



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
(FECYT)**

**CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA  
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“PLAN ESTRATÉGICO PARA IMPLEMENTAR UN  
PROGRAMA PARA REACTIVAR LA PRÁCTICA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA LOS DÍAS SÁBADOS, EN LA  
PARROQUIA DE SAN JOSÉ AYORA DEL CANTÓN  
CAYAMBE, ANTE EL COVID-19”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Línea de investigación:** GESTIÓN DE LA CALIDAD DE EDUCACIÓN, PROCESOS  
PEDAGÓGICOS E IDIOMAS

**Autor (es):** BOSQUE DUQUE JOSÉ WASHINGTON

**CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH**

**Director (a):** Dr. PhD. ERNESTO FABIAN ZAMBRANO YALAMA

**Ibarra - 2022**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

#### A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1726103896		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON		
<b>DIRECCIÓN:</b>	TOCACHI – PEDRO MONCAYO – PICHINCA		
<b>EMAIL:</b>	jwbosqued@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	3610794	<b>TELF. MOVIL</b>	0969746118

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004183099		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH		
<b>DIRECCIÓN:</b>	SAN JOSE DE AYORA – CAYAMBE – PICHINCHA		
<b>EMAIL:</b>	vecorreau@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2100300	<b>TELF. MOVIL</b>	0979231520

DATOS DE LA OBRA			
<b>TÍTULO:</b>	“Plan Estratégico para implementar un programa para reactivar la práctica de la actividad física los días sábados, en la Parroquia de San José Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19”		
<b>AUTOR (ES):</b>	BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH		
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2021 – ENERO – 19		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b>	<input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>	
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA		
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	DR. PHD. ERNESTO FABIAN ZAMBRANO YALAMA		

## 2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de enero del 2022

### AUTOR (ES):



.....  
Nombre: Bosque Duque José Washington



.....  
Nombre: Correa Ulcuango Vanessa Elizabeth

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 5 de noviembre del 2021

Dr. PhD. Ernesto Zambrano Yalamá

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



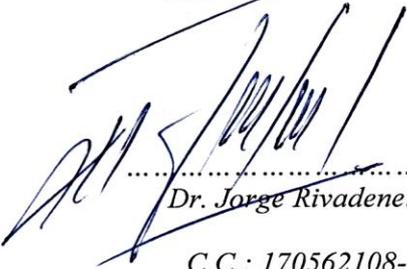
.....  
Dr. PhD. Ernesto Zambrano Yalamá

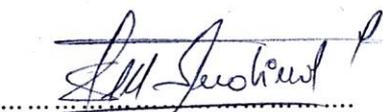
C.C.: 100132075-1

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Plan Estratégico para implementar un programa para reactivar la práctica de la actividad física los días sábados, en la Parroquia de San José Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19" elaborado por Bosque Duque José Washington y Correa Ulcuango Vanessa Elizabeth, previo a la obtención del título del Licenciatura en Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

  
.....  
Dr. Ph.D. Ernesto Zambrano  
C.C. 100132075-1

  
.....  
Dr. Jorge Rivadeneira  
C.C.: 170562108-2

  
.....  
Msc. Marcelo Andino  
C.C.: 050151375-8

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación se lo dedico con todo el amor a mi madre Georgina Duque quien es mi inspiración y motivación para seguir cumpliendo todo lo que anhelo, y así poder recompensarle todo lo que me ha brindado hasta hoy, gracias a su esfuerzo y sacrificio.

A mi hermano Samuel pese a sus cortos meses de vida, basta con una sonrisa me motiva a luchar día tras día y poder ser un ejemplo para su futuro.

A mis tíos, Segundo Pazmiño, Teresa Duque, Timolion Duque y Marco Duque quienes me enseñaron que con esfuerzo y dedicación se encuentra el éxito profesional.

A mis tres Ángeles en el cielo, mis abuelitos Agustín Duque y Zoila Cadena, quienes con su infinito amor y comprensión en toda mi infancia y parte de mi adolescencia me han sabido brindar todo su apoyo, cuidado y comprensión. Se lo dedico a ellos porque fueron quienes crearon las ganas de lograr el triunfo y pelear por todas mis metas, sueños y anhelos. A mi tío Álvaro Solano que fue como un padre, gracias a sus consejos a su experiencia de vida que me ha servido para poder sobrellevar y no decaer por más difícil que sea la situación en la vida.

A mi enamorada Viviana Toroche, por el apoyo incondicional en todos estos años de relación. Por estar en los buenos y malos momentos consintiéndome con todo el amor, comprensión y sobre todo motivándome en seguir adelante y conseguir todos mis sueños a futuro.

**WASHINGTON**

## **AGRADECIMIENTO**

Primero le agradezco a Dios por brindarme salud y haberme acompañado a lo largo de mi carrera para poder lograr tan anhelado sueño.

A mi madre por brindarme todos los valores que me han formado como una persona de bien, gracias a ella por luchar día tras día y darme la oportunidad de tener una excelente educación que forme en mí un profesional.

A toda mi familia en general por el apoyo incondicional en los momentos buenos y malos que hemos pasado. A Janeth Toroche y toda su familia que me han abierto las puertas de su hogar y colaborado con un granito de arena a lo largo de mi carrera universitaria.

De manera especial al Dr. PhD. Ernesto Zambrano por su colaboración brindada a través de todos sus conocimientos, para poder elaborar un excelente trabajo investigativo y la culminación de este.

Agradezco también a la Universidad Técnica del Norte por abrirme las puertas para mi formación profesional, a mis docentes de la carrera de Educación Física quienes me brindaron todo el conocimiento necesario, pudiéndome desempeñarme de la mejor manera en el ámbito laboral y seguir con esta hermosa profesión de la docencia.

**WASHINGTON**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto con mucho amor a mis padres por ser el principal cimiento en mi vida profesional moral y psicológica, a Lourdes por toda su paciencia y sabiduría, a Olger por su temple y fortaleza, es un privilegio ser su hija, son los mejores.

Con mucho cariño a mis hermanas, Katherine por indirectamente mostrarme el camino hacia la superación y Sheila por ser mi inspiración diaria y fiel compañera de vida.

**VANESSA**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por la vida y la fuerza para trabajar día a día.

Agradecer a nuestros docentes de la Carrera Licenciatura en Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al PhD Ernesto Zambrano, quien nos ha guiado con su paciencia, y su rectitud, además de ser el guía para culminar con este trabajo.

A Washo con quien hemos sacado adelante esta Carrera, del primer al último día, ha sido un gran amigo y compañero de clase.

De manera especial agradecer a todos mis familiares por la colaboración brindada en todos los momentos en los cuales he necesitado un consejo, ánimo y apoyo incondicional.

**VANESSA**

**“PLAN ESTRATÉGICO PARA IMPLEMENTAR UN PROGRAMA PARA  
REACTIVAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA LOS DÍAS  
SÁBADOS, EN LA PARROQUIA DE SAN JOSÉ AYORA DEL CANTÓN  
CAYAMBE, ANTE EL COVID-19”**

**Autores:** José Bosque  
Vanessa Correa

**Director:** PhD Ernesto Zambrano

**RESUMEN**

Todos somos testigos del carente movimiento o actividad física que se presenta a nivel mundial y a pesar de ser una de las primeras causas de morbilidad y mortalidad, la inactividad física se ha convertido en un estilo de vida de muchas personas. Pero tras la llegada de la pandemia a causa del COVID-19 y el tiempo prolongado de confinamiento, en donde las personas se vieron obligadas a permanecer en sus hogares, se vio que la actividad física juega un rol muy importante, a favor de la salud física y mental. El objetivo de la investigación es implementar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física en los pobladores de la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe. La presente investigación es de carácter cualicuantitativo, orientándose al proceso y resultado, de esta manera, a través de la investigación de tipo cuantitativa el universo estudiado fueron los 260 habitantes de la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, aplicando una encuesta a una muestra representativa de 156 personas, mientras que, mediante la investigación de tipo cualitativa se fue recopilando la información más relevante de lo acontecido. Utilizando tablas estadísticas para analizar los resultados se puso en manifiesto que hace falta motivación en las personas para que salgan de su zona de confort y que tras la apertura de los espacios deportivos con sus medidas de bioseguridad la población quiere también reactivar sus actividades. Concluyendo así que se puede tomar iniciativas para implementar este tipo de proyectos en beneficio de la población, no solo potenciar las capacidades físicas sino fortalecer el pensamiento, la forma de proceder, dando a entender que la práctica de actividad física es fundamental para el desarrollo integral de cada individuo.

**Palabras clave:** Plan Estratégico, Actividad Física, Investigación, Motivación

## ABSTRACT

We see a lack of movement or physical activity all over the world, and even though it is one of the leading causes of morbidity and mortality, it has become a way of life for many people. However, following the arrival of the COVID-19 pandemic and the prolonged period of confinement during which people were forced to stay in their homes, it was discovered that physical activity plays a critical role in promoting physical and mental health. The objective of the research is to implement a strategic plan to reactivate the practice of physical activity in the inhabitants of the San José de Ayora Parish of the Cayambe Canton. The present research is qualitative, oriented to the process and result, in this way, through quantitative research, the universe studied were the 260 inhabitants of the Parish of San José de Ayora of the Canton Cayambe, applying a survey to a representative sample of 156 people, while, through qualitative research, the most relevant information of what happened was collected. Using statistical tables to analyze the results, it was revealed that motivation is needed in people to leave their comfort zone and that after the opening of sports spaces with their biosecurity measures the population also wants to reactivate their activities. As a result, initiatives can be taken to implement this type of project for the benefit of the population, not only enhancing physical abilities but also strengthening thinking, the way of proceeding, implying that physical activity is essential for each individual's integral development.

Keywords: Strategic Plan, Physical Activity, Research, Motivation



*Reviewed by Víctor Raúl Rodríguez  
Viteri*

## Contenido

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN .....	I
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	I
CONSTANCIAS.....	II
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR .....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	V
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VI
RESUMEN .....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN .....	1
Motivación .....	1
Problema .....	2
Justificación .....	3
Impactos a la Parroquia San José de Ayora .....	4
Objetivos .....	5
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO .....	6
1.1 Antecedentes investigativos .....	6
1.2 Plan estratégico .....	7
1.2.1 Puntos principales.....	7
1.2.2 Características.....	8
1.2.3 Etapas.....	10
1.2.4 Estructura de un plan estratégico.....	12
1.3 Práctica de la actividad física.....	15
1.3.1 ¿Qué es la actividad física? .....	15

1.3.2	Beneficios para una buena salud .....	16
1.3.3	Actividad física en tiempo de Covid-19 .....	17
1.3.4	Inactividad física.....	19
1.4	Ayora .....	23
1.5	Marco Legal .....	26
1.5.1	Ley del deporte, educación física y recreación.....	26
1.5.2	SECRETARIA DEL DEPORTE.....	27
1.5.3	Plan de Contingencia del Cantón Cayambe frente al COVID-19 .....	29
Capitulo II: Introducción al Plan Estratégico.....		31
2.1	Nuestro Punto de Partida.....	31
2.2	Proceso de elaboración del plan estratégico.....	32
2.3	Modelo del plan estratégico .....	34
2.4	Cronograma General .....	38
2.5	Cronograma de Actividades .....	39
2.6	Planificaciones por Actividades .....	40
2.7	Observaciones .....	46
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS .....		47
3.1	Tipo de investigación .....	47
3.1.1	Investigación cualicuantitativa .....	47
3.1.2	Investigación de campo .....	48
3.1.3	Investigación bibliográfica .....	48
3.1.4	Investigación descriptiva .....	48
3.2	Métodos, técnicas e instrumentos de investigación .....	48
3.2.1	Métodos .....	48
3.2.2	Técnicas e instrumentos.....	49
3.3	Preguntas de investigación .....	50
3.4	Participantes .....	52

3.4.1	Población o universo .....	52
3.4.2	Identificación de la muestra.....	52
3.4.3	Muestreo .....	53
3.5	Procedimiento y análisis de datos .....	53
CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		55
4.1	Encuesta previa a la elaboración del proyecto a los pobladores de Ayora ...	55
4.2	Encuesta realizada después de la ejecución del proyecto a los pobladores de Ayora.....	65
CONCLUSIONES .....		72
RECOMENDACIONES .....		73
Glosario de términos .....		74
Bibliografía .....		76
Anexos .....		79
	Anexo N° 1 Matriz de Coherencia.....	79
	Anexo N° 2 Encuesta previa a la elaboración del proyecto a los pobladores de Ayora.....	80
	Anexo N° 3 Encuesta realizada después de la ejecución del proyecto a los pobladores de Ayora. ....	83
	Anexo N° 4 Autorización para realizar las Actividades planteadas en el cronograma según el Plan Estratégico. ....	85
	Anexo N° 5 Invitación al evento deportivo .....	86
	Anexo N° 6 Enlace del video de las Actividades Realizadas .....	86
<b>Ilustración 1</b>	Modelo de desarrollo del Plan Estratégico en materia de actividad física y deporte.....	12
<b>Ilustración 2</b>	Estructura del sistema de planeación .....	13
<b>Ilustración 3</b>	Componentes de la planificación táctica del plan estratégico.....	14
<b>Ilustración 4</b>	Componentes de la planificación operativa del plan estratégico .....	15
<b>Ilustración 5</b>	Beneficios de la actividad física por sistemas .....	17

<b>Ilustración 6</b> Importancia de mantenerse activos .....	19
<b>Ilustración 7</b> ¡A romper el sedentarismo!.....	23
<b>Ilustración 8</b> Ubicación geográfica de Ayora desde un plano satelital .....	24
<b>Ilustración 9</b> Resolución COE Nacional .....	28
<b>Tabla 1</b> Directrices y Recomendaciones de la OMS .....	21
<b>Tabla 2</b> Población por circunscripción y sexo .....	25
<b>Tabla 3</b> Poblados principales del Cantón Cayambe.....	25
<b>Tabla 4</b> Línea de Acción. Actividades Cantón Cayambe .....	30
<b>Tabla 5</b> Cronograma general .....	38
<b>Tabla 6</b> Cronograma de actividades .....	39
<i>Tabla estadística 1</i> Frecuencia que realiza actividad física.....	55
<i>Tabla estadística 2</i> Tiempo que le dedica a la práctica de actividad física. ....	56
<i>Tabla estadística 3</i> Razón por la que hace ejercicio. ....	57
<i>Tabla estadística 4</i> Tipo de deporte o Actividad física de preferencia.....	58
<i>Tabla estadística 5</i> Lugar que realiza ejercicio.....	59
<i>Tabla estadística 6</i> Rutina en específico.....	60
<i>Tabla estadística 7</i> Beneficios de la práctica de actividad física.....	61
<i>Tabla estadística 8</i> Su Parroquia ha presentado algún programa de actividades que motive o incentive la práctica de actividad física. ....	62
<i>Tabla estadística 9</i> Nivel de grupos sociales, en base a la edad le gustaría que se fomente la práctica de actividades deportivas en su Parroquia. ....	63
<b>Tabla estadística 10</b> Actividades organizadas por el GAD-SJA a realizarse los días sábados, con el fin de reactivar la práctica de la actividad física. ....	64
<i>Tabla estadística 11</i> Edad de la Población.....	65
<i>Tabla estadística 12</i> Género de la población .....	66
<i>Tabla estadística 13</i> Reside en la Parroquia San José de Ayora .....	67
<i>Tabla estadística 14</i> Como califica las actividades realizadas en su Parroquia.....	68
<i>Tabla estadística 15</i> Estaría en condiciones de aportar con un valor simbólico para dar continuidad a las actividades.....	69
<i>Tabla estadística 16</i> Se siente motivado a continuar con la práctica de la actividad física. ...	70
<i>Tabla estadística 17</i> Está de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas.....	71

## INTRODUCCIÓN

Frente a la situación de emergencia sanitaria en la que vivimos han considerado el plan estratégico como un conjunto de acciones que se desarrollarán con el fin de darle una ventaja sobre el enemigo, tomando en cuenta que, como enemigo, se relaciona a la falta de actividad física de la población, que ha dejado la cuarentena sobre la población que de por sí antes no existió una costumbre, pero con su llegada solo contribuyó a la deserción completa.

Antes de que se presentase la cuarentena y los problemas acaecidos por el COVID-19 en la Parroquia no se han evidenciado actividades que promuevan la práctica de la actividad física, y tras la cuarentena, el confinamiento, y poco a poco la vuelta a la normalidad se observa una ventana de oportunidad para presentar el plan estratégico que reactive a la población, muchas autoridades trabajaban en la reactivación económica del sector, pero la necesidad de la población por un guía hacia la reactivación deportiva es lo que hacía falta, es ahí donde presentan el plan estratégico, para poner a disposición de la población los objetivos de este proyecto y que los resultados sean en beneficio de ellos mismo en muchos aspectos.

(Académicos, 2020) La actividad física te protege reduciendo las probabilidades de que tu salud mental y física se deterioren en tiempos de crisis e incertidumbre. Ejercitándote ayudarás a tu sistema inmune y por lo tanto estarás más resistente a las infecciones. Sabemos que el riesgo de morir por infecciones disminuye incluso si la intensidad de actividad física es moderada. También ayudarás a tu metabolismo, previniendo el sobrepeso y la obesidad; y evitarás que tu cuerpo se desacondicione (debilite). La actividad física ayuda a reducir el estrés que producen las noticias y el estar en casa por tantas horas. Recuerda: hacer un poco de actividad física siempre es mucho mejor que no hacer nada.

