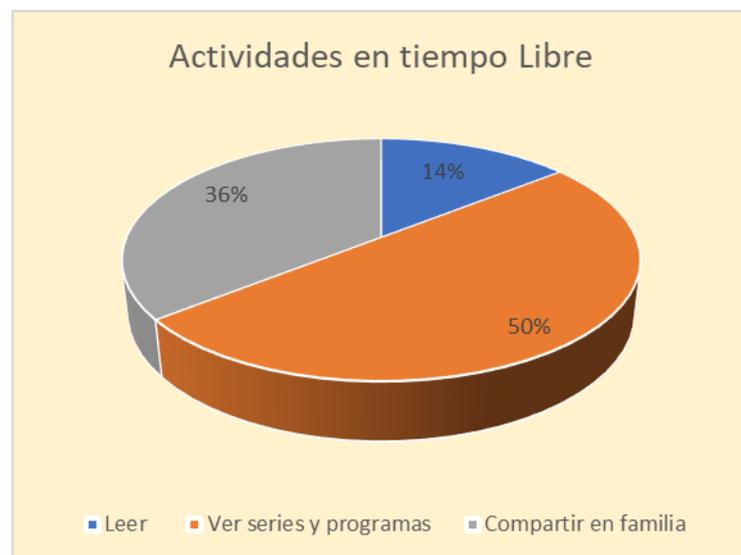
4.- ¿Generalmente a qué actividades ocupaba su tiempo libre en casa?

Tabla No. 5 Actividades en tiempo libre

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leer	2	14%
Ver series y programas	7	50%
Compartir en familia	5	36%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 5



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 50% de los Adultos del Suburbio indica haber dedicado su tiempo libre a ver series y programas televisivos o en internet, mientras que un 36% compartía actividades con su familia y un 14% se dedicaba a la lectura.

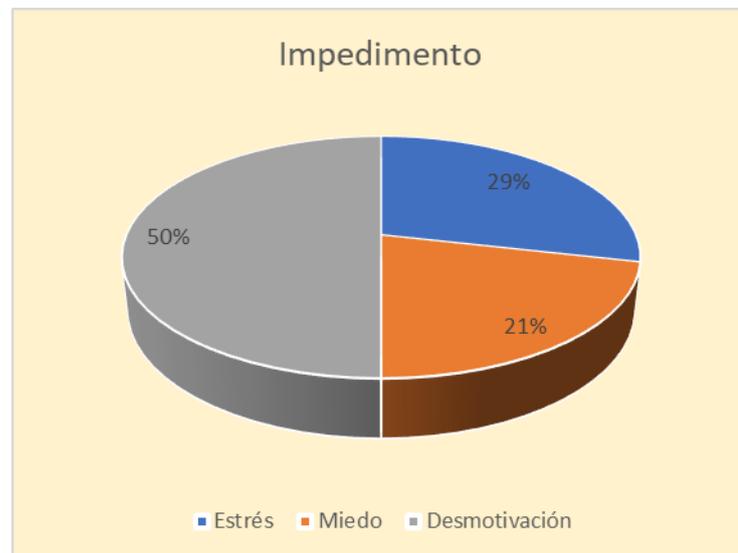
5.- ¿Durante la pandemia que tipo de emociones o aspectos le impedía realizar actividad física?

Tabla No. 6 Impedimento

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estrés	4	29%
Miedo	3	21%
Desmotivación	7	50%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 6



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 50% de los Adultos del Suburbio manifiesta haber sentido desmotivada razón por la cual no realizaban actividad física, indican que siempre han estado acostumbrado a realizar actividades con sus amigos del barrio, un 29% por estrés ante tanta noticia y saturación de sus redes sociales y un 21% por miedo generado por el Covid 19.

6.- ¿Alguna vez vio tutoriales en internet sobre cómo realizar actividad física en casa?

Tabla No. 7 Tutoriales

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	14%
No	12	86%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 7



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 86% de los Adultos del Suburbio manifiesta no haber visto durante el estado de excepción y aislamiento ningún tipo de tutorial para incentivarse a realizar actividad física en casa, mientras que un 14% sí.

7.- ¿Se animaría a participar de una guía de actividad física en casa?

Tabla No. 8 Participación en casa

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	57%
No	6	43%
Total	14	100%

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Gráfico 8



Elaborado por: (Tamayo, 2020)

Análisis

El 57% de los Adultos del Suburbio indica que si le gustaría participar de una guía de actividad física en casa ya que manifiestan que es la única opción para mantenerse activos, mientras que un 43% dice que no.