Para esto es muy importante el rol que viene a desempeñar el profesional en educación física, pues en este caso es quien tomará el mando de estas actividades no solo las actividades a ejecutar sino tomará el rol de organizador, ya que quien más capacitado para una reactivación deportiva y de recreación que este profesional, utilizando como fuerte su pensamiento estratégico, entendido como la capacidad de responder o actuar de forma anticipada ante una situación o acción futura se plantea un fin, analiza los

medios con los que cuenta para llegar a él, y luego los dispone de tal modo que faciliten su alcance, de la mejor manera posible, con el menor costo temporal, personal y material, y el máximo beneficio. Requiere gran intuición, lógica, observación, metacognición, alto nivel de motivación intrínseca, imaginación, capacidad analítica y sintética.

Por lo anteriormente mencionado y las múltiples razones requeridas de la población el Educador físico es la persona más idónea en elaborar y ejecutar este tipo de planes, y en este sentido tratemos de entender que de entre las diversas opciones se busca la mejor para ser aplicada tomando en cuenta los cambios constantes que se producen en el entorno externo y preparando adecuadamente las actividades y espacios, en busca de una aceptación por parte de la población, en busca de alcanzar los objetivos.

### **Motivación**

Con la práctica de la actividad física se ha comprobado que son varios los beneficios para la salud de individuos sanos y para pacientes con diversas enfermedades, de igual modo concluye que la permanencia en el hogar es un paso fundamental de seguridad que puede limitar la propagación de infecciones. La permanencia prolongada en el hogar puede aumentar los comportamientos que conllevan a la inactividad física y da paso a la ansiedad y la depresión, de tal manera guía a un estilo de vida sedentario que llevaría a un sin número de enfermedades o salud crónica. Por esta razón se recomienda llevar una actividad física regular y hacer ejercicio de manera rutinaria en un ambiente hogareño esto será de vital importancia para una vida saludable durante la crisis del coronavirus. (RESÉNDIZ, 2020) Siendo estas razones principales para impulsar este plan estratégico en la Parroquia, motivar a la población y hacer de esto una rutina en su diario vivir, sabiendo que este tipo de actividades ayudan de múltiples formas en su salud tanto el físico, el psíquico y el social.

## **Problema**

¿La implementación de un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física en los pobladores de la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, permitiría motivar hacia la práctica constante de la actividad física en época del COVID 19?

Dr Adam Carey:

Todo se fundamenta en estimular una motivación interna, que para mí es como un rompecabezas del subconsciente. Sabemos hacia dónde queremos ir, y por eso resulta útil crear “objetivos SMART” [específicos, medibles, alcanzables, realistas, y con un tiempo establecido]. Son cosas tan sencillas que podemos realizar para dar un paso en la dirección que queremos y que activan nuestra motivación interna. Esta emerge del trabajo personal y reflexionar sobre lo que verdaderamente nos importa. La práctica activa de ejercicio físico tiene resultados positivos sobre el estado de ánimo y sobre cómo se siente una persona. En realidad, es el medicamento más completo contra el estrés.

Si quieres cambiar tu estado de ánimo, el ejercicio físico es la solución y lo más recomendado para combatir el estrés. Realizando 20 minutos de ejercicio cardiovascular, se empiezan a liberar endorfinas y encefalinas, que son unas sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien. (Carey, 2020)

Y en base a esa fundamentación buscamos el punto de partida, que a pesar de ser evidente la sociedad se permite hacer caso omiso, y esto es justamente la principal problemática.

Llama mucho la atención el sosiego que se toman las personas al encontrar las múltiples justificaciones de su falta de motivación a la práctica de actividad física, sin tomar en cuenta que esto podría traerle complicaciones en su estado de salud.

## **Justificación**

En vista del presente confinamiento a causa de la pandemia se puede evidenciar en múltiples investigaciones como “Inactividad Física y Sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19” datos recolectados a nivel mundial indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la población, si consideramos a los 30 millones de usuarios de los monitores de movimiento Fitbit a nivel mundial y comparamos sus niveles de actividad física de marzo de 2020 (cuando se declaró al COVID-19 una pandemia) con los niveles de actividad física del mismo mes, pero en el año 2019, se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente (Revista medica de chile, 2020).

En otra investigación “La relación entre el ejercicio físico y la inmunidad ante el COVID-19” El sedentarismo y la inactividad física matan más lentamente a cada persona, pero a muchas más personas cada día, que la enfermedad COVID-19. Por eso, es importante realizar actividad física todos los días de la semana, así como evitar estar sentado varias horas seguidas (Universidad de Costa Rica, 2020).

En la cuales se manifiesta el aumento en el deterioro de la salud, a causa del sedentarismo. Es por esta razón que se busca elaborar un Plan Estratégico para la población de la Parroquia San José de Ayora, ya que ellos serán directamente los beneficiados en un horario y costo accesible, teniendo el conocimiento de cuán importante es realizar actividad física, de tal manera que ayudara a mejorar su salud mental y la prevención de enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad, así también contribuye a la prolongación de la vida a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Podemos mencionar con respecto a las limitaciones para que se ejecute el plan estratégico que, hay que conservar el distanciamiento y de esta manera se pueda lograr un mejor desarrollo de las actividades a realizarse. Buscando alcanzar al máximo los beneficios para todos los interesados en ser partícipes de este proyecto.

El dedicar una hora al día de actividad física o tres horas a la semana en cualquier ejercicio físico mejora la condición física, de esta forma toda la población adquiera condiciones de vida sana y recrea un ser activo produciendo efectos positivos en la calidad de vida del ser humano.

## **Impactos a la Parroquia San José de Ayora**

Este trabajo de investigación tendrá un impacto social en la Parroquia San José de Ayora, ya que después de la etapa y periodo de confinamiento, al no estar la población en actividad, se evidencia la importancia de realizar actividad física durante y después de la pandemia, con el objetivo de eliminar la obesidad, el sedentarismo, la pasividad, para propender a una vida saludable.

Jugando un rol fundamental la práctica diaria y constante de actividad física en la lucha contra el COVID-19, las autoridades de la Parroquia antes mencionada juntamente con los presentes investigadores vieron en la necesidad de crear espacios que promuevan este tipo de actividades, combatiendo el sedentarismo y las múltiples consecuencias que trae consigo hacia el sistema inmune de las personas.

Con la aplicación del presente Plan Estratégico se busca tener un impacto educativo, aprovechando un tiempo de distracción para los niños alcanzando la iniciativa para que realicen actividades recreativas, deportivas, etc. fuera de los horarios escolares, además adquieran una modalidad de práctica constante en el deporte y también de mejorar su rendimiento académico.

De este modo atraer el impacto familiar en donde la práctica de actividad física logra unir a padres, madres, hijos, abuelos, etc. Reforzará y estrechará los lazos afectivos entre los distintos miembros del núcleo familiar en un espacio para compartir actividades que beneficien a su salud

La actividad física en el ámbito laboral constituye una acción ergonómica clave para promover la salud y el bienestar de los colaboradores; y mejorar el clima de trabajo, por esta razón el presente trabajo alcanza un impacto laboral importante ya que los beneficios psíquicos, socio-afectivos y físicos de cada persona posee impacto directo en la productividad de las organizaciones.

También se busca que este programa a través de las autoridades del GAD Parroquial de San José de Ayora se extienda a las Parroquias aledañas como: Juan Montalvo, Ascázubi, Santa Rosa de Cusubamba, Otón, Cangahua y Olmedo y que sus respectivos GADs se sientan comprometidos a reactivar la práctica de Actividad Física de sus habitantes, motivando a los niños, niñas, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, para contribuir de forma decisiva hacia el logro de una sociedad saludable del futuro.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Elaborar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.

### **Objetivos específicos**

- Determinar la Estructura del Plan Estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los días sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.
- Establecer los beneficios que genera la práctica de la actividad física con la aplicación del Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19
- Analizar la viabilidad de implementar el Plan Estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los días sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19

El presente trabajo de investigación está desarrollado en cuatro capítulos, los cuales se encuentran estructurados de la siguiente manera:

Capítulo I: Abarca el Marco teórico cuya información fue recabada de varias fuentes bibliográficas como libros, revistas, artículos científicos, sitios web, entre otros; de esta manera aportamos a la importancia y reactivación de la práctica de la actividad física.

Capítulo II: Se basa en la elaboración del plan estratégico, las planificaciones de las actividades para llevar a cabo de una mejor manera el evento y pueda ser de mayor relevancia por parte de los pobladores de la parroquia San José de Ayora y lograr una motivación hacia la práctica de la actividad deportiva.

Capítulo III: Enfatiza la metodología que fue empleada para la investigación, aludir el tipo de investigación, los métodos, las técnicas, los instrumentos, las preguntas de investigación, la población, la muestra y el procedimiento.

Capítulo IV: Comprende el análisis y discusión de los resultados obtenidos mediante las técnicas de investigación utilizadas, observando minuciosamente los datos procediendo a relacionarlos con anteriores y similares investigaciones.

Y por último tenemos: conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPITULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Antecedentes investigativos**

La inactividad física y el comportamiento sedentario son hábitos cada vez más comunes en todo el mundo. Sin embargo, durante la pandemia por COVID-19 se produjeron cambios completamente inesperados en las vidas de los seres humanos. La cuarentena adoptada por los gobiernos está destinada a detener la propagación del virus; sin embargo, también se asocian con efectos muy negativos sobre el comportamiento, ya que se reducen las posibilidades de realizar actividad física al aire libre y se incrementan las actividades sedentarias, un factor importante de riesgo para las afecciones cardiovasculares, metabólicas y mentales, entre otras. (Silva, 2021)

Poniendo en consideración al centro poblado de 260 habitantes de la Parroquia de San José de Ayora entre ellos; niños, niñas, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad, quienes han tenido que cambiar su estilo de vida de manera drástica hacia un confinamiento en donde los niveles de sedentarismo y sus consecuencias como; obesidad, problemas cardiacos, problemas respiratorios e incluso muchos de los casos enfermedades que conllevan a la muerte. Motivados en mejorar su estilo de vida se propone la implementación del Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora para reactivar la Actividad Física, mismo que busca contrarrestar los efectos que causa el sedentarismo, mejorar la calidad de vida, y poco a poco se convierta en un hábito.

Buena parte de nuestra población habita en espacios muy reducidos, sin acceso a internet o equipamiento para la actividad física, y hay quienes cuentan con tiempos bastante limitados. También es importante tener en cuenta que no hay un “único” receptor de los mensajes y estrategias. Los receptores son variados en edad, género, intereses, disponibilidad de recursos y condición de confinamiento.

Tomando en cuenta estos antecedentes nos permitimos desarrollar un Plan Estratégico adaptándolo a las decisiones que las autoridades de la Parroquia de San José de Ayora en base al Estado de Emergencia Sanitaria en la que nos encontramos, y de esta manera liderar acciones para reducir el impacto negativo en la salud que produce la inactividad física y el sedentarismo.

## **1.2 Plan estratégico**

La Planeación Estratégica es una herramienta de gestión que permite establecer el que hacer y el camino que deben recorrer las organizaciones para alcanzar las metas previstas, teniendo en cuenta los cambios y demandas que impone su entorno. En este sentido, es una herramienta fundamental para la toma de decisiones al interior de cualquier organización (Roncancio, 2018).

Es un instrumento poderoso de diagnóstico, análisis, reflexión y la toma de decisiones que nos sirve para orientarnos en el camino que debemos atravesar de la situación actual a la planificación estratégica que es la situación futura a la que se quiere llegar por medio de estrategias que apoyan a la consecución de objetivos propuestos.

(Ing. Luis Pimentel Villalaz, 1999) Manifiesta que planificación es una función básica de la gerencia que determina el futuro deseado, es filmar una "película" de lo que deseamos que ocurra en la organización, de igual manera es el proceso de construir un puente entre la situación actual y la situación deseada.

Henry Mintzberg, en su libro El Proceso Estratégico, Conceptos, Contextos y Casos, define estrategia de la siguiente manera: es el patrón o plan que integra las principales metas y políticas de una organización y, a la vez, establece la secuencia coherente de las acciones a realizar. Una estrategia bien formulada ayuda a poner en orden y asignar, tomando en cuenta sus atributos y deficiencias internas, los recursos de una organización, con el fin de lograr una situación viable y original, así como anticipar los posibles cambios en el entorno y las posibles acciones de los oponentes.

### **1.2.1 Puntos principales**

#### ***Objetivos***

Hecho que no depende directamente de la compañía y según el cual se establece qué se quiere conseguir y cuándo, es decir, qué plazo tenemos para conseguirlo.

#### ***Políticas***

Es una conducta que marca la compañía y que sirve para describir su actitud, continuada en el tiempo, a la hora de enfrentarse a situaciones de diversa índole.

## ***Acciones***

Es un hecho que depende directamente de la compañía y que generalmente se lleva a cabo para facilitar la consecución de objetivos, fomentar el respeto a las políticas impuestas o vertebrar la estrategia global de la empresa. Se suelen agrupar de manera que sea sencillo identificar su origen y su finalidad. Así las cosas, se pueden clasificar como dependientes de un objetivo estratégico, de una política de empresa o simplemente como acciones puntuales.

### **1.2.2 Características**

(Ing. Luis Pimentel Villalaz, 1999) Igor Ansoff, en 1965, ofreció una definición más analítica, enfocada hacia la acción. Ansoff consideró que la estrategia era un “hilo conductor” que corría entre las actividades de la empresa y los productos/mercados. La estrategia se convierte así en la una regla para tomar decisiones. El objetivo de más alto nivel se suele conocer como la misión; es decir, una definición de la razón de ser de la empresa. El enfoque de la estrategia se basa fundamentalmente en dos supuestos. El primero es que el análisis siempre debe ir antes que la acción. La definición de metas, el análisis de la situación y la planificación deben ir antes de cualquier acción que emprenda la empresa. A esto se le suele llamar formulación de la estrategia. El segundo supuesto es que la acción, con frecuencia llamada ejecución de la estrategia, está a cargo de personas que no son analistas, gerentes de niveles superiores ni planificadores. Estas son personas que ponen en práctica sus fórmulas, con el mínimo de sorpresas posible.

### ***La gestión estratégica en actividad física y deportiva: El Plan Estratégico***

(Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz, 2008)

Apoyándonos en Campos (1996); Garcés de Los Fayos y Vives (2006); García Buades (2006); Hatton (2002); Martínez Morales (2006); Mestre (2002); Ramis Palmer (2006), a continuación, describimos brevemente aquellos aspectos que consideramos que hay que tener presente, desde la psicología del deporte, cuando se ha de diseñar y desarrollar un Plan Estratégico para una entidad deportiva concreta:

Entre los componentes internos que hay que analizar en una organización deportiva en la que se quiere llevar a cabo un Plan Estratégico cabe destacar los siguientes: enfoque del estilo de dirección, metas que se han establecido como prioritarias, información existente sobre el tipo de gestión que se realiza, tipo de financiación que se mantiene, y cualificación profesional de los recursos humanos que la forman.

Cualquier acción estratégica contemplada en el Plan, debe orientarse a la generación de valor añadido a los servicios y productos que ofrece la entidad deportiva concreta, siendo la propia entidad la que deberá definir dónde considera que se sitúa su valor añadido, que como apuntábamos anteriormente deberá encontrarse en la consecución sistemática de la satisfacción que manifieste su cliente.

Dentro del análisis estratégico que se realice, habrá que atender a la innovación, calidad y cultura de la organización deportiva, así como al potencial que presenta su orientación hacia la mejora continua, y adaptarlo a dichas realidades.

Atender especialmente a las competencias sociales que presenta la dirección de la entidad, y comprobar si las mismas inciden positivamente en los objetivos de la empresa, las relaciones internas a la misma y la autoestima personal de cada integrante de la organización.

Incidir fundamentalmente en los canales comunicativos existentes en la organización deportiva, tanto en los internos como en los de carácter externo, permite posteriormente establecer propuestas estratégicas acertadas. Así mismo, habrá que comprobar la relación que guarda con la percepción e imagen que se tiene de la entidad, con el funcionamiento de tales canales comunicativos.

Comprobar qué pautas informativas existen en la empresa, tanto para informar de nuevos servicios o productos, como para detectar necesidades, así como para alertar de oportunidades de nuevas actuaciones, que se encuentren directamente con la filosofía global de la organización.

Decidir claramente qué tipo de decisiones se van a adoptar y priorizarla en función de que tengan un carácter político, estratégico, táctico u operativo asegurando, en todo momento, el conocimiento por parte del conjunto de miembros de la organización que se verá afectado por las mismas.

Prever en el Plan Estratégico el análisis de todos los componentes que pueden influir en la toma de decisión referente a la adquisición y/o participación en el servicio o producto ofertado: ocio y diversión, desarrollo de habilidades, salud física y psicológica, evasión y relajación mental, estética e imagen, relación personal e integración social y cultural. De esta forma se tendrá la seguridad de poder dar respuesta a cualquiera de los componentes mencionados.

Atender a los grupos poblacionales más alejados de la actividad física y deportiva, adaptando la oferta de servicios y productos a cada uno de dichos grupos, de tal forma que dicha atención suponga una diferenciación competitiva clara frente a otras organizaciones deportivas que se centran en los grupos de población habituales.

Dentro de esta planificación el (Ing. Luis Pimentel Villalaz, 1999) menciona que debemos contar con indicadores de gestión, de los cuales definiremos.

### ***Productividad***

Es la relación entre los productos totales obtenidos y los recursos totales consumidos

### ***Efectividad***

Es la relación entre los resultados logrados y los que nos propusimos previamente y da cuenta del grado de cumplimiento de los objetivos planificados

### ***Eficiencia***

Es la relación entre la cantidad de recursos utilizados y la cantidad de recursos que se había estimado o programado utilizar

### ***Eficacia***

Valora el impacto de lo que hacemos, del producto que entregamos o del servicio que prestamos. No basta producir con 100% de efectividad, sino que los productos o servicios sean los adecuados para satisfacer las necesidades de los clientes. la eficacia es un criterio relacionado con calidad (adecuación al uso, satisfacción del cliente)

## **1.2.3 Etapas**

(Sanchez, 2012) Se debe de realizar un análisis de la situación previo a realizar una planeación estratégica, tomando en cuenta los elementos pasados, presentes y futuros que son de gran relevancia para el crecimiento y bienestar, concentrándose en esfuerzos para entenderlos claramente y poder sacar el máximo beneficio. Además, es importante que las personas involucradas en él tengan un amplio conocimiento de lo que tiene en mente el alto directivo y cómo operará el sistema.

Después de la realización del análisis de la situación se debe de ver el planteamiento de estrategias, luego que eso se tenga definido esto se procede al programa de implementación y posterior se hará una revisión de estos.

(Ruiz, 2019) Para realizar una planificación estratégica deberemos realizar las siguientes fases:

***Análisis del entorno***

Se trata de conocer el contexto y medio donde se ubica la entidad, así como otros factores (recursos públicos que se pueden percibir, el nivel de satisfacción de los usuarios, el presupuesto, instalaciones, etc.).

***Fijación de unos objetivos***

Estos han de ser concretos, realistas, que sean medibles y que motiven a la organización. Asimismo, deberán mejorar el sistema de gestión de la entidad deportiva.

***Implementación de la estrategia***

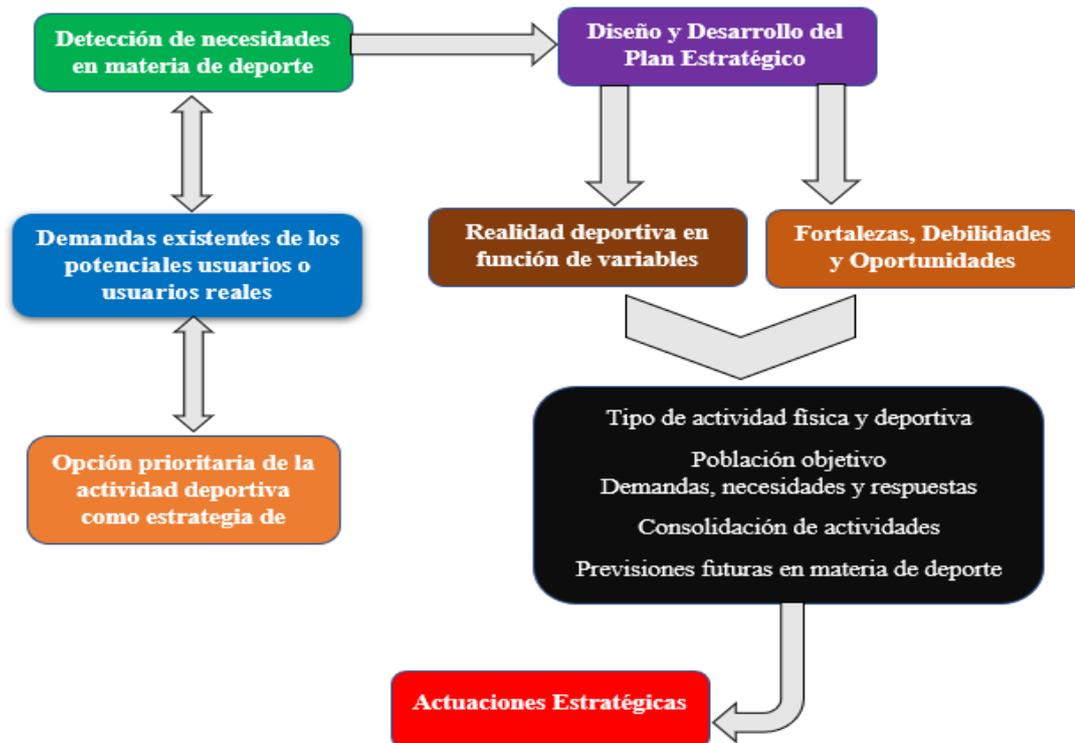
Estas pueden estar dirigidas a mejorar el talento del personal, la gestión financiera, informatizar la entidad, etc.

***Puesta en marcha de proyectos***

Desarrollo de distintas acciones, programas y otras actividades. Independientemente de su temática, todos ellos tienen en común que están bien definidos y tienen establecida una temporalidad, así como un presupuesto.

***Evaluación y control del plan estratégico***

Se realizará un seguimiento de todos los proyectos puestos en marcha que permita conocer si se está realizando adecuadamente.



**Ilustración 1** Modelo de desarrollo del Plan Estratégico en materia de actividad física y deporte

**Fuente:** [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108\\_20081\\_0006.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108_20081_0006.pdf)

#### 1.2.4 Estructura de un plan estratégico

(Suárez, 2017) El plan estratégico combina planeación estratégica (largo plazo), planeación táctica (mediano plazo) y planeación operativa (corto plazo), esta estructura de planeación puede generar grandes dificultades a la hora de su ejecución porque al definir proyectos concretos, en un horizonte de largo plazo, dificulta la definición de proyectos alternativos de acuerdo con situaciones cambiantes en el entorno. Asimismo, tiene problemas en relación con la gobernanza.

En primer lugar, esta nueva estructura propone que el plan llegue hasta el nivel de estrategias, es decir, que defina las reglas de acción que permita tomar decisiones frente a otras situaciones del entorno. Teniendo en cuenta los aprendizajes del sistema de planeación actual, y los desarrollos conceptuales, (Suárez, 2017) propone la siguiente estructura de planeación:

### ***Escenario Apuesta***

Es una idea fuerza general que es capaz de motivar a las personas desde sus redes de vida cotidiana y debe tender a integrar amplios conjuntos de acción. Hacia arriba (Gobierno nacional). Hacia los lados (Otras universidades, centros de investigación - sectores sociales (incluido el sector productivo). Hacia abajo (Entorno, comunidad)

### ***Lineamiento Estratégico***

Es la orientación sobre la cual se van a enmarcar las estrategias que permitan concretar las ideas definidas en el escenario apuesta.

### ***Estrategias***

Las estrategias se constituyen en reglas de acción que permitan tomar diferentes decisiones frente a posibles situaciones concretas dado unos fines. Teniendo en cuenta el análisis comparativo, se propone que el plan maestro incluya temas como: Sostenibilidad, gestión territorial, mantenimiento y restauración de la planta física.



**Ilustración 2** Estructura del sistema de planeación

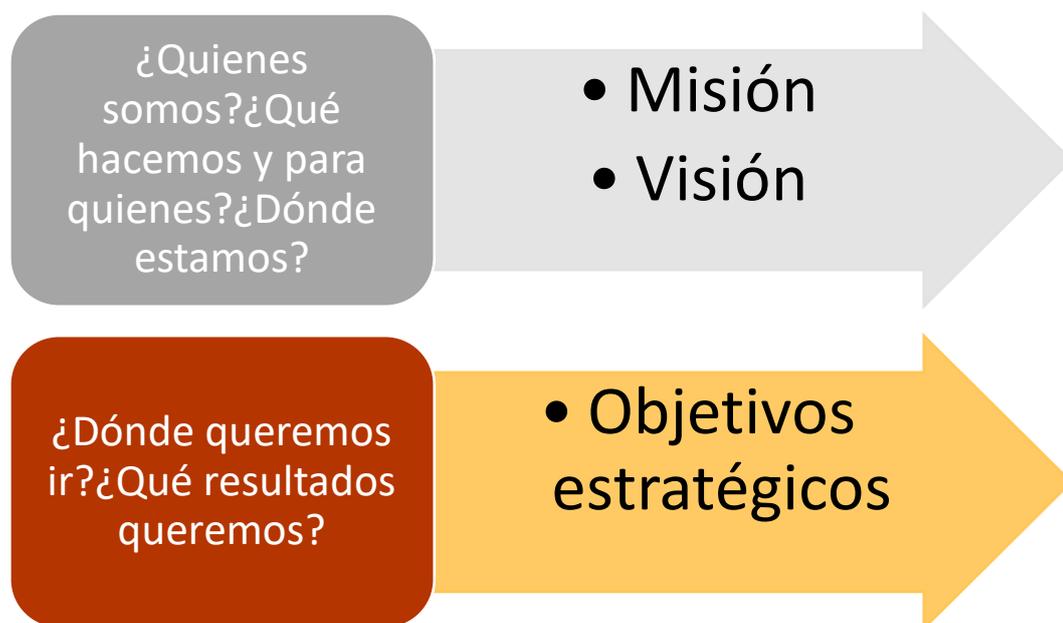
**Fuente:** <http://planeacion.udistrital.edu.co:8080/documents/280760/876eba10-6d4e-46d7-b69d-5e143953cb2d>

A partir de estos elementos se propone la ejecución del plan Estratégico en base a los planes indicativos, operativos y de Acción.

### ***Componentes de la planeación estratégica***

Se pueden identificar cinco grandes componentes de la planeación estratégica: misión, visión, objetivos estratégicos, estrategias e indicadores desempeño.

Se definen las políticas y los proyectos en el marco de los objetivos y las estrategias. En los proyectos se definen unos objetivos concretos y unos recursos que permitan alcanzarlos. Esta planeación táctica está vinculada a las áreas más relevantes.

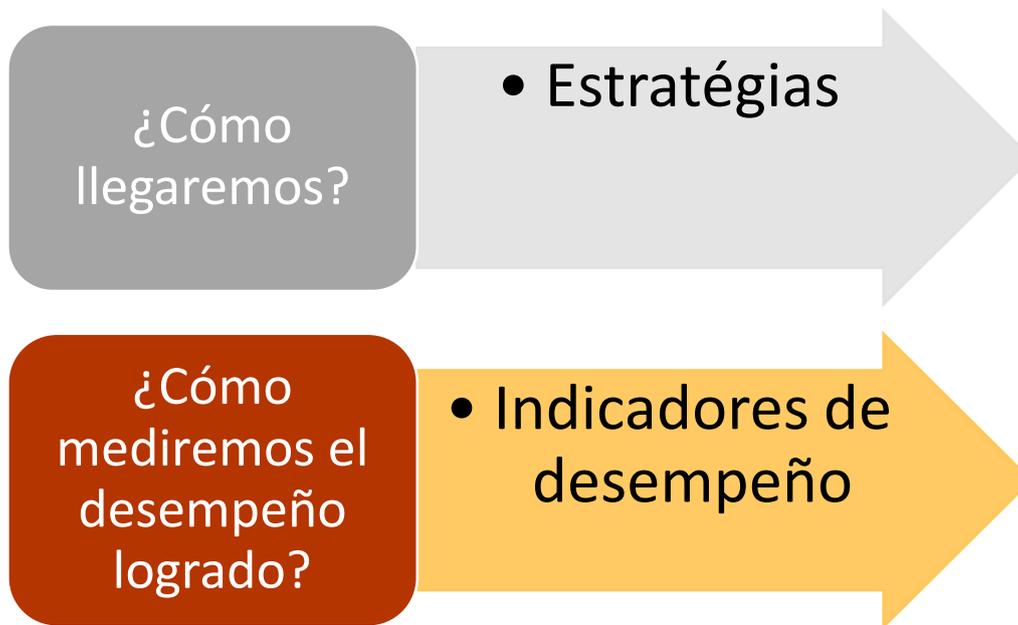


**Ilustración 3** Componentes de la planificación táctica del plan estratégico

**Fuente:** <http://planeacion.udistrital.edu.co:8080/documents/280760/876eba10-6d4e-46d7-b69d-5e143953cb2d>

### ***Formulación o planificación operativa de la estrategia***

La planeación operativa es la forma concreta de conducir una organización hacia los escenarios deseados y explicitados en la planeación estratégica y táctica (Sánchez, 2003). La planeación operativa está ligada a la determinación de acciones concretas que permitan alcanzar los proyectos objetivos en la planeación táctica. En cada uno de los niveles de planeación se deben establecer indicadores de medición y seguimiento.



*Ilustración 4 Componentes de la planificación operativa del plan estratégico*

**Fuente:** <http://planeacion.udistrital.edu.co:8080/documents/280760/876eba10-6d4e-46d7-b69d-5e143953cb2d>

### **1.3 Práctica de la actividad física**

#### **1.3.1 ¿Qué es la actividad física?**

Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado). Si bien algunas actividades se realizan por elección y pueden proporcionar placer, otras actividades físicas relacionadas con el trabajo o el hogar pueden ser necesarias, o incluso obligatorias, con lo que posiblemente no proporcionen los mismos beneficios de salud mental o social en comparación con, por ejemplo, la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud si se realizan de manera regular y con una duración e intensidad suficientes. En el 2010, la OMS publicó recomendaciones sobre el tipo y la frecuencia de la actividad física para obtener beneficios de salud óptimos para jóvenes, adultos y personas mayores. Los hábitos sedentarios se definen como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto de energía  $\leq$

1,5 equivalentes metabólicos, como sentarse, recostarse o tumbarse. Los datos recientes indican que los altos niveles de hábitos sedentarios continuados (como estar sentado durante largos períodos de tiempo) están relacionados con un metabolismo anormal de la glucosa y morbilidad cardiometabólica, así como con la mortalidad general. La reducción de los hábitos sedentarios gracias a la promoción de la actividad física incidental (como estar de pie, subir escaleras o caminar por períodos cortos) puede ayudar a las personas a aumentar gradualmente sus niveles de actividad física hacia el logro de los niveles recomendados para una salud óptima (Organización Panamericana de la Salud, 2018)

Según (Organización Panamericana de la Salud, 2018) nos menciona que “ A nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física para la salud.” La actividad física es muy importante y debe integrarse en múltiples entornos

### **1.3.2 Beneficios para una buena salud**

Comenzando con los más pequeños, se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad y ENT, potenciar la creación y regularización de hábitos, en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar.

En el caso de las personas que viven con sobrepeso u obesidad además del gasto energético que este implica e impacta en la disminución del tejido adiposo, también es correctivo y terapéutico de las habilidades motoras básicas y de acondicionamiento.

Los beneficios de la Actividad Física por sistemas van desde los neurológicos y su impacto hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular una vez ocurrido un evento de este tipo. Podemos observar también beneficios endocrinos, musculoesqueléticos y un impacto hasta en la disminución de riesgo de los tipos de cáncer más incidentes en la población actual

### Beneficios de la Actividad Física por Sistemas



*Ilustración 5 Beneficios de la actividad física por sistemas*

*Fuente:* <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Es de desear que todo el mundo practique, desde la infancia, algún deporte, especialmente las personas que viven en las grandes urbes y más todavía si ejercen una profesión sedentaria. Especialmente la juventud ha de cultivar el ejercicio físico y el deporte. Pero esto no debe construir una excusa para la edad madura, pues la única forma de llegar sano a la vejez y mantenerse en forma a cualquier edad, es mediante la práctica de actividad física y deporte.

No es posible recomendar un deporte con prioridad a otro pues depende del gusto personal. Todos son buenos, pero unos desarrollan con preferencia una determinada parte del cuerpo. Aun así, su influencia general es sumamente beneficiosa. (Llop, 1980).

#### **1.3.3 Actividad física en tiempo de Covid-19**

La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social a que tiene derecho todo ser humano, sin distinción de raza, religión, nacionalidad o situación económica, según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud. Contrariamente a antiguos conceptos, hoy se pone el acento en la imposible separación de tres elementos básicos: el físico, el psíquico y el social.

Sólo cuando hay un equilibrio de estos tres factores, que siempre se incluyen mutuamente, puede hablarse de salud. Numerosos estudios científicos prueban cómo un mal físico llega a incidir en la mente de una persona y, por supuesto, en su situación laboral o su posición dentro de la sociedad. De la misma forma, problemas de tipo personal o social actúan sobre los planos psicológico y físico de un individuo. (Llop, 1980)

(Académicos, 2020) La peor noticia que le ha acontecido a la humanidad en estos duros inicios del siglo XXI. Es el virus Sars-Cov-2 que ha provocado inevitablemente la enfermedad Covid-19, con sus cuantiosos daños materiales y pérdidas de vidas humanas, así también los efectos colaterales desde el punto de vista social y psicológico. Por otro lado, el área que más ha aportado durante el periodo de cuarentena y posterior a este, es el área de la Cultura Física, el deporte y específicamente la didáctica de la Educación Física. Diversas áreas del saber y de la actividad humana se activan, se multiplican y crean nuevas estrategias de mitigación previo estudio de contener o contrarrestar estas elevadas afectaciones.

Con ayuda de la actividad física son cuatro las maneras que se puede ayudar a aliviar las consecuencias de la pandemia de coronavirus.

Primero: La virtud de la actividad física es reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19. Esto está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección. El virus invasor que ataca a los pulmones es detectado por el sistema inmunitario. La lucha entre el virus y las células inmunes crea inflamación la cual causa daño al tejido pulmonar que interfiere con la respiración y puede volverse lo suficientemente peligroso como para necesitar intervenciones médicas, como ventiladores mecánicos.