3.6 Discusión de los Resultados

Una vez realizada la encuesta a la muestra de los 14 adultos se tuvo los siguientes resultados:

- Antes de la pandemia la práctica de actividad física era normal se puede decir que era sistemática, las actividades predeportivas eran las de mayor preferencia para los adultos.
- Una vez que llegó la pandemia producida por el Covid 19 existieron muchos cambios como el aislamiento total, donde solo se salía por necesidades básicas, quedando relegado todo tipo de aglomeración en lugares públicos, lo cual disminuyó notablemente la práctica de actividad física en calles, parques y clubes.
- Ver televisión y pasar gran parte del tiempo en las redes sociales se convirtió en la actividad de preferencia para la población adulta, lo cual a mediano plazo incidió negativamente en ocupar tiempo en actividades físicas en casa.
- Diversos estados de ánimo producido por estrés y miedo incidieron en la población adulta para que no pueda realizar actividades físicas, la desmotivación fue uno de los aspectos de mayor incidencia.

3.7 Cronograma de Actividades

Actividades	Jul	Ago	Sep	Oct
Anteproyecto				
Problema				
Objetivos				
Justificación				
Fundamentaciones Teóricas				
Diseño metodológico				
Técnicas de la Investigación				
Propuesta				
Sustentación				

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

3.8 Presupuesto

Tabla No. 9 Presupuesto

Descripción	Total
Gastos de Internet	\$40
Computadora	\$300
Impresiones	\$13
Empastado	\$12
Cd	\$2
Imprevistos	\$20
Total	\$387

Elaborado por: (Tamayo, 2020)

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 Título

Guía de Actividad Física en casa

La guía de actividad física en casa será diseñada en base a la necesidad actual de tener un medio para realizar ejercicios y al mismo tiempo fortalecer el sistema inmunológico.

Para dar cumplimiento a la guía se necesita implementos que se puede obtener fácilmente en casa o en su efecto se los puede elaborar a partir de material reciclable.

Debido a la tendencia de usar el tiempo libre hacia actividades que no implica movimiento y gasto físico se procederá a determinar ejercicios de fácil ejecución.

4.2 Objetivos

Objetivo General

Fortalecer el sistema inmunológico, a partir de la práctica de actividad física en casa.

Objetivos Específicos

- Mejorar la capacidad física del adulto.
- Establecer un hábito saludable mediante la actividad física.
- Mejorar el uso del tiempo libre en casa.

4.3 Elaboración

A continuación, se procede a la descripción de cada uno de los ejercicios de la guía de Actividad Física en casa, para esto es necesario tener en cuenta los siguientes parámetros:

- Antes de iniciar los ejercicios realizar un correcto calentamiento
- Evitar realizar los ejercicios después de haber comido
- Llevar ropa ligera y cómoda para realizar los ejercicios
- Dar un espacio de hidratación mientras se cumple los ejercicios.

Para que la guía tenga efectos positivos es necesario que se realice con una frecuencia mínima de 3 veces por semana, de 60 minutos cada sesión.

Además, es necesario llevar una nutrición adecuada, la intención es mantener las defensas elevada en caso llegase a existir algún tipo de contagio del Covid 19.

STEP UP CON BOTELLAS LLENAS DE AGUA O ARENA

MATERIALES

BANCO O SILLA

BOTELLAS DE 500 ml llenas de agua o arena

- Colocar la silla o banco en un lugar que esté bien apoyada de manera que no se vaya a mover o resbalar, puede ser apoyada en una pared.
- Colocarse frente a la silla en posición de pie con la espalda recta y sosteniendo las botellas con un agarre seguro y cómodo. Realizar subida y bajada de la silla subiendo primero con una pierna y alternando la pierna de subida y bajada. Se pueden realizar de dos a tres series de 10 repeticiones de acuerdo al nivel de actividad que la persona esté acostumbrada a realizar. También se puede trabajar con botellas de 250 ml o sin peso adicional.

Variantes:

- Al subir en la silla se puede realizar equilibrio con los brazos hacia adelante y un pie en suspensión para fortalecer el core.
- Para personas que necesitan un ejercicio más exigente se puede realizar la subida con flexión de la pierna de llegada.

Recomendaciones:

- Cuidar siempre la postura sobre todo de la espalda. No inclinarse al realizar los ejercicios y no impulsarse con los brazos para un correcto trabajo del tren inferior.
- Si va a trabajar con equilibrios asegurar bien el lugar donde se ejercita para evitar caídas o lesiones.