En segundo lugar, realizar actividad física es de vital importancia, tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer (Powell et al., 2019), los cuales incrementan el riesgo de enfermedades graves y muerte entre las personas infectadas con el coronavirus. Aunque la actividad física es muy recomendada por las autoridades de salud, los esfuerzos para promocionar estilos de vida activos son mínimos (Reis et al., 2016). Ahora tiene sentido motivar a las personas, especialmente aquellas con enfermedades crónicas, a que sean moderadamente activas antes de enfermarse, para disminuir la gravedad de la enfermedad después de la infección.

En tercer lugar, incrementaran los síntomas de estrés a medida que perdure la pandemia, debido a las amenazas para la salud, la pérdida de empleo, la reducción de ingresos y el aislamiento social. Por suerte, estar físicamente activo tiene valiosos beneficios para la salud mental, e incentivar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y prevenir enfermedades psicológicas. Cada práctica de

actividad física disminuye los síntomas de depresión y ansiedad (Basso et al., 2017), por lo que estar completamente activos todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia.

Cuarto, Se crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario y la inflamación debido a la respuesta del cuerpo, al estrés psicológico. Por tal motivo, el estrés psicológico perjudica los procesos biológicos subyacentes de la infección COVID-19, pero la reconstrucción del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por lo tanto la actividad física favorece la inmunidad y la inflamación. La práctica de la actividad física efectivamente es recomendada, y hay mucha certidumbre de que la actividad física podría apoyar tanto a reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 como a optimizar la calidad de vida antes y después de la infección. Se carece del esfuerzo concertado para ejecutar algunas de las muchas intervenciones basadas en evidencia (King et al., 2018).



*Ilustración 6 Importancia de mantenerse activos*

Fuente: <http://www.activehealthykidschile.com/coronavirus/>

#### **1.3.4 Inactividad física**

Edward Stanley mencionaba que “Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tienen que buscar tiempo para estar enfermos”.

El estilo de vida sedentario, o de inactividad física, constituye una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Asimismo, representa el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. La inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de

mortalidad a escala mundial y provoca el 6% de las muertes. Aproximadamente, 3,2 millones de personas mueren cada año por causa de la inactividad física, solo sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%). A su vez, conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (Peña, s.f.)

### ***RIESGOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA***

Uno de cada tres adultos no realiza un nivel suficiente de actividad física. La inactividad física está en aumento en muchos países, lo que incrementa la carga de enfermedades no transmisibles y afecta a la salud general en todo el mundo. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física presentan un riesgo de muerte entre el 20% y el 30% superior que las que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada varios días a la semana.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es la principal causa de aproximadamente:

- El 21%-25% de los cánceres de mama y colon.
- El 27% de los casos de diabetes.
- El 30% de las cardiopatías isquémicas.

La práctica de Actividad Física durante el confinamiento ha disminuido, a pesar de los beneficios que brinda al cuerpo humano, pues ayuda a prevenir e incluso tratar muchas condiciones adversas de salud física y mental. Tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19, pues está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección, el sistema inmunitario detecta el virus invasor en los pulmones y lo ataca mejorando la condición del paciente (Ramírez, 2020).

(Académicos, CHILE ACTIVATE, 2020) Moverse o ejercitarse periódicamente es clave para mantener nuestro bienestar y prevenir enfermedades físicas y mentales. Sin embargo, la masiva y para muchos, la prolongada cuarentena ha limitado abruptamente las opciones de movimiento. Como país, debemos entregar mensajes claros junto con desarrollar estrategias específicas y pertinentes según las distintas y cambiantes condiciones en que se encuentran los diversos territorios del país.

### *¿Qué nivel de actividad física se recomienda?*

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS recomienda:

*Tabla 1* Directrices y Recomendaciones de la OMS

<b>Adultos de 18 a 64 años</b>	Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos	Combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud
<b>Adultos de 65 o más años</b>	Se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos	Los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.
<b>Las mujeres durante el embarazo y el puerperio</b>	Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana.	Incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
<b>Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer)</b>	Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos	Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas

<b>Los niños y adolescentes con discapacidad</b>	Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas	Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.
<b>Adultos con discapacidad</b>	Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana	Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional

**Fuente:** (Organizacion Mundial de la Salud , 2020)

Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

(Chero, 2020) Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo. Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea.

Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas (Organizacion Mundial de la Salud , 2020)



*Ilustración 7 ¡A romper el sedentarismo!*

Fuente: <http://www.activehealthykidschile.com/coronavirus/>

## 1.4 Ayora

Información General de la Parroquia

***Nombre oficial de la Parroquia***

San José de Ayora

***Población***

11.255 habitantes

***Centro poblado de Ayora o Barrio “Los Lotes”***

260 habitantes

***Presidente Vigente del Gobierno Parroquial San José de Ayora***

Sr. Edison Túquerres

La parroquia lleva este nombre en homenaje al Dr. Isidro Ayora, ex Presidente del Ecuador. Anteriormente se llamaba “San José” por su cercanía a la Hacienda del mismo nombre.

A los 85 años; fue declarada oficialmente como “Gobierno Autónomo Descentralizado Rural” (R.O. 635 del 7 de febrero del 2012). La población de la parroquia por primera vez en su existencia, el 22 de julio del 2012, se elige a sus representantes a la Junta Parroquial. (CAYAMBE, 2018)

En el barrio los “Los Lotes” habitan aproximadamente 90 familias. Es conocido como el centro urbano de la parroquia de Ayora ya que posee: la iglesia y parque central, cachas deportivas de: vóley, fútbol, básquet y pelota nacional, mirador de Fátima, dos instituciones educativas de primaria y secundaria, una línea de bus y una cooperativa de camionetas. (Almeida, 2013)



**Ilustración 8** Ubicación geográfica de Ayora desde un plano satelital

**Fuente:** <https://www.google.com/maps/place/San+Jose+de+Ayora/@0.083882,-78.093967,12z/data=!4m5!3m4!1s0x8e2a05ef326c36e9:0x43f345ea9cfc0a58!8m2!3d0.0547881!4d-78.0880129?hl=es-419>

### ***Ubicación geográfica***

San José de Ayora está ubicada a 77 km al nororiente de la ciudad de Quito, sobre los 2.800 msnm, tiene una superficie total de 138,59 km<sup>2</sup>. Está influenciada geográficamente por el parque nacional Cayambe Coca y por ende del volcán Cayambe, lo que hace que en la parte alta de su territorio existan grandes fuentes acuíferas y de páramo. Los límites de la parroquia son los siguientes: al norte el cantón Otavalo de la provincia Imbabura; al sur la cabecera cantonal Cayambe; al este la parroquia Olmedo; y al Oeste el cantón Pedro Moncayo, se extiende sobre un amplio valle bordeado por los ríos San José y Pulubí. (VIA, 2015)

Su clima es frío, con una temperatura promedio de 15° C. Fue parroquializada el 12 de mayo de 1927, que es el día de Nuestra Señora de Fátima. En esta parroquia se celebra la fiesta de Inti Raymi cada 24 de junio. Ayora cuenta con centro urbano de 4km<sup>2</sup> aproximadamente es la tercera parroquia en extensión con 138 k<sup>2</sup> el 85% está ubicada en el sector rural en donde habitan comunidades indígenas y mestizas, las comunidades y barrios que pertenecen a la parroquia rural de Ayora son cuatro: Barrio los Lotes, Comunidad de San Francisco del Cajas, Comunidad de Cariacu y la Comunidad de Paquiestancia. dedicadas principalmente a la ganadería y agricultura. (Churuchumbi, 2015)

**Tabla 2** Población por circunscripción y sexo

POBLACIÓN SEGÚN SEXO (CENSO2010)			
CIRCUNSCRIPCIÓN TERRITORIAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
PROVINCIA DE PICHINCHA	1.255.711	1.320.576	2'576.287
Cantón Cayambe	41.967	43.828	85.795
Parroquia San José de Ayora	5.502	5.753	11.255

**Fuente:** PDOT GAD PARROQUIAL DE AYORA

**Tabla 3** Poblados principales del Cantón Cayambe

Principales poblados	Población (Habitantes)
Santa Rosa de Cusubamba	258
Ayora	260
Otón	482
Cangahua	1040
Olmedo (Pesillo)	2562
Ascázubi	4186
Cayambe	40258

**Fuente:** INEC-CPV 2010

Ayora es Encantador por donde se lo mire. Su paisaje evidencia su amplia diversidad natural. Siendo de esta forma un lugar apropiado para realizar actividades físico-recreativas, como andinismo, campismo, pesca deportiva, caminatas, entre otras actividades, ya que esta variedad de atractivos recursos turísticos son escenarios ideales para la práctica de deporte.

La actividad física conjugada con el turismo es una alternativa de sano esparcimiento y recreación y se puede realizar entre amigos, familiares, etc. Durante la práctica de actividad física se puede apreciar la flora y fauna del lugar, bosques primarios, cascadas, fuentes de agua, entre las principales actividades está el trekking teniendo como destinos de esta práctica comunidades de Ayora como Cariacu, y Paquiestancia.

## **1.5 Marco Legal**

### **1.5.1 Ley del deporte, educación física y recreación**

#### ***TITULO I: Preceptos fundamentales***

**Art. 1.- Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 5.- Gestión.** - Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

**Art. 6.- Autonomía.** - Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, la educación física y recreación, en lo que concierne al libre ejercicio de sus funciones. Las organizaciones que, manteniendo su autonomía, reciban fondos públicos o administren infraestructura deportiva de propiedad del Estado deberán enmarcarse en la Planificación Nacional y Sectorial, sometiéndose además a las regulaciones legales y reglamentarias, así como a la evaluación de su gestión y rendición de cuentas. Las organizaciones deportivas que reciban fondos públicos responderán sobre los recursos y los resultados logrados a la ciudadanía, el gobierno autónomo descentralizado competente y el Ministerio Sectorial.

## ***TITULO II: Del ministerio sectorial***

**Art. 13.- Del Ministerio.** - El Ministerio Sectorial es el órgano rector y planificador del deporte, educación física y recreación; le corresponde establecer, ejercer, garantizar y aplicar las políticas, directrices y planes aplicables en las áreas correspondientes para el desarrollo del sector de conformidad con lo dispuesto en la Constitución, las leyes, instrumentos internacionales y reglamentos aplicables.

**Las garantías de cumplimiento se observan en el Art. 381** de la Constitución, que establece la obligación del Estado con respecto a proteger, promover y coordinar el deporte como parte de la cultura física, impulsar su acceso masivo y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, además debe auspiciar la participación deportiva a nivel competitivo. En relación con esta norma, **el Art. 264.7 del mismo cuerpo normativo**, tipifica la responsabilidad municipal de planificar, construir y mantener la infraestructura física de los espacios públicos destinados al deporte entre otros. De la norma suprema se desprenden obligaciones al Estado Central y Gobiernos Autónomos Descentralizados.

### **1.5.2 SECRETARIA DEL DEPORTE**

#### ***Plan Nacional de Reactivación del Deporte***

Actualmente, el Ecuador se encuentra en estado de emergencia relacionado con la salud pública, ocasionada por la pandemia del COVID-19, lo que obligó al gobierno nacional a decretar el estado de excepción (Decreto1017 del 17 de marzo), cuyo objetivo fue precautelar y proteger la salud de la población, además de contener la progresión de la enfermedad mediante el contagio y reforzar el sistema de salud pública. Por tanto, este documento busca garantizar el derecho de las personas a la actividad física, el deporte y la recreación, no obstante, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad, por lo tanto, las restricciones respecto del uso de los espacios públicos, la edad y otras condiciones que vuelven más vulnerables a algunos grupos de atención prioritaria frente al COVID-19 no puede interpretarse como un acto de discriminación, sino como una medida de protección para salvaguardar a las personas. (Andrade, 2020)

### ***Condiciones específicas del semáforo verde***

Consideraciones dentro del horario que no rige el toque de queda. Podrán salir a hacer actividad física individual las niñas, niños, adolescentes y personas menores de 70 años. Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr y las actividades descritas a continuación, manteniendo la distancia frente a los demás: andinismo y escalada, automovilismo (karting), atletismo, buceo y actividades subacuáticas (aguas abiertas y piscina), canotaje (sólo botes individuales), ciclismo (bmx, pista, ruta y montaña), deportes aéreos, ecuestres, golf, natación (aguas abiertas, carreras, clavados), patinaje (artístico, carreras), pelota nacional, pentatlón moderno (a excepción de esgrima), racquetball, remo (sólo botes individuales), surf, tenis de campo (beach tennis y padel), tiro con arco, tiro olímpico, triatlón, vela. Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. La mascarilla, bandana o cubre boca, deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio antes y después de realizar la actividad física. Adicionalmente se recomienda el uso de gafas. (Andrade, 2020)

### ***Comité de Operaciones de Emergencia Nacional***

#### RESOLUCIONES COE NACIONAL – 08 DE JUNIO DE 2020

El COE Nacional, en sesión permanente del lunes 08 de junio de 2020, por unanimidad de los miembros plenos, resolvió:

1. Aprobar los "Lineamientos de Actividad Física Individual en Espacios Libres" y; el alcance al "Lineamiento del Deporte de Alto Rendimiento en su segunda fase", presentados por la Secretaría del Deporte.
2. Autorizar las solicitudes del COE Cantonal de Esmeraldas, bajo la figura de plan piloto la reanudación de actividades del sector de la construcción de los siguientes proyectos:
  - "Proyecto Regional del Agua Potable, en el Macro - Componente Planta de Tratamiento y Nueva Captación, que Forma Parte del Proyecto Regional de Agua Potable Esmeraldas, a Cargo del Consorcio AB Esmeraldas."
  - "Proyecto de construcción de la Primera Etapa de Campus de la Universidad Católica Sede Esmeraldas, Ubicada en la Parroquia Rural de Tachina".

Se deben usar como guía los protocolos del "Plan Piloto de Reactivación del Sector de la Construcción en el Contexto de la Emergencia Sanitaria por el COVID-19."

Los representantes de cada una de las empresas vinculadas, y el COE Cantonal, a través de las instituciones, empresas, y entidades adscritas al GAD Municipal, en el marco de sus competencias, tendrán la responsabilidad de cumplir y hacer cumplir los protocolos emitidos por los ministerios rectores y por el COE Nacional

#### ***Ilustración 9*** Resolución COE Nacional

**Fuente:** <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/RESOLUCIONES-08-junio.pdf>

### **1.5.3 Plan de Contingencia del Cantón Cayambe frente al COVID-19**

El plan de contingencia se enmarca en las responsabilidades asignadas a los Municipios desde el gobierno central:

- Ordenanza de uso de mascarillas y su sanción.
- Garantizar la provisión de servicios públicos de calidad.
- Control de actividades comerciales en el espacio público.
- Organización, regulación y control de MERCADOS y FERIAS.
- Control del cumplimiento de uso de mascarilla y distancia interpersonal en espacio público.
- Aplicación de las normas nacionales sobre tránsito, transporte urbano y rural dentro del cantón.
- Protocolo y desinfección de unidades de transporte, estaciones y terminales.
- Control del distanciamiento y uso de mascarilla en buses y paradas de transporte público.
- Desconcentración de pago de servicios básicos para reducir desplazamiento y aglomeración de ciudadanos.
- No obstaculizar ni impedir la operación de puertos, aeropuertos, y red vial estatal.
- No obstaculizar ni impedir la operación de los sectores estratégicos y las actividades económicas esenciales autorizadas por el COE Nacional.
- Cumplir y hacer cumplir las normas asociadas a la emergencia sanitaria  
Implementación de campañas de educación y comunicación de las normas de cuidado y protección.

*Componente de una nueva convivencia de la organización social, comunitaria y territorial.*

#### **Objetivo**

Establecer acciones para una nueva convivencia familiar y social en coordinación con las organizaciones sociales, comunitarias y territoriales para garantizar el desarrollo intercultural y plurinacional del Cantón. (GADIPMC, 2020)

**Tabla 4** Línea de Acción. Actividades Cantón Cayambe

Línea de acción	Actividades	Responsable	Fechas
<b>DEPORTE</b>	Promocionar e incentivar el desarrollo de actividades, con talleres virtuales de mantenimiento físico con ejercicios para niños, jóvenes y adultos.	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN	Julio-agosto-septiembre
	Definición de actividades alternativas para la práctica de varias disciplinas deportivas y recreativas al aire libre en coordinación con la Liga Cantonal, Ligas Barriales y GADs Parroquiales.	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN	Julio-agosto-septiembre

**Fuente:**

[https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley\\_transparencia/LOTAIP/R\\_cuentas\\_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf](https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley_transparencia/LOTAIP/R_cuentas_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf)

## **Capítulo II: Introducción al Plan Estratégico**

Como se menciona en la 1ª Conferencia de Ministras/os y Altas Autoridades del Deporte en Iberoamérica (Alba Quesada, 2021) La pandemia del COVID-19 ha tenido un fuerte impacto en el deporte, la actividad física y la educación física, como lo ha tenido también en otros estamentos de la sociedad. Como consecuencia de este momento que vive la humanidad, se han tenido que suspender eventos deportivos nacionales e internacionales. En muchos países de Iberoamérica se han restringido las actividades deportivas de los ciudadanos, algunos centros deportivos se han adecuados como hospitales improvisados, y a muchos deportistas y entrenadores les han suspendido o cancelado sus contratos de trabajo.

Pero, por otro lado, esta pandemia también ha resaltado la importancia que tiene la actividad física y el deporte en nuestros países. Los gobiernos, los organismos internacionales, federaciones, ligas, clubes, incluso deportistas profesionales y entrenadores particulares han hecho un llamado especial para promover la actividad física durante la cuarentena. Diferentes estrategias creativas en línea han surgido para que las personas cuiden su salud física, mental y emocional. A su vez, algunos países de la región, que decretaron cuarentena absoluta, incluyen la realización de actividades físicas al aire libre, como una de las excepciones al confinamiento, aplicando protocolos de cuidado.

Vanessa Correa y José Bosque en calidad de Estudiantes de la carrera de Educación Física de la UTN en base a lo acontecido de manera global como es la pandemia del COVID-19, procedemos a la elaboración del plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física de los pobladores de la Parroquia de San José de Ayora del Cantón Cayambe y socializarlo a las autoridades correspondientes de la Parroquia para trabajar conjuntamente y que de este modo se de paso al plan operativo con el que se busca motivar a la práctica constante de la Actividad Física en época del COVID-19 de la parroquia.

### **2.1 Nuestro Punto de Partida**

Partiendo de otras actuaciones similares de planes estratégicos trabajados en la Parroquia de San José de Ayora (Bonifaz, 2010-2014), hemos diseñado un plan

estratégico que de manera óptima permita concluir propuestas que reactiven la práctica de la actividad Física en la Parroquia tras la puesta en marcha del plan.

En el barrio que se llevó a cabo el trabajo tiene aproximadamente 260 habitantes, según el censo del 2010

El punto de partida fue la evidente suspensión de la actividad física en la Parroquia SJA tras el confinamiento a causa del COVID-19 desde marzo 2020, y la necesidad de la población de querer salir a la práctica tras la apertura de lugares públicos con aforos limitados desde enero 2021, a partir de lo cual procuramos dar respuestas a dicha necesidad.

Se desarrolló un tipo de actuación evaluativa: encuestas a la población general.

Las áreas que más se analizaron fueron salud y actividad física para todos, infraestructuras, adaptación de la oferta de actividades físicas a las necesidades de los distintos grupos poblacionales.

Se realizaron los distintos resultados (cuantitativos y cualitativos) obtenidos y se elaboró el documento base para el establecimiento de las diferentes actuaciones estratégicas.

Por último y como consecuencia de los datos obtenidos en las fases anteriores, se diseñarán y desarrollarán las actuaciones estratégicas que en función de grupos poblacionales y materias específicas se llevarán a cabo como planificación temporal concreta, y que serán las responsables del potencial éxito del Plan Estratégico desarrollado.

En la ilustración 1 del Capítulo I, podemos observar cómo se van relacionando los distintos componentes propuestos, desarrollándose finalmente en el Modelo concreto del plan estratégico que planteamos.

## **2.2 Proceso de elaboración del plan estratégico**

Para la elaboración del plan estratégico Parroquial se escogió la metodología del Marco lógico ya que esta metodología ayuda brindar un marco de planeación estratégica para las tareas de identificación, preparación, evaluación, seguimiento y control de

proyectos y programas y así nos permite ordenar, conducir y orientar las acciones hacia el desarrollo integral.

**Contemplando tres etapas:**

- **Diagnóstico**
- **Diseño**
- **Gestión**

***Diagnóstico con actores claves***

Primero definimos los actores involucrados directa o indirectamente y analizamos sus intereses, potencial y limitaciones. Percibiendo de esta manera la situación actual en la que se encuentra la Parroquia y a partir de esta se propusieron los objetivos que configuran la situación futura deseada.

***Diseño***

Sistematizamos la información recogida con herramientas como el esqueleto de problemas, objetivos e indicadores en niveles. Se analizó la situación actual para crear una visión a futuro. Y se definió la misión que delimita el contexto en el plan estratégico que va a incidir en el plan estratégico de manera indirecta, y objetivos específicos que son las condiciones sobre las que el plan estratégico actuará directamente.

***Gestión***

Se plantearon indicadores correspondientes que permitirán medir objetivamente los logros y resultados alcanzados en el proceso de gestión. Posteriormente fue el análisis de las alternativas, definir los indicadores más importantes y se precisaron los componentes que se van a trabajar y las actividades posibles a realizar.

Ya en esta etapa el plan estratégico toma forma de plan operativo práctico para la ejecución. Se elaboran las matrices del marco lógico y el plan operativo semanal, se definieron las actividades y los tiempos en los que se van a efectuar, seguidamente de la difusión de las actividades

Todas las actividades se realizaron en campo abierto, canchas múltiples, grupos focales que contaron con la participación de los autores. En estas actividades se desarrollaron interesante proceso de integración, y de experiencias compartidas.

### **2.3 Modelo del plan estratégico**

De acuerdo con todo lo analizado hasta el momento, vamos a continuación a describir el modelo del plan estratégico.

#### ***Misión***

Diseñar y ejecutar proyectos contenidos en un plan estratégico, basados en lo que vive actualmente el mundo a causa del COVID-19, buscando que la población de San José de Ayora se motive a la práctica de la actividad física.

#### ***Visión***

La reactivación de la Actividad Física en la población de la Parroquia San José de Ayora y ser un referente en los próximos 5 meses, para las Parroquias aledañas de entusiasmo, vitalidad e integración social.

#### ***Objetivos General***

Elaborar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.

#### ***Objetivos específicos***

- Determinar la estructura del plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.
- Establecer los beneficios que genera la práctica de la actividad física con la aplicación del Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19
- Analizar la viabilidad de implementar el Plan Estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19

### ***Propósito***

El propósito del plan estratégico es aumentar la motivación en los pobladores de la parroquia de San José de Ayora, niños, niñas jóvenes, adolescentes, adultos y adultos mayores, fortaleciendo su desarrollo integral (físico, mental y psicológico) tras los tiempos de Covid-19 con la práctica de actividad física.

### ***Principios y Valores***

- **Pertinencia:** Son acciones que dan respuesta oportuna y eficaz a las demandas sociales y culturales. Por tanto, la práctica de la actividad física de la parroquia debe responder a estas demandas, realizar actividad física para la vida en un contexto determinado, partiendo desde la realidad en la que nos encontramos.
- **Alli Kawsay, Buen Vivir:** Vivir en equilibrio consigo mismo, con el otro y con el ecosistema. Las diversas identidades colectivas y cada uno, visto como un ser humano universal y particular a la vez, valora como objetivo de vida deseable, a fin de posibilitar la autorrealización y la construcción de un porvenir compartido.
- **Igualdad:** Reconocimiento de la coexistencia de las distintas condiciones humanas y de su dignidad.
- **Solidaridad:** Compartir con los demás los momentos, los recursos, los conocimientos, los afectos.
- **Responsabilidad:** Realizar adecuada y puntualmente lo que uno tiene como compromiso, respondiendo con cabalidad en los encargos de la sociedad y a los retos individuales.
- **Respeto:** Cuidar, brindar afecto, reconocer, aceptar, apreciar y valorarse uno mismo, a los iguales, a los diversos, a la naturaleza y a todos sus seres, con una filosofía integral de la vida.
- **Equidad:** Disposición del ánimo que mueve a dar a cada uno lo que merece; equidad de cuotas, equidad de género, equidad de costos, equidad en las relaciones humanas, y sociales.
- **Inclusión:** De acuerdo con la UNESCO, inclusión es un proceso de abordaje y respuesta a la diversidad de las necesidades de todos a la participación.

## ***FODA social***

### **Fortalezas**

- Organización social fuerte
- Conocimiento vivo y práctico de la actividad física y sus beneficios sobre la salud en las comunidades
- Participación de los ciudadanos en actividades planificadas
- Autogestión Gad-SAJ
- Vocación y aptitud deportiva

### **Debilidades**

- Falta de integración de la población migrante a las actividades de la parroquia.
- Escasa estimulación a la práctica de actividad física.
- Acceso de foro limitado para las actividades de la Parroquia.
- Falta de información acerca de la importancia de la práctica de actividad física en tiempos de covid-19
- El tema del fomento de la práctica de la actividad física en la Parroquia no tiene la importancia que se merece.

### **Oportunidades**

- El GAD-SJA trabaja con el pueblo
- Apoyo Municipal y ONG
- Espacios en la Parroquia para realizar las actividades
- Población interesada en la puesta en marcha del plan
- Puesta en marcha de la vacunación contra el covid-19 en la Parroquia

### **Amenazas**

- El plan estratégico para proponer crea inseguridad (emocional y física)
- Contaminación ambiental
- Atracción a personas externas de la Parroquia SJA
- Cambios de clima

## ***Estrategias***

### **Incidencia Política**

Es la organización de un proceso planificado de la ciudadanía para influir en los actores responsables de las políticas y programas públicos. Para ellos es necesario fortalecer la participación ciudadana y los procesos organizativos de la sociedad a fin de exigir el cumplimiento de los derechos, asumir obligaciones y ejercer el control social.

### **Movilización social**

Para lograr una movilización efectiva es necesaria la organización, el encuentro, el dialogo, la concentración, el consenso, el compromiso. En fin, que la Parroquia y sus alrededores recuperen su valor en cuanto a la práctica de la actividad física.

### **Difusión**

Se reconoce la importancia de dar a conocer los objetivos, el propósito, el fin y el proceso del plan estratégico Parroquial, para la reactivación de la actividad física de la parroquia San José de Ayora, ya que la información directa, oportuna y veraz es la base de un real proceso de participación.

### **Participación**

La participación garantiza la construcción de una democracia real y el goce de los derechos humanos, especialmente de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias.

La reactivación de la práctica de la actividad física no se concibe sin la participación y directa, de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias de la Parroquia en general. La coordinación en este sentido es necesaria para la implementación de los diversos componentes y su articulación con otras actividades Parroquiales.

### **Rendición de cuentas**

Proceso de rendición de cuentas entendido como el momento en que las autoridades o personas responsables del plan estratégicos informan a la población sobre su gestión. De esta manera los ciudadanos ejercen su participación en el control de la gestión pública y por los tanto aportan al mejoramiento de las acciones y políticas mediante un proceso de retroalimentación.

## Seguimiento y evaluación

Para lo cual hay que proseguir con algunos pasos fundamentales:

- Colocar la línea base de acuerdo con los indicadores planteados y a los objetivos propuestos.
- Elaborar planes operativos mensuales que permitan su operativización.
- Monitorear semanalmente los alcances de las acciones propuestas en el plan estratégico y operativo.

### 2.4 Cronograma General

Se convocó a una sesión a las autoridades de la Parroquia San José de Ayora, para socializar el proyecto de acuerdo con el siguiente cronograma, y a dar paso a la ejecución del mismo siempre y cuando este sea aprobado por los mismos.

**Tabla 5** Cronograma general

#	Actividades	JULIO			AGOSTO				
		Lunes 19	Sábado 24	Sábado 31	Sábado 7	Sábado 14	Sábado 21	Sábado 28	Martes 31
1	Socialización del Plan Estratégico								
2	Conformación del equipo promotor para la ejecución del Plan Estratégico en la Parroquia SJA.								
3	Aplicación de Encuestas que servirán para el monitoreo y evaluación								
4	Análisis de la evaluación e identificación del punto de partida.								
5	Reuniones semanales de monitoreo								
6	Aplicación de la actividad N°1								
7	Aplicación de la actividad N°2								
8	Aplicación de la actividad N°3								

9	Aplicación de la actividad N°4								
10	Aplicación de la actividad N°5								
11	Aplicación de la actividad N°6								
12	Rendición de cuentas a la junta del GAP-SJA								
13	Socialización de resultados y evaluaciones								

Fuente: Elaborado por los autores

## 2.5 Cronograma de Actividades

Tras la Aprobación del Proyecto y en consecución al Cronograma General se presenta el cronograma de las actividades a realizarse con los pobladores.

Tabla 6 Cronograma de actividades

Fechas				
JULIO	Actividades	Lugar de encuentro	Hora de encuentro	Hora de inicio
Sábado 24	Bailoterapia	Av. Pichincha y Chimborazo	8:45 am	9:00 am
Sábado 31	Ruta ciclística	Av. Pichincha y Chimborazo	6:30 am	6:45 am
Fechas AGOSTO	Actividades	Lugar de encuentro	Hora de encuentro	Hora de inicio
Sábado 7	Gincana familiar	Av. Pichincha y Chimborazo	9:45 am	10:00am
Sábado 14	Aerobics	Av. Pichincha y Chimborazo	7:45 am	8:00 am
Sábado 21	Futbol-tenis	Av. Pichincha y Chimborazo	8:45 am	9:00 am
Sábado 28	Encesta y gana	Av. Pichincha y Chimborazo	10:00	10:15

Fuente: Elaborado por los autores

## 2.6 Planificaciones por Actividades

	<h1>AYORA SE ACTIVA</h1>		
<b>ACTIVIDAD UNO</b>			
<b>INSTRUCTORES</b>		CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON	
<b>FECHA:</b> 24 DE JUNIO DEL 2021			
<b>PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD</b>	Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los días sábados.		
<b>FRASE MOTIVADORA:</b>	” El éxito en la vida no se mide por lo que logras sino por los obstáculos que superas.”		
<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	
6:30 AM	Ciclismo -Ruta de las aves cantoras	Bicicletas Seguridad vial Hidratación personal Transporte de acompañamiento de ruta Refrigerio	
<b>Desarrollo de la actividad</b>			
			

**ACTIVIDAD DOS**

**INSTRUCTORES**

CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH  
 BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON

**FECHA:** 31 DE JULIO DEL 2021

**PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD**

Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los días sábados.

**FRASE MOTIVADORA:**

“Si alguna vez se te pasa por la cabeza rendirte, recuerda la razón por la que empezaste”

**HORA**

**ACTIVIDADES**

**RECURSOS**

8:45 AM

Bailo terapia

Parlante  
 Micrófono  
 Señalizadores para ubicar a los participantes  
 Hidratación personal  
 Refrigerio

**Desarrollo de la actividad**



**ACTIVIDAD TRES**

**INSTRUCTORES**

CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH  
 BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON

**FECHA:** 7 DE AGOSTO DEL 2021

**PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD** Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los sábados.

**FRASE MOTIVADORA:** "Todo campeón fue una vez un luchador que nunca se rindió"

HORA	ACTIVIDADES	RECURSOS
9:45 AM	Gincana familiar	Parlante            Baldes Toallas            Señalizadores Bufandas           Vallas Estacas    Costales Vallas    Micrófono Balones   Globos Palos de escoba

**Desarrollo de la actividad**



**ACTIVIDAD CUATRO**

**INSTRUCTORES**

CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH  
 BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON

**FECHA:** 14 DE AGOSTO DEL 2021

**PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD** Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los sábados.

**FRASE MOTIVADORA:** “Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan”

HORA	ACTIVIDADES	RECURSOS
7:45 AM	Aeróbicos	Parlante Micrófono Señalizadores para ubicar a los participantes Hidratación personal Refrigerio

**Desarrollo de la actividad**



**ACTIVIDAD CINCO**

**INSTRUCTORES**

CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH  
BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON

**FECHA:** 21 DE AGOSTO DEL 2021

**PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD** Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los sábados.

**FRASE MOTIVADORA:** “Tan solo juega, diviértete, disfruta del juego”

HORA	ACTIVIDADES	RECURSOS
8:45 AM	Futbol – tenis	Parlante Micrófono Premio Balón Red Bases

**Desarrollo de la actividad**



**ACTIVIDAD SEIS**

**INSTRUCTORES**

CORREA ULCUANGO VANESSA ELIZABETH  
BOSQUE DUQUE JOSE WASHINGTON

**FECHA:** 28 DE AGOSTO DEL 2021

**PROPOSITO DE LA ACTIVIDAD** Motivar a la práctica de Actividad Física en la Parroquia San José de Ayora, implementando actividades los sábados.

**FRASE MOTIVADORA:** "Acepta los retos para así poder sentir la euforia de la victoria"

HORA	ACTIVIDADES	RECURSOS
10:00 AM	Encesta y gana	Parlante Micrófono Premio Balones

**Desarrollo de la actividad**



Tras la autorización de las autoridades para la puesta en acción del plan estratégico elaborado con el objetivo de Motivar la práctica de actividad física en los habitantes de

la Parroquia San José de Ayora, en tiempos de COVID-19 englobamos las siguientes observaciones mismas que servirán para el análisis correspondiente de las autoridades para dar paso o no a la ejecución continua del plan en la vuelta a la nueva normalidad.

## **2.7 Observaciones**

La OMS sostiene que, el comportamiento sedentario y los niveles bajos de Actividad Física pueden producir efectos negativos en la salud, la calidad de vida y el bienestar de las personas, en tanto que la Actividad Física y las técnicas de relajación resultan ser herramientas excelentes para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante el aislamiento de cuarentenas (OMS, 2020)

A pesar de la situación de emergencia sanitaria se evidencio la predisposición tanto de las autoridades como la de los pobladores de la Parroquia de San José de Ayora para salir de su zona de confort, dejar a un lado su vida sedentaria y dedicarle tiempo a la práctica de las actividades físicas en su beneficio, tras el gozo, y disfrute en la práctica de las actividades.

Se pusieron en acción las actividades según el cronograma establecido en el plan estratégico, quedando en evidencia la acogida de la población Ayorense

Varias autoridades de las Comunidades quedaron satisfechas con la gestión de las actividades y pidieron que se les socialice el plan estratégico cuando este haya culminado y ponerlo en marcha también en sus localidades.