TRICEP CON SILLA

MATERIALES

BANCO O SILLA

- Apoyar el espaldar de la silla contra una pared o colocarla en una superficie que no se resbale.
- Sentarse en el filo de la silla y apoyar las manos en filo de la silla. Los pies deben estar alejados de la silla de manera que resulte cómodo hacer la flexión de codos al iniciar el ejercicio. Una vez adoptada la posición sostener el peso del cuerpo solo con los brazos de manera que el cuerpo quede suspendido sin tocar la silla. Se realiza flexión y extensión de codo en una frecuencia de seis a ocho repeticiones, repitiendo la serie de tres a cuatro veces. En el descanso entre series se puede realizar circonducción de la articulación de la muñeca para evitar alguna lesión.

Variantes:

- Si se necesita un entrenamiento más exigente se puede colocar sobre las piernas una mochila cargada de libros.
- También se puede colocar entre las piernas un cojín suave para hacer presión con las piernas, así se trabajarán otros grupos musculares.
- Otra variante es apoyar las piernas en un banco o sillón más bajo que la silla para un trabajo más exigente donde se ejerciten otros grupos musculares.

Recomendaciones

- Controlar los movimientos inhalando en la subida y exhalando en la bajada. Mantener el abdomen firme. Probar la posición más cómoda de las manos antes de hacer el ejercicio y que los agarres sean firmes para evitar accidentes.

SENTADILLA CON SILLÓN

MATERIALES

SILLÓN O BANCO

- Colocarse de pie de espaldas al sillón con una distancia en la que se pueda apoyar la parte superior o dorsal (empeine) de uno de los pies. Realizar sentadillas de manera que el pie quede suspendido en la silla y el otro apoyado en el piso. Realizar de ocho a diez repeticiones repitiendo el ejercicio de dos a cuatro veces. Alternar la pierna de apoyo en cada repetición.

Variantes:

- Si se necesita un entrenamiento más exigente se puede realizar con un libro no tan pesado en la cabeza además esto servirá para mantener la postura.
- También se puede utilizar botellas llenas de agua o arena a manera de mancuernas.
- Para un trabajo multiarticular con las botellas en las manos se puede realizar flexión y extensión de brazos.

Recomendaciones

- Cuidar la posición de la espalda, que esté siempre recta. En los descansos entre cada serie aflojar las piernas dando pataditas o realizando flexión y extensión de pie.
- Hay que evitar que la rodilla suspendida toque el piso. El ángulo de descenso con la pierna de apoyo debe ser de 90°.

,

FLEXIONES DE BRAZO CON PIES ELEVADOS EN UN BANCO

Materiales

- Banco, silla o sillón
- Cojín opcional
- Con los pies apoyados en la silla o sillón, apoyar las manos en el piso a la altura de los hombros y realizar flexión y extensión de codos. Realizar de 5 a 10 flexiones según la exigencia que se quiera dar y repetir el ejercicio de tres a cuatro veces.

Variantes

- La distancia entre los brazos dará mayor exigencia a este ejercicio y el trabajo de varios grupos musculares. Se puede separar o juntar para elevar la complejidad del ejercicio.
- Se puede realizar solo con un brazo de apoyo. Se coloca el otro brazo tocando el hombro.
- Otra variante es colocar un pie sobre el otro y en cada serie se alternan los pies.
- También se puede realizar este ejercicio sin flexión, estático a manera de plancha con un tiempo aproximado de 40 a 60 segundos. Tres repeticiones.

Recomendaciones

- Cuidar que en los ascensos y descensos la espalda se mantenga recta.
- Los apoyos deben ser seguros para evitar accidentes.

ESCALADAS ESTÁTICAS

MATERIALES

Silla, banco o sillón

- Colocarse de cubito supino (tendido boca abajo) con los brazos apoyados en una silla, banco o sillón. Elevar las rodillas alternadamente simulando el movimiento de escalada a una velocidad constante. Se lo puede realizar por tiempos o por repeticiones. En el caso de las repeticiones se pueden hacer de quince a veinte repeticiones de tres a cuatro series. Si es por tiempos trataremos de hacer la mayor cantidad de repeticiones de diez a quince segundos.

Variantes

- Se puede colocar los antebrazos como apoyo.
- Se puede hacer la escalada lenta con levantamiento de rodilla lateral y si lo quiere más exigido se puede hacer una ligera flexión de codos.

Recomendaciones

- Cuidar la postura de la espalda. Cuando sienta que el ejercicio ya no es efectivo es decir que no puede mantener las posturas descanse un momento y luego termine las repeticiones.

ABDOMINALES CON COJINES

MATERIALES

COJINES O ALMOHADAS

- Acostados en el piso de cubito prono colocamos una almohada entre los pies. Podemos apoyar los brazos en el piso. Se levantan los pies juntos sin dejar caer el cojín a una altura de 30 cm aproximadamente y se colocan de nuevo los pies en el piso.

Variantes.

- Para un ejercicio más exigente se puede elevar las piernas hasta formar un ángulo de noventa grados con el piso apoyando la espalda completamente en el suelo.
- También se puede realizar levantando el torso para agarrar el cojín con las manos y luego devolverlo.

Recomendaciones

- En las abdominales exigidas evitar movimientos bruscos del cuello para no lesionar la columna cervical.

ABDUCTORES

MATERIALES

- Cojín o almohadas
- Colocarse en posición de cuadrupedia. Presionar un cojín o almohada entre la parte anterior de la articulación de la rodilla, entre el muslo y la pierna.
- Realizar apertura de pierna sin dejar caer el cojín. Se realiza el ejercicio alternando piernas. Se recomienda hacer de 10 a 12 repeticiones, tres o cuatro series.
- Sentados sobre una silla presionar entre la parte interna de las piernas un cojín, presionarlo y aflojarlo sin dejarlo caer. Este ejercicio es más efectivo con cualquier balón que tengas en casa.

Variante

- Se puede realizar el mismo ejercicio acostado de cubito prono con las rodillas flexionadas y los pies suspendidos en el aire.

CINTURA CON PALO DE ESCOBA

MATERIALES

- Palo de escoba o toalla
- Colocarse de pie con los pies ligeramente separados. Sostener el palo de escoba o la toalla entre las manos separadas, el palo debe colocarse atrás del cuello por encima del hombro. Realizar flexión del torso a los costados en veinte repeticiones.
- En la misma posición realizar giro del torso izquierda y derecha en veinte repeticiones.
- En la misma posición realizar flexión del torso con ligero ángulo a la derecha y a la izquierda veinte repeticiones.

RECOMENDACIONES

- Cuidar que el agarre del implemento sea seguro para evitar accidentes.
- Colocar el palo de escoba en una posición cómoda y si es necesario envolverlo en una toalla o tela suave para evitar moretones.

SENTADILLA CON PESO

Materiales

Mochila cargada de libros

- Nos colocamos de pie cargando la mochila cargada de libros. Realizamos sentadillas cuidando mantener la espalda recta y procurando siempre que el peso esté bien repartido en el cuerpo. Se pueden realizar hasta cinco series de diez repeticiones.

Variantes

- Se puede realizar sentadillas profundas a velocidad constante o baja,
- Se puede realizar sentadillas tipo sumo con las piernas un poco más separadas.
- Se puede realizar sentadilla con piernas juntas sosteniendo un cojín entre las piernas para un trabajo más exigente.

Recomendaciones:

- Controlar en la bajada de la sentadilla la posición de la espalda para evitar lesiones.
- Utilizar una mochila de doble agarre para repartir correctamente el peso.
- No exceder demasiado el peso de la mochila.

SALTOS CON OBSTÁCULOS

MATERIALES:

Almohadones, cojines, libros

Colocar almohadones o cojines en el piso separados a una distancia de un paso aproximadamente, mientras más obstáculos mejor.

Primero saltar los obstáculos con pasos largos, luego saltando con los dos pies juntos de frente, después con los dos pies juntos de costado. Luego de costado separando las piernas.

Variantes

Se puede poner una fila de cojines, libros o almohadones para hacer el mismo trabajo.

Recomendaciones

Realizar un buen calentamiento de tobillos para evitar esquinces.

Dar saltos precisos con un buen calzado para evitar resbalar y lesionarse.

REMO CON TOALLA

MATERIALES

Toalla

- Colocarse de cubito supino (tendido boca abajo) con los brazos extendidos hacia adelante ligeramente separados sosteniendo la toalla sin tocar el piso. Elevar ligeramente los pectorales y flexionar los brazos hacia el pecho, repetir el ejercicio de diez a doce repeticiones tres o cuatro veces.

Variantes

- Se puede elevar un poco más los pectorales para un trabajo más exigente.

Recomendaciones

- Controlar la bajada para evitar lesiones en la barbilla.
- Al finalizar la serie realizar estiramiento de la parte lumbar.