(Fany Noemi Aucancela-Buri, 2020) Es muy probable que la estadía prolongada en los hogares conduzca a un aumento de las conductas sedentarias, como pasar demasiado tiempo sentado o acostado para realizar actividades de ocio (video juegos, ver televisión, usar dispositivos móviles, leer) generando una disminución considerable de las actividades físicas regulares. Es de suma importancia seguir generando investigaciones con respecto al tema de confinamiento, patrones de vida sedentaria y sus posibles consecuencias en un futuro cercano, los profesionales que se dedican a la promoción de estilos de vida saludable son indispensables en estos momentos, generando una participación activa de la población al realizar de manera frecuente ejercicio físico, no sólo ahora, ni pasando el confinamiento solamente, sino que ello se vuelva parte de la rutina diaria. Estas medidas preventivas apoyarán a que en una próxima contingencia o emergencia sanitaria no se repitan estos patrones y cambiemos el contexto de que confinamiento es sinónimo de enfermedad física y/o mental.

## **CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de investigación**

#### **3.1.1 Investigación cualicuantitativa**

Para este proyecto utilizaremos la metodología mixta, es un tipo de investigación en la cual el investigador utiliza más de un método para obtener resultados, orientándose al proceso y resultado. En su mayor parte, esto involucra el desarrollo de investigaciones combinando una metodología cuantitativa con una cualitativa, para así obtener resultados más extensos. Uno de los elementos que hace viable a la investigación mixta es su capacidad de obtener información acerca de un problema de investigación del que se tiene poco conocimiento.

Los métodos mixtos se basan en el empleo simultáneo de métodos cualitativos y cuantitativos. (BRYMAN,2006, s.f.)

De esta manera, a través de la investigación de tipo cuantitativa se planteó el problema de la necesidad de implementar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física en los pobladores de la parroquia San José de ayora del cantón Cayambe, hacia la práctica constante de la actividad física en época del COVID 19, analizando los datos en base a tabulaciones, gráficos estadísticos, números y porcentajes; mientras que, mediante la investigación de tipo cualitativa se logró comprender la situación en la que se encuentra el Centro poblado de la Parroquia de Ayora. para su escasa práctica de la actividad física, por el abrupto confinamiento a causa del COVID-19 y la reactivación de las actividades, en este caso la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación, analizando su perspectiva y realizando un estudio de casos mediante técnicas de recolección de datos.

La presente investigación también es de tipo investigación-acción, ya que la investigación surgió a partir de una situación problemática a nivel mundial, enfocamos el problema en el Centro Poblado de Ayora para trabajar juntamente con las autoridades de la localidad, y tras la elaboración del plan estratégico se vio la necesidad de aplicarlo para comprobar la viabilidad y resolución progresiva del impacto que dejó el COVID-19 en la población sedentaria que yacía en la Parroquia.

Considerando que este método de trabajo trata de motivar la práctica constante de la actividad física mediante la aplicación continua del Plan estratégico hacia el beneficio de cada una de las personas, que actúen directamente en el.

### **3.1.2 Investigación de campo**

Se logró interactuar de manera directa con los encargados de la gestión de actividades de la parroquia San José de Ayora, en nuestro caso con el presidente del GAD Parroquial SJA, Sr. Edison Túquerres. Con quien fue posible la recolección de datos visibles e información requerida para la continuidad del proyecto.

### **3.1.3 Investigación bibliográfica**

Ayudó para que la información recolectada de diferentes fuentes bibliográficas sirva a un análisis más profundo y crítico con respecto al tema de investigación, y de esta manera también aporte a que varias investigaciones previas puedan ser complementadas.

### **3.1.4 Investigación descriptiva**

Permitió dar a conocer la importancia que tiene la práctica constante de la actividad física, y el impacto que tiene en nuestra salud, de manera beneficiosa cuando se la práctica como las consecuencias graves que se contrae cuando no. observando la respuesta de la comunidad estudiada, al aplicar las actividades físicas propuestas en el plan estratégico elaborado.

## **3.2 Métodos, técnicas e instrumentos de investigación**

### **3.2.1 Métodos**

#### ***Método deductivo***

El método deductivo fue utilizado en el desarrollo del marco teórico en vista de que empezamos tratando los temas más generales partiendo desde los antecedentes de la población San José de Ayora, y como ayudaría la aplicación del plan estratégico en la condición física de los pobladores que serían los temas más particulares.

#### ***Método inductivo***

Este método fue empleado en la investigación, considerando que se aplicó actividades lúdico-recreativas con el fin de motivar a la población, utilizando un plan estratégico que se adapta a las condiciones en las que nos encontramos a causa de la emergencia sanitaria, y de esta manera llegar a concluir la importancia que tiene la practica constante de actividad física en la vida de cada una de las personas y del bienestar social como Parroquia.

### ***Método analítico-sintético***

Con la aplicación de este método se analizó cada factor que intervino para la inactividad física de la Parroquia, tomando como causa principal el confinamiento a causa del COVID-19, y de esta manera crear una alternativa para darle solución como lo es el plan estratégico y su aplicación con el fin de evidenciar sus beneficios físico y psico-social, consiguiéndolo de una manera atractiva, lúdica y recreativa para la Población.

### ***Método sistémico***

Tras la formulación de objetivos y aplicando el método sistémico, se recogieron datos según el plan preestablecido del estado en el que se encuentra los habitantes de la parroquia San José de Ayora para proceder elaborar las planificaciones de las actividades a desarrollarse en función de la condición física de la población y una vez que estos son analizados, poder concluir si los resultados obtenidos modificaran o añadirán nuevos conocimientos a los ya existentes.

## **3.2.2 Técnicas e instrumentos**

### ***Encuesta***

Se aplicó una encuesta a los habitantes del centro poblado de la parroquia San José de Ayora perteneciente al Cantón Cayambe en el mes de julio, mediante la entrega de un cuestionario físico. La encuesta consta de diez preguntas, que corresponden a las variables de investigación, las cuales son: Durante este tiempo de pandemia, con qué frecuencia realiza actividad física, qué tiempo dedica usted a la práctica de la actividad física, cuál es la principal razón por la que hace ejercicio, qué tipo de deporte o actividad física es de su preferencia, en qué lugar usted realiza ejercicio, sigues alguna rutina en específico, cuáles cree usted que sean los beneficios de la práctica de ejercicios físicos, en su parroquia se ha presentado algún programa de actividades para motivar o incentivar a la práctica de la actividad física, en qué nivel de grupos sociales en base a la edad le gustaría que se fomente la práctica de actividades deportivas en su parroquia, para reactivar la actividad física permanente, si hubiese actividades organizadas por el GAD-SJA a realizarse los días sábados, con el fin de reactivar la práctica de la actividad física, usted estaría en condiciones de participar, considerando lo siguiente.

Del mismo modo se aplicó una segunda encuesta al culminar con las actividades planificadas para los participantes, en el mes de agosto, a través de la entrega de un cuestionario físico que consta de siete preguntas, las dos primeras son de carácter

general, conocer su edad y su género y las cinco preguntas restantes correspondientes a las variables de investigación, tales como: Reside usted en la parroquia San José de Ayora, cómo califica usted las actividades deportivas realizadas en su parroquia, tomando en cuenta que la numeración va desde 1 = mala; 2 = regular; 3 = bueno; 4 = muy bueno y 5 = excelente, para dar continuidad a este tipo de actividades, usted estaría en condiciones de aportar con un valor simbólico y de esta manera apoyar al GAD-SJA, con este tipo de actividades programadas se siente usted motivad@ a continuar con la práctica de actividad física, está de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas en beneficio de la comunidad

### **3.3 Preguntas de investigación**

Las preguntas guías planteadas para la presente investigación fueron las siguientes:

- ¿Cómo estructurar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la parroquia san José de ayora del cantón Cayambe?

El plan estratégico es un programa de actuación que consiste en aclarar lo que pretendemos conseguir y cómo nos proponemos conseguirlo. Esta programación se plasma en un documento de consenso donde concretamos las grandes decisiones que van a orientar nuestra marcha hacia la gestión excelente, señalando los pasos para alcanzar nuestra visión y convertir los proyectos en acciones (tendencias, metas, objetivos, reglas, verificación y resultados). El objetivo es hacer participar a las personas en la valoración de las cosas que hacemos mejor, ayudándonos a identificar los problemas y oportunidades.

La Estructura del Plan Estratégico dio inicio con un diagnóstico integral de las condiciones físicas, ambientales y sociales de la Parroquia San José de Ayora. La información fue recabada por informes y proyectos realizados antes de la pandemia, entrevistas con los dirigentes del GAD Parroquial, datos de la población publicados por el INEC, también utilizamos la encuesta como medio de recolección de datos como un elemento de participación ciudadana, de este modo se declara la Misión y Visión Estratégica, Propositiones Y Objetivos Estratégicos. Obteniendo como resultado de las encuestas que el 31% de la población no realiza actividad física, lo que nos permite analizar la condición física de los pobladores para iniciar con la estructura del Plan Estratégico.

Con este análisis identificamos la problemática y la oportunidad para reactivar la actividad física en la Parroquia. El Plan Estratégico está organizado en 6 actividades lúdicas-recreativas, temáticas (cada una en base a los datos recolectados en las encuestas) logrando evidenciar que el 68% de los encuestados requieren la práctica física tanto en deportes individuales y colectivos cada una con su respectiva planificación, tomando en cuenta que se escogió la metodología del Marco lógico ya que esta metodología ayuda brindar un marco de planeación estratégica para las tareas de identificación, preparación, evaluación, seguimiento y control.

- ¿Cuáles son los beneficios que genera la práctica de la actividad física con la aplicación del plan estratégico en la parroquia san José de ayora del cantón Cayambe?

La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada induce una serie de cambios fisiológicos en el organismo que van más allá del hecho de quemar calorías, reducir grasa y mantener la masa muscular. Además de favorecer la pérdida de peso y mejorar la relación con la comida y el propio organismo, la actividad física induce una modificación de la composición del cuerpo y del funcionamiento del metabolismo y los sistemas (circulatorio, respiratorio, etc.)

Con la aplicación del Plan Estratégico la Parroquia se ve envuelta en recibir los beneficios de realizar ejercicio físico ya que contribuye a la prolongación y mejora su calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas. Cerca de las tres cuartas partes de los habitantes de la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe (68,6 %), realizaron ejercicio con el fin de mejorar salud y tener una vida plena; la práctica de actividad física incide en nuestro bienestar emocional, es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayuda a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad al COVID-19, por lo tanto, no hay que dejar de lado su práctica constante.

- ¿En qué medida será viable implementar el Plan Estratégico en la parroquia san José de ayora del cantón Cayambe para reactivar la práctica de la actividad física sábados?

Desde el punto de vista físico, el confinamiento nos ha obligado a tener una actividad sedentaria o a reducir de manera significativa la actividad, con la consiguiente repercusión negativa en la condición física, en la composición corporal o en la pérdida de capacidades físicas, como la fuerza o la resistencia. Esto ha tenido consecuencias en la salud y en la capacidad para hacer frente a las actividades cotidianas, que ha sido aún más evidente en personas mayores o con enfermedades crónicas. En el caso de personas sanas que practican ejercicio de forma habitual, sea de forma aficionada o federada, el confinamiento ha provocado una situación de desentrenamiento.

Se revela que la totalidad de la población ( 90.4%) demostró interés por participar en las actividades que se presentaron en el Plan Estratégico, para reactivar la práctica de la actividad física los días sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, y se concuerda en que no se han presentado programas que incentiven la práctica de la actividad física por parte de las autoridades del GAD Parroquial, dando como resultado un aumento en la motivación de las personas a causa de la aplicación del Plan Estratégico, existiendo todos los mecanismos de viabilidad para continuar con su implementación y obteniendo como valor relevante que más de las tres cuartas partes de la población (82.1%) requiere que este se adapte a los diferentes grupos de edad y a las condiciones de la emergencia sanitaria, de esta manera se convierta en un hábito, irradiando los beneficios y resultados positivos de la reactivación de la práctica de la actividad física.

### **3.4 Participantes**

Los participantes de la investigación fueron 156 habitantes del centro poblado de Ayora del Cantón Cayambe, de los cuales el 48,4% son mujeres y el 51,6% hombres.

#### **3.4.1 Población o universo**

La población o universo de la presente investigación fueron los 260 habitantes del centro poblado de la Parroquia de Ayora

#### **3.4.2 Identificación de la muestra**

$$\eta = \frac{N \cdot \delta^2 \cdot Z^2}{(N-1) \cdot E^2 + \delta^2 \cdot Z^2}$$

**$\eta$** : Tamaño de la muestra, número de unidades a determinarse.

**N**: Universo o población a estudiarse.

**$\delta$**  Varianza de la población respecto a las principales características que se van a representar. Es un valor constante que equivale a 0,25, ya que la desviación típica tomada como referencia es  $\delta = 0.5$

**N-1**: Corrección que se usa para muestras mayores a 30 unidades.

**E**: Límite aceptable de error de muestra que varía entre 0.01 0.09 (1% y 9%).

**Z**: Valor obtenido mediante niveles de confianza o nivel de significancia con el que se va a realizar el tratamiento de estimaciones. Es un valor constante que si se lo toma en relación al 95% equivale a 1.96.

$$\eta = \frac{(260) (0.25) (1,96)^2}{(259) (0.05)^2 + (0.25) (1.96)^2}$$
$$\eta = 156$$

### 3.4.3 Muestreo

En la presente investigación se realizó un muestreo intencional o de conveniencia, puesto que al estar dividido la parroquia en 16 comunidades, 5 barrios en la zona rural y 11 barrios en el centro urbano, con una población de 11.255 habitantes, se seleccionó al centro poblado de Ayora como el universo a estudiarse.

### 3.5 Procedimiento y análisis de datos

El procedimiento y análisis de datos utilizado para recabar la información necesaria en la presente investigación fue la siguiente:

Primero ir hablar con las autoridades pertinentes del Gad Parroquial San José de Ayora, específicamente con el señor Edison Túquerres presidente de la parroquia de Ayora para que permita la recolección de datos tales como la población o universo a estudiarse y proseguir aplicar las encuestas a un determinado número de personas o muestra.

Por otro lado, se diseñó la encuesta para el centro poblado de la parroquia San José de Ayora, con un cuestionario físico que consta de doce preguntas el cual fue enviado al tutor respectivo y al presidente del GAD Parroquial para la revisión y aprobación de

este, inmediatamente se procede a encuestar y poder obtener la información necesaria para posteriormente analizar los datos obtenidos.

El análisis de datos se lo llevó a cabo mediante la aplicación SPSS (del inglés Statistical Package for Social Sciences), que significa Paquete Estadístico para las Ciencias sociales el cual facilito tabular las respuestas obtenidas en el cuestionario que fue entregado a las 156 personas seleccionadas, y continuar con la elaboración de tablas para realizar el análisis correspondiente que permitan establecer las conclusiones del presente proyecto.

## CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente capítulo contiene el análisis y discusión de los datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a nuestra población de estudio de la Parroquia San José de Ayora, Cantón Cayambe año 2021. La información fue tabulada para posteriormente ser presentada en tablas estadísticas según las respuestas obtenidas.

### 4.1 Encuesta previa a la elaboración del proyecto a los pobladores de Ayora

**Tabla estadística 1** Frecuencia que realiza actividad física.

**¿Durante este tiempo de pandemia, con qué frecuencia realiza actividad física?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Todos los días	5	3,2	3,2	3,2
	Fines de semana	27	17,3	17,3	20,5
	De 3 a 5 días a la semana	43	27,6	27,6	48,1
	De 1 a 2 días a la semana	32	20,5	20,5	68,6
	No hago ejercicio	49	31,4	31,4	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Lamentablemente, datos recolectados en la encuesta indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la parroquia, por lo tanto, el 31,4% de la población de San José de Ayora no realiza ninguna actividad física.

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía (Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle", 2020, pág. 2)

**Tabla estadística 2** Tiempo que le dedica a la práctica de actividad física.

**¿Qué tiempo dedica usted a la práctica de la actividad física?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	30 minutos	32	20,5	29,9	29,9
	Una hora	50	32,1	46,7	76,6
	Más de una hora	25	16,0	23,4	100,0
	Total	107	68,6	100,0	
Perdidos	Sistema	49	31,4		
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>		

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

A efecto de las encuestas se establece del 68.6% de las personas que si practican actividad física el 20.5% le dedican un mínimo de su tiempo al ejercicio físico, lo que sería correcto según la (American Heart Association , 2017) recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana.

Dado esto se buscaría alternativas para incrementar el tiempo que las personas dedican a sus rutinas de ejercicios, y de igual manera motivar aquellas que no lo practican.

**Tabla estadística 3** Razón por la que hace ejercicio.

**¿Cuál es la principal razón por la que hace ejercicio?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Por salud	88	56,4	82,2	82,2
	Por deporte	8	5,1	7,5	89,7
	Por diversión	8	5,1	7,5	97,2
	Por estética	2	1,3	1,9	99,1
	Por obligación	1	,6	,9	100,0
	Total	107	68,6	100,0	
Perdidos	Sistema	49	31,4		
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>		

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

La población de San José de Ayora conoce la importancia de realizar actividad física es así que el 56.6% de los encuestados comprende que el ejercicio ayuda a tener una vida saludable y esto les ayudara a tener una vida plena.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayuda a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad al COVID-19. (Centro Medico Respirar, 2021)

**Tabla estadística 4** Tipo de deporte o Actividad física de preferencia.

**¿Qué tipo de deporte o actividad física es de su preferencia?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Bailo terapia y/o aeróbicos	22	14,1	20,6	20,6
	Caminata y/o senderismo	13	8,3	12,1	32,7
	Fútbol	21	13,5	19,6	52,3
	Baloncesto	17	10,9	15,9	68,2
	Ecuá vóley	2	1,3	1,9	70,1
	Ciclismo	27	17,3	25,2	95,3
	Atletismo	5	3,2	4,7	100,0
	Total	107	68,6	100,0	
Perdidos	Sistema	49	31,4		
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>		

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Se puede evidenciar una paridad de preferencia por los deportes individuales y colectivos, en la actual situación que nos encontramos con el COVID-19, la decisión ya no es cual hacer si no como, donde y cuando practicarlos, muchas de las actividades requieren contacto humano y es por esta razón que se debe tener muy en cuenta protocolos de bioseguridad para evitar la propagación de este virus y poder gozar de una vida saludable. (Castaño & Sarza, 2020). Nos da entender que venimos de un estado de confinamiento y sería prudente empezar con una fase de adaptación de nuestra musculatura, de nuestras articulaciones y de nuestro sistema cardiorrespiratorio para evitar contratiempos y riesgos innecesarios. Para esas personas sedentarias que inician el des confinamiento con buenos propósitos, realizar ejercicio físico con una intensidad o duración excesiva podría reducir las defensas del sistema inmune e incrementar el riesgo de infección

**Tabla estadística 5** Lugar que realiza ejercicio.

**¿En qué lugar usted realiza ejercicio?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Casa	4	2,6	3,7	3,7
	Espacios verdes	19	12,2	17,8	21,5
	Espacios públicos	73	46,8	68,2	89,7
	Gimnasio	11	7,1	10,3	100,0
	Total	107	68,6	100,0	
Perdidos	Sistema	49	31,4		
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>		

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Es importante deducir que el 46.8% las personas buscan espacios públicos para hacer ejercicio, debido a las consecuencias que provoca la pandemia, es necesario tener el debido distanciamiento social para prevenir cualquier tipo de contagio. De igual forma el 7,1% que realiza ejercicio físico en gimnasios, los cuales deben cumplir con los protocolos de bioseguridad para mayor tranquilidad de sus usuarios y un mejor servicio para el público en general.

(Souza, 2020) recomienda aprovechar la cuarentena para fortalecer la actividad física en casa. Sin embargo, es necesario tomar precauciones, pues hacer ejercicio de forma inadecuada puede generar lesiones. Lo primero que recomienda el investigador es hacer una autoevaluación del estado físico.

**Tabla estadística 6** Rutina en específico.

**¿Sigues alguna rutina en específico?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Sí, tengo un entrenador	16	10,3	15,0	15,0
	No sigo ninguna rutina	14	9,0	13,1	28,0
	Hago ejercicio por mi cuenta	77	49,4	72,0	100,0
	Total	107	68,6	100,0	
Perdidos	Sistema	49	31,4		
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>		

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

No obstante, al confinamiento el 49.4% de los encuestados no han dejado de hacer algún tipo de actividad física siendo realizada de manera personal y con sus propios medios.

(Souza, 2020), este especialista recomienda a las personas que no tienen ninguna rutina, hacer ejercicios calisténicos durante las primeras semanas. Estos son lo que usan el propio peso corporal y que no generan sobrecarga muscular. Para las personas que ya tienen una rutina de ejercicio es muy importante mantenerla, buscando actividades que sustituyan aquellas que se realizan al aire libre o en gimnasios. Sea cual sea el nivel de exigencia, se recomienda involucrar acciones cardiorrespiratorias, de fortalecimiento muscular, estiramiento y flexibilidad

**Tabla estadística 7** Beneficios de la práctica de actividad física.

**¿Cuáles cree usted que sean los beneficios de la práctica del ejercicio físico?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Previene la obesidad	1	,6	,6	,6
	Evita el sedentarismo	2	1,3	1,3	1,9
	Ayuda con problemas cardiovasculares	1	,6	,6	2,6
	Aumenta las defensas	1	,6	,6	3,2
	Mejora la salud	18	11,5	11,5	14,7
	Todas las anteriores	133	85,3	85,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Nota: Elaboración propia. Fuente: encuesta julio 2021

Es importante destacar que practicar ejercicio tiene un sin número de beneficios es así que la mayoría afirmó que mejora la salud en todos los aspectos, sin embargo, existió un número particular de encuestados que desconocen la utilidad de practicar actividad física.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular. En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida (Cala & Navarro, 2011).

**Tabla estadística 8** Su Parroquia ha presentado algún programa de actividades que motive o incentive la práctica de actividad física.

**¿En su parroquia se ha presentado algún programa de actividades para motivar o incentivar a la práctica de la actividad física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	141	90,4	90,4	90,4
	Si	15	9,6	9,6	100,0
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Actualmente, la parroquia San José de Ayora ha manifestado que no se ha realizado ningún programa de actividades donde se haya involucrado a toda la población, de este modelo la parroquia no se ha visto motivada para hacer actividad física por las autoridades de la parroquia siendo esto un factor importante para el desarrollo de los ciudadanos.

(Souza, 2020) docente investigador de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana, explica que hacer ejercicio disminuye la ansiedad que puede generar el encierro, pues produce hormonas de sensación de bienestar como endorfina, dopamina, serotonina, las cuales reducen el estrés, el sedentarismo, la irritabilidad y los síntomas de la depresión.

**Tabla estadística 9** Nivel de grupos sociales, en base a la edad le gustaría que se fomente la práctica de actividades deportivas en su Parroquia.

**¿En qué nivel de grupos sociales, en base a la edad le gustaría que se fomente la práctica de actividades deportivas en su parroquia, para reactivar la actividad física permanente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Actividades deportivas para niñ@s	5	3,2	3,2	3,2
	Actividades deportivas para personas adultas	21	13,5	13,5	16,7
	Actividades para personas de la tercera edad	2	1,3	1,3	17,9
	Todas las anteriores	128	82,1	82,1	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Como se ha manifestado y tomando en cuenta el 82.1% de los encuestados, principalmente la parroquia busca actividades físicas que beneficien a toda la población, tomando en cuenta que los ejercicios deben ser apropiados para las diferentes edades. Con esto ayudaría a todas las personas a llevar un mejor estilo de vida y practicar el ejercicio físico para convertirlo en un hábito así también motivar a otras personas sería de mucha importancia para que los niños y jóvenes no se vean inmiscuidos en las drogas, tecnología, etc.

**Tabla estadística 10** Actividades organizadas por el GAD-SJA a realizarse los días sábados, con el fin de reactivar la práctica de la actividad física.

**¿Si hubiese actividades organizadas por el GAD-SJA a realizarse los días sábados, con el fin de reactivar la práctica de la actividad física, usted estaría en condiciones de participar, considerando lo siguiente?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Si se cumplen los protocolos de bioseguridad	116	74,4	74,4	74,4
	Medianamente que se cumplan medidas de bioseguridad	34	21,8	21,8	96,2
	No necesariamente	6	3,8	3,8	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia. **Fuente:** Encuesta julio 2021

Como consecuencia de la pandemia COVID-19, el 74.4% de la población San José de Ayora estarían a favor de reactivar la práctica física, toda vez que el GAD-SJA cumplan con los protocolos de bioseguridad en el espacio donde se realicen los ejercicios. En el contexto de la pandemia de COVID-19, es necesario encontrar formas creativas para ejercitarse al mismo tiempo que se aplica el distanciamiento social y las medidas de bioseguridad e higiene apropiadas. Es probable que al mantenernos activos impulsemos nuestro sistema inmune para ayudar a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, para mejorar nuestros síntomas, para acelerar nuestra recuperación y para disminuir la probabilidad de que podamos infectar a otras personas con quienes entremos en contacto. (Gestion de riesgos, 2021)

#### 4.2 Encuesta realizada después de la ejecución del proyecto a los pobladores de Ayora.

**Tabla estadística 11** Edad de la Población

**Edad de la población**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	15 a 25 años	74	47,4	47,4	47,4
	26 a 35 años	67	42,9	42,9	90,4
	36 a 45 años	10	6,4	6,4	96,8
	46 años en adelante	5	3,2	3,2	100,0
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

Con respecto a la edad de los encuestados, los porcentajes fueron proporcionales entre las edades de los 15 hasta los 35 años, debido a que entre estos años los encuestados manifestaron tener mayor interés en hacer actividad física, en tanto que las edades de 36 años en adelante expresaron tener otro tipo de interés en el cual no es de mayor importancia el ejercicio, si bien tienen conocimiento de la importancia para su desarrollo íntegro.

**Tabla estadística 12** Género de la población

**Género de la población**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Masculino	93	59,6	59,6	59,6
	Femenino	63	40,4	40,4	100,0
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

De los 156 ciudadanos encuestados, más de mitad pertenecen al género masculino para ser exacto el 59,6% y el porcentaje restante al género femenino; esto se debe a que los varones tienen más tiempo para recrearse, debido a están desvinculados por una parte de las obligaciones que se encuentran dentro del hogar, no obstante, con el pasar del tiempo la mujer ha buscado la manera de practicar algún tipo de ejercicio para tener una vida saludable, es por esta razón que en la actualidad las cifras evaluadas son porcentajes muy mínimos, por ello es esencial para la presente investigación, ya que se pudo conocer los puntos de vista de ambos géneros.

**Tabla estadística 13** Reside en la Parroquia San José de Ayora

**Reside usted en la parroquia San José de Ayora**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	Si	142	91,0	91,0	91,0
	No	14	9,0	9,0	100,0
<b>Total</b>		<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

Es importante como sustento a la presente investigación el hecho de que, la mayoría de los encuestados hayan sido residentes de la parroquia San José de Ayora, es así que las actividades toman mayor interés debido a que el proyecto está dirigido a la reactivación del ejercicio dentro de la parroquia.

**Tabla estadística 14** Como califica las actividades realizadas en su Parroquia.

**Cómo califica usted las actividades deportivas realizadas en su parroquia, tomando en cuenta que la numeración va desde 1= mala; 2= regular; 3= bueno; 4= muy bueno y 5= excelente**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	1 mala	2	1,3	1,3	1,3
	2 regular	4	2,6	2,6	3,8
	3 bueno	11	7,1	7,1	10,9
	4 muy bueno	49	31,4	31,4	42,3
	5 excelente	90	57,7	57,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

Resulta satisfactorio que más de la mitad de los encuestados expresaron su agrado a las actividades deportivas ejecutadas en la parroquia, siendo motivo de alegría y motor para seguir incentivando la práctica deportiva, ya que es necesario educar a todas las generaciones sobre la importancia de realizar actividad física.

**Tabla estadística 15** Estaría en condiciones de aportar con un valor simbólico para dar continuidad a las actividades.

**Para dar continuidad a este tipo de actividades, usted estaría en condiciones de aportar con un valor simbólico y de esta manera apoyar al GAD-SJA**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	108	69,2	69,2	69,2
	No	48	30,8	30,8	100,0
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

Es fundamental saber que el 69.2% de los encuestados apoyaría al *GAD-SJA*, para que las actividades deportivas se sigan ejecutando dentro de la parroquia, con el fin de que los ciudadanos tengan lugares y tiempos destinados para hacer ejercicio, por otra parte, se debe establecer una cantidad razonable que no afecte la economía de los ciudadanos.

**Tabla estadística 16** Se siente motivado a continuar con la práctica de la actividad física.

**Con este tipo de actividades programadas se siente usted motivad@ a continuar con la práctica de la actividad física**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	156	100,0	100,0	100,0

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** Encuesta agosto 2021

Es favorable para el presente trabajo investigativo, el hecho de que en su totalidad los encuestados expresaron estar motivados a practicar actividad física en base a la mejora de la salud integral, en base que el propósito principal de la investigación es la creación de programas enfocados en la actividad física, teniendo en cuenta la importancia de implementar estrategia metodológica, incluyendo planificaciones y temas de interés para la sociedad de manera divertida e interesante, partiendo de los beneficios para los ciudadanos.

**Tabla estadística 17** Está de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas.

**Está de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas en beneficio de la comunidad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	156	100,0	100,0	100,0

**Nota:** Elaboración propia **Fuente:** encuesta agosto 2021

Es gratificante y positivo saber que todos los encuestados coincidieron en su respuesta, refiriendo que las actividades deportivas son una forma positiva para mantener una vida saludable y evitando enfermedades que son a consecuencia de mantener una vida sedentaria, teniendo en cuenta que la realización del ejercicio debe estar enfocada en la edad de cada participante y los intereses personales.

## CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la presente investigación, se deduce las siguientes conclusiones investigativas:

- Casi la totalidad de la población ( 90.4%) concuerda en que no se han presentado programas que incentiven la práctica de la actividad física por parte de las autoridades del GAD Parroquial de San José de Ayora, dando como resultado positivo la aplicación de planeación táctica (mediano plazo) y planeación operativa (corto plazo), estructura del plan estratégico que nos permitió comprometer a las autoridades y por medio de ellos a los habitantes en la participación de actividades que permitan reactivarse física y mentalmente en tiempos de COVID-19.
- Cerca de las tres cuartas partes de la población (68,6 %), afirma que hace ejercicio en su mayoría por salud; en cambio más de una cuarta parte de la población (31,4 %) afirman que no hacen deporte, es por eso que se puede concluir que hay que incentivar a la práctica de actividad física ya que incide en nuestro bienestar emocional, fomenta la comunicación inter e intrapersonal ayuda a tomar conciencia de la corporalidad, aumenta las defensas del sistema inmunológico, contribuye a la salud mental, por lo tanto no hay que dejar de lado su práctica constante.
- De los datos alcanzados en la encuesta realizada posteriormente a la ejecución de las actividades del plan estratégico, se observa que la totalidad de la población se sienten motivados a continuar con la práctica de la actividad física y están de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas en beneficio de la comunidad.
- Más de las tres cuartas partes de la población (82.1%) requiere que se implemente actividades para niños/as, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, con la finalidad de que poco a poco se vaya convirtiendo en un hábito que favorezca a la salud y mejore su calidad de vida.
- Finalmente, ante el interés demostrado por la totalidad de la población se demuestra que existen todos los mecanismos de viabilidad para continuar con la implementación del presente plan estratégico, para de esta manera reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19 e irradiando sus beneficios y resultados positivos obtenidos a sus Parroquias aledañas.

## RECOMENDACIONES

- Es Recomendable enfatizar la importancia del ejercicio físico en personas sedentarias, siendo un apoyo las autoridades Parroquiales en organizar eventos deportivos que comprometan a la participación de todos sus habitantes y puedan gozar de una vida saludable, evitando un sin número de enfermedades a causa de la inactividad física, estrés, mala alimentación, etc.
- La práctica de la actividad física no solo depende del querer de la persona si no de una motivación externa como puede ser un familiar, amigo o conocido que lo conduzca hacia un nuevo estilo de vida y se convierta en un hábito, por eso es recomendable buscar formas, medios y estrategias que nos ayuden a ser entes motivadores de bienestar y salud.
- Buscar que las autoridades del GAD de la Parroquia San José de Ayora compartan este tipo de proyectos al GAD Cantonal para que este se encargue de analizar y difundir con los sectores aledaños, sirviendo este trabajo como guía hacia la reactivación de la práctica de la Actividad Física no solo para un grupo determinado, sino para muchos grupos sociales, dando a conocer los beneficios y la importancia de mantener un buen estado de salud, durante esta época de COVID-19.
- Recomendar a las autoridades se destinen los recursos y materiales necesarios para la implementación y una mejor puesta en práctica del Plan Estratégico y por otro lado de darse la oportunidad de ampliar los días y actividades; no solo enfocarse en un solo deporte, que sería de mayor interés, para que los pobladores puedan asistir y escoger, su horario y actividad de preferencia.
- Es recomendable dar a conocer este tipo de proyectos, a los representantes de las empresas de la localidad, para que a través de estos el impacto sea de mayor alcance pues es importante la integración y participación de todos los sectores laborales, guiados a una vida saludable.

## Glosario de términos

**Análisis:** Examen detallado de una cosa para conocer sus características o cualidades, o su estado, y extraer conclusiones, que se realiza separando o considerando por separado las partes que la constituyen. (Languages, 2021)

**Cultura:** Conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc. (Languages, 2021)

**Contexto:** Conjunto de circunstancias que rodean una situación y sin las cuales no se puede comprender correctamente. (Languages, 2021)

**Esparcimiento:** Diversión o distracción, en especial para descansar o alejarse por un tiempo del trabajo o de las preocupaciones. (Languages, 2021)

**Recreación:** Diversión o descanso durante el tiempo libre. (Languages, 2021)

**Preceptos:** Orden o mandato impuesto o establecido por una autoridad. (Languages, 2021)

**Reactivación:** Mayor actividad en un proceso tras una situación de recesión. (Languages, 2021)

**Diagnóstico:** Examen de una cosa, de un hecho o de una situación para realizar un análisis o para buscar una solución a sus problemas o dificultades. (Languages, 2021)

**Disposición:** Acción de disponer o disponerse de una manera determinada. (Languages, 2021)

**Comportamiento:** Manera de funcionar una cosa en una situación determinada. (Languages, 2021)

**Aislamiento:** Situación de soledad o falta de comunicación o relación con los demás. (Languages, 2021)

**Rutina:** Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir. (Languages, 2021)

**Impacto:** Impresión emocional intensa que causa un determinado hecho o su difusión. (Languages, 2021)

**Lúdico:** Del juego o relacionado con esta actividad. (Languages, 2021)

**Entorno:** Conjunto de circunstancias o factores sociales, culturales, morales, económicos, profesionales, etc., que rodean una cosa o a una persona, colectividad o época e influyen en su estado o desarrollo. (Languages, 2021)

**Deficiencia:** Defecto o imperfección que tiene una cosa, especialmente por la carencia de algo. (Languages, 2021)

**Entidad:** Asociación de personas de cualquier tipo, en especial la que se dedica a una actividad laboral. (Languages, 2021)

**Pautas:** Norma o modelo que sirve de guía para hacer algo. (Languages, 2021)

**Usuario:** Que usa habitualmente un servicio. (Languages, 2021)

**Estructura:** Modo de estar organizadas u ordenadas las partes de un todo. (Languages, 2021)

**Directrices:** Norma o conjunto de normas e instrucciones que se establecen o se tienen en cuenta al proyectar una acción o un plan. (Languages, 2021)

**Táctica:** Procedimiento o método que se sigue para conseguir un fin determinado o ejecutar algo. (Languages, 2021)

**Cotidiana:** Que pertenece a lo que ocurre o se hace de forma habitual o usual. (Languages, 2021)

**Patologías:** Parte de la medicina que estudia los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y los órganos enfermos, así como los síntomas y signos a través de los cuales se manifiestan las enfermedades y las causas que las producen. (Languages, 2021)

**Morbilidad:** Cantidad de personas que enferman en un lugar y un período de tiempo determinados en relación con el total de la población. (Languages, 2021)

**Sedentarismo:** Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico. (Languages, 2021)

## Bibliografía

- Académicos. (25 de Marzo de 2020). Obtenido de <http://www.activehealthykidschile.com/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-generales.pdf>
- Académicos. (28 de Mayo de 2020). *CHILE ACTIVATE*. Obtenido de <http://www.activehealthykidschile.com/coronavirus/>
- Alba Quesada, L. B. (22 de Mayo de 2021). *UNESCO*. Obtenido de “Deporte en tiempos de COVID-19” : 1ª Conferencia de Ministras/os y Altas Autoridades del
- Almeida, C. E. (2013). *UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR*. Obtenido de UIDE: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/510/1/T-UIDE-0474.pdf>
- American Heart Association . (14 de enero de 2017). Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing>
- Andrade, A. S. (8 de Junio de 2020). Obtenido de [file:///C:/Users/POINT/Documents/TESIS/documentos/PLAN-NACIONAL-REACTIVACI%C3%93N-OK\\_compressed-1\\_compressed.pdf](file:///C:/Users/POINT/Documents/TESIS/documentos/PLAN-NACIONAL-REACTIVACI%C3%93N-OK_compressed-1_compressed.pdf)
- Bonifaz, I. D. (2010-2014). *Plan estratégico Cantonal de Educación Cayambe*. Cayambe: GRAFIN gráficas y afines.
- BRYMAN,2006. (s.f.). *Los metodos mixtos de la investigacion* . Obtenido de <https://www.scielo.br/pdf/cp/v47n164/1980-5314-cp-47-164-00632.pdf>
- Butragueño, J. (25 de Mayo de 2020). Obtenido de <https://javierbutra.com/2020/05/25/impacto-del-sedentarismo-debido-al-confinamiento-del-covid-19/>
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (agosto de 2011). Obtenido de La actividad fisica un aporte para la salud : [file:///C:/Users/WASHO/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/WASHO/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20(1).pdf)
- Carey, D. A. (30 de Julio de 2020). La importancia de la actividad física durante la pandemia de la COVID-19. (I. Voices, Entrevistador)
- Castaño, M. V., & Sarza, L. E. (1 de mayo de 2020). Obtenido de <https://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/recomendaciones-para-volver-hacer-actividad-fisica-en-calle-covid/>
- CAYAMBE, G. M. (2018). *CAYAMBE TURISMO*. Obtenido de <https://cayambeturismo.gob.ec/parroquias-2/>
- Centro Medico Respirar. (18 de febrero de 2021). Obtenido de <https://centromedicorespirar.com/2021/02/18/la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia/>

- Chero, D. D. (2020). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION "ENRIQUE GUZMAN Y VALLE"*. Obtenido de ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE COVID:  
<http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>
- Churuchumbi, G. (2015). Ayora. En *SOMOS CAYAMBE* (págs. 56-57). Cayambe: Macshori Ruales.
- Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz, R. B. (2008). DISEÑO DEL PLAN ESTRATÉGICO EN MATERIA DEPORTIVA: PROPUESTA TENTATIVA PARA CREAR EL MODELO DE DESARROLLO. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 96-100. Obtenido de  
[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108\\_20081\\_0006.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108_20081_0006.pdf)
- Fany Noemi Aucancela-Buri, H. Á. (06 de Noviembre de 2020). *Polo del Conocimiento*. Obtenido de Revista Científico-Académica Multidisciplinaria:  
<https://www.polodelconocimiento.com/>
- GADIPMC. (Mayo de 2020). Obtenido de  
[https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley\\_transparencia/LOTAIP/R\\_cuentas\\_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf](https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley_transparencia/LOTAIP/R_cuentas_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf)
- Gestion de riesgos. (septiembre de 2021). *Lineamientos generales para la reactivacion de actividades fisicas en pandemia*. Obtenido de  
[https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/001\\_lineamientos\\_msp-mindep\\_\\_24-08\\_2020-signed-signed-1.pdf](https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/001_lineamientos_msp-mindep__24-08_2020-signed-signed-1.pdf)
- Ing. Luis Pimentel Villalaz, M. (Septiembre de 1999). Obtenido de  
[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home\\_4/mod\\_virtuales/modulo5/5.2.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_4/mod_virtuales/modulo5/5.2.pdf)
- Languages, O. (29 de Septiembre de 2021). *Oxford Languages and Google*. Obtenido de <https://languages.oup.com/google-dictionary-es/>
- Llop, R. (1980). Medicina y Salud. En *Medicina preventiva* (págs. 1-5). Barcelona: OCÉANO, S.A.
- OMS. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/es>
- Organizacion Mundial de la Salud . (26 de noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organizacion Panamericana de la Salud. (2018). *Plan de accion mundial sobre actividad fisica 2018-2030*. Obtenido de  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Peña, M. d. (s.f.). Obtenido de <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>

- RESÉNDIZ, J. (2020). Actividad física y estado de salud durante la Pandemia. *Revista Espacios*, 8.
- Revista medica de chile. (junio de 2020). Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Roncancio, G. (24 de 05 de 2018). *PENSEMOS*. Obtenido de <https://gestion.pensem.com/que-es-la-planeacion-estrategica-y-para-que-sirve>
- Ruiz, V. (29 de Mayo de 2019). *Blog EFAD*. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/gestion-deportiva/la-importancia-de-la-planificacion-estrategica-en-las-entidades-deportivas>
- Sanchez, D. E. (28 de Febrero de 2012). *Blog*. Obtenido de <https://www.eoi.es/blogs/dianaesperanzadelacruz/2012/02/28/planificacion-estrategica/>
- Silva, R. P. (2021). Obtenido de <https://www.siicsalud.com/dato/resiiccompleto.php/166918>
- Souza, M. d. (13 de abril de 2020). Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/actividad-fisica-la-mejor-aliada-en-la-cuarentena/>
- Suárez, C. J. (Junio de 2017). *ESTRUCTURA DEL NUEVO PLAN ESTRATÉGICO*. Obtenido de <http://planeacion.udistrital.edu.co:8080/documents/280760/876eba10-6d4e-46d7-b69d-5e143953cb2d>
- Universidad de Costa Rica. (06 de mayo de 2020). Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/05/06/la-relacion-entre-el-ejercicio-fisico-y-la-inmunidad-ante-el-covid-19.html>
- Universidad Nacional de Educacion "Enrique Guzmán y Valle". (2020). Obtenido de <http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>
- VIA, Y. S. (Marzo de 2015). *UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8801/1/UPS-QT06691.pdf>

## Anexos

### Anexo N° 1 Matriz de Coherencia

<b>El problema</b>	<b>Objetivo general</b>
<p>¿Cuál es el Plan Estratégico que se puede elaborar para reactivar la práctica de la actividad física los sábados, en la Parroquia de San José Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19?</p>	<p>Elaborar un plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.</p>
<b>Interrogantes de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
<p>¿Cómo estructurar un plan estratégico para reactivar la Práctica de la actividad física sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios que genera la práctica de la actividad física con la aplicación del Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe?</p> <p>¿En qué medida será viable implementar el Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe para reactivar la práctica de la actividad física sábados?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la estructura del plan estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19.</li> <li>• Establecer los beneficios que genera la práctica de la actividad física con la aplicación del Plan Estratégico en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19</li> <li>• Analizar la viabilidad de implementar el Plan Estratégico para reactivar la práctica de la actividad física los sábados en la Parroquia San José de Ayora del Cantón Cayambe, ante el COVID-19</li> </ul>

## **Anexo N° 2 Encuesta previa a la elaboración del proyecto a los pobladores de Ayora**

**Universidad Técnica del Norte**  
**Facultad de Educación Ciencia y Tecnología**  
**Carrera de Educación Física**



El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer si la población realiza algún tipo de actividad física durante este tiempo de confinamiento y cuan aceptable sería la implementación de un programa para reactivar la práctica de la actividad física en la Parroquia.

*\* Lea detenidamente y proceda a contestar con sinceridad las siguientes preguntas, marque con una X la opción que usted considere.*

**¿Durante este tiempo de pandemia, con qué frecuencia realiza actividad física?**

- Todos los días
- Fines de semana
- De 3 a 5 días a la semana
- De 1 a 2 días a la semana
- No hago ejercicio

*Si su respuesta fue la opción “No hago ejercicio” pase a la pregunta 7.*

**¿Qué tiempo dedica usted a la práctica de la actividad física?**

- 30 minutos
- Una hora
- Más de una hora

**¿Cuál es la principal razón por la que hace ejercicio?**

- Por salud
- Por deporte
- Por diversión

- Por estética
- Por obligación

**¿Qué tipo de deporte o actividad física es de su preferencia?**

- Bailo terapia y aeróbicos
- Caminata y/o senderismo
- Fútbol
- Baloncesto
- Ecuavóley
- Ciclismo
- Atletismo
- Otro.

Cual?.....

**¿En qué lugar usted realiza ejercicio?**

- Casa
- Espacios verdes
- Espacios públicos
- Gimnasio

**¿Sigues alguna rutina en específico?**

- Sí, tengo un entrenador
- No sigo ninguna rutina
- Hago ejercicio por mi cuenta

**¿Cuáles cree usted que sean los beneficios de la práctica de ejercicios físicos?**

- Previene la obesidad
- Evita el sedentarismo
- Ayuda con problemas cardiovasculares

Aumenta las defensas

Mejora la salud

Todas las anteriores

**¿En su parroquia se ha presentado algún programa de actividades para motivar o incentivar a la práctica de la actividad física?**

No

Si ¿Cual?.....

**¿En qué nivel de grupos sociales en base a la edad le gustaría que se fomente la práctica de actividades deportivas en su parroquia, para reactivar la actividad física permanente?**

Actividades deportivas para los niños

Actividades deportivas para personas adultas

Actividades para personas de la tercera edad

Todas las actividades anteriores

**¿Si hubiese actividades organizadas por el GAD-SJA a realizarse los días sábados, con el fin de reactivar la práctica de la actividad física, usted estaría en condiciones de participar, considerando lo siguiente?**

Si se cumplen protocolos de bioseguridad

Medianamente que se cumplan medidas de bioseguridad

No necesariamente

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo N° 3 Encuesta realizada después de la ejecución del proyecto a los pobladores de Ayora.**



**Universidad Técnica del Norte**  
**Facultad de Educación Ciencia y Tecnología**  
**Carrera de Educación Física**

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer la reacción de la población tras la implementación de un programa para reactivar la práctica de la actividad física

*\* Lea detenidamente y proceda a contestar con sinceridad las siguientes preguntas, marque con una X la opción que usted considere.*

**1. Edad**

Años

**2. Género**

Masculino

Femenino

Otro

**3. ¿Reside usted en la parroquia San José de Ayora?**

Sí       No

**4. ¿Cómo califica usted las actividades deportivas realizadas en su parroquia, tomando en cuenta que la numeración va desde 1 = mala; 2 = regular; 3 = bueno; 4 = muy bueno y 5 = excelente**

1

2

3

4

5

**5. ¿Para dar continuidad a este tipo de actividades, usted estaría en condiciones de aportar con un valor simbólico y de esta manera apoyar al GAD-SJA?**

Sí       No

**6. ¿Con este tipo de actividades programadas se siente usted motivad@ a continuar con la práctica de actividad física?**

Sí       No

**7. ¿Está de acuerdo con que el GAD-SJA continúe con este tipo de actividades deportivas en beneficio de la comunidad?**

Sí       No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo N° 4 Autorización para realizar las Actividades planteadas en el cronograma según el Plan Estratégico.**



**GOBIERNO AUTÓNOMO  
DESCENTRALIZADO  
"SAN JOSÉ DE AYORA"**

Oficio No. 314-2021-GADP-SJA  
San José de Ayora, 21 de Julio del 2021

**Señores.**

Vanessa Elizabeth Correa Ulcuango.

Jose Washington Bosque Duque.

**EGRESADOS DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA UTN**

Presente. -

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo de quienes hacemos GADP San José de Ayora, y a la vez deseándole toda clase de éxitos en las labores que usted desempeña en el Cantón.

De acuerdo a su solicitud enviada a este despacho el día 13 de agosto del 2021 en donde manifestaba textualmente "... solicitamos a usted de la manera más comedida nos autorice a realizar la ejecución demostrativa del plan estratégico mismo que está siendo utilizado como trabajo final para nuestra titulación..."

Con este antecedente una vez que se realizó la socialización el día lunes 19 de julio, **Autorizo** a que se realice las actividades de acuerdo al cronograma adjunto en la Parroquia San José de Ayora.

Particular que ponemos en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,

  
Edison Tuquerres  
**PRESDENTE GAD P SAN JOSE DE AYORA.**

Ayora - Av. Pichincha N7-93 y El Oro  
Teléfonos: (02) 2 138 732 – 0986969849  
[gadpsanjosedeyora21@gmail.com](mailto:gadpsanjosedeyora21@gmail.com)/[www.gadpsanjosedeyora.gob.ec](http://www.gadpsanjosedeyora.gob.ec)

## Anexo N° 5 Invitación al evento deportivo

**AYORA**  
ADMINISTRACION  
2019 - 2023

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
UTN  
SUCUMBIOSI  
SUCUMBIOSI - ECUADOR

# AYORA SE ACTIVA

**VEN CON TU FAMILIA Y PARTICIPA DE ESTE HERMOSO PROYECTO**

**Totalmente gratis**

**Apartir del sábado 24 de agosto**

Contaremos con varias actividades

- Ruta ciclistica
- Bailoterapia
- Gincana familiar
- Aerobicos
- Fútbol-tenis
- Encesta y gana

Lugar de encuentro  
Canchas múltiples  
junto a la parada de  
camionetas de la Av  
Pichincha y  
Chimborazo

Instructores:  
Vanessa Correa  
Washington Bosque  
Egresados de la carrera de  
Educación Física de la  
Universidad Técnica del Norte

Inscripciones  
0969746118  
0979231520

**Aforo Limitado**

## Anexo N° 6 Enlace del video de las Actividades Realizadas

- <https://www.youtube.com/watch?v=hlMt0zuUB7o>

*Dr. S. BARRERA*  
*TUTOR DE TESIS*

Document Information

**Analyzed document** Trabajo de Grado Vanessa Correa y José Bosque.docx (D118742137)  
**Submitted** 2021-11-16 03:45:00  
**Submitted by**  
**Submitter email** vecorreau@utn.edu.ec  
**Similarity** 8%  
**Analysis address** jorivadeneira.utn@analysis.orkund.com

Sources included in the report

- W** URL: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=en&nrm=iso&tlng=en)Roncancio, Fetched: 2021-11-16 09:57:00 3
- W** URL: <https://www.siicsalud.com/dato/resiiccompleto.php/166918Souza>, Fetched: 2021-11-16 09:57:00 3
- W** URL: <http://www.activehealthykidschile.com/coronavirus/> Fetched: 2021-11-16 09:57:00 3
- W** URL: [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108\\_20081\\_0006.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7786/1/0537108_20081_0006.pdf) Fetched: 2021-11-16 09:57:00 9
- W** URL: [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdiagnostico/1768167320001\\_diagnostico%20gad%20ayora\\_31-10-2015\\_00-04-23.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1768167320001_diagnostico%20gad%20ayora_31-10-2015_00-04-23.pdf) Fetched: 2021-11-16 09:57:00 3
- W** URL: <https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/cayambe/rurales/san-jose-ayora-afdaf1647> Fetched: 2021-11-16 09:57:00 2
- W** URL: [https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley\\_transparencia/LOTAIP/R\\_cuentas\\_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf](https://municipiocayambe.gob.ec/images/ley_transparencia/LOTAIP/R_cuentas_2020/3.%20PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20CANTONAL%20FRENTE%20AL%20COVID%2019.pdf) Fetched: 2021-11-16 09:57:00 3
- SA** **DEISY FERNANDA PILA RIVERA\_1206511\_assignsubmission\_file\_Diagnostico Territorial Cayambe.docx** 2  
 Document DEISY FERNANDA