ELEVACIÓN DE CADERA

MATERIALES

Toalla

- Acostado en el piso de cubito prono, sostener la toalla en ambas manos y empujarla con un pie hacia arriba y realizar levantamiento de cadera. Repetimos el ejercicio alternando las piernas. Se puede realizar este ejercicio en diez repeticiones de cada pierna al menos unas cuatro series.

Recomendaciones

- Asegurar los agarres para evitar caídas bruscas.
- Colocar una colcha o sábana en el piso para amortiguar el descenso.

4.4 Impacto

Impacto Social

Mediante el desarrollo de la investigación existirá un impacto positivo, ante el sistema sanitario de nuestro País. Al llevar un estilo de vida saludable a partir de la práctica de actividad física se contribuye con el desarrollo de una sociedad que piensa en el bienestar de la familia que es el núcleo de la misma.

Impacto Económico

Con la investigación se favorece la economía de la familia ecuatoriana, al estar en un estado de restricciones para realizar ciertas actividades físicas y deportivas en establecimientos particulares, hace que las personas permanezcan en casa, lo cual optimiza el tiempo en familia y a la vez se utiliza el tiempo hacia una actividad física en casa evitando así pagar uso de gimnasios.

4.5 Conclusiones

Una vez realizada la investigación se concluye lo siguiente:

- La actividad física siempre va a constar en la vida cotidiana de las personas, ante sucesos que generan estrés, ansiedad, debilitamiento, y enfermedades es bueno tener recursos para poder realizar algún tipo de actividad física guiada, esto favorecerá a llevar un estilo de vida saludable y que fortalezca el sistema inmunológico.
- Antes de realizar actividad física bajo una guía es necesario que la persona esté consciente que los resultados son a mediano y largo plazo, solo de esta forma se puede conseguir cada uno de los beneficios que otorga y que se encuentran fundamentados teóricamente. Adicionalmente es necesario saber que la actividad física figura en la actualidad como un medio que garantiza tener las defensas altas lo cual ayuda al organismo a poder combatir el Covid en caso de un contagio.
- La guía de actividad física en casa cumple con brindar alternativas saludables de práctica de actividad física, mediante la serie de ejercicios se puede tranquilamente establecer rutinas de 1 a 3 meses. La frecuencia de práctica no debe ser menor a 3 días por semana.

4.6 Recomendaciones

- A partir de los resultados que pueda dar la guía de actividad física en casa, se debe establecer guías que vayan acorde a la patología de cada persona, ya que no todo organismo responde a las mismas exigencias del ejercicio.
- Establecer uso de apps multimedia que permitan valorar los parámetros de la actividad física realizada, de esta forma se puede adaptar las actividades o disminuir el volumen e intensidad.
- Generar canales virtuales de actividad física en casa, ante el desconocimiento de cuando se pueda realizar actividad física y deportiva en parques es mejor optimizar los recursos que faciliten una práctica sana y saludable desde el hogar.

BIBLIOGRAFÍA

Bravo, Núñez & Sánchez. (2020). *Dialnet*. Obtenido de La actividad física en el contexto de aislamiento social:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>

Machado. (2020). *Primicias*. Obtenido de La Paciente Cero:

<https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/paciente-cero-coronavirus-ecuador/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Salazar. (2020). *Universidad de Costa Rica*. Obtenido de La recreación durante la crisis del coronavirus: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/03/24/voz-experta-la-recreacion-durante-la-crisis-del-coronavirus.html>

ANEXOS

ENCUESTA A LOS ADULTOS

1.- ¿Antes de la Pandemia con qué frecuencia realizaba actividad física?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día a la semana		
2 a 3 días a la semana		
Todos los días		
Total		

2.- ¿Qué tipo de actividad física realizaba?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ejercicios en Gym		
Indoor		
Ecuavoley		
Ejercicios Aeróbicos		
Total		

3.- ¿Mientras se encontraba en estado de aislamiento realizaba actividad física en casa de manera frecuente?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si		
No		
Total		

4.- ¿Generalmente a qué actividades ocupaba su tiempo libre en casa?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leer		
Ver series y programas		
Compartir en familia		
Total		

5.- ¿Durante la pandemia que tipo de emociones o aspectos le impedía realizar actividad física?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estrés		
Miedo		
Desmotivación		
Total		

6.- ¿Alguna vez vio tutoriales en internet sobre cómo realizar actividad física en casa?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si		
No		
Total		

7.- ¿Se animaría a participar de una guía de actividad física en casa?

ALTERANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si		
No		
Total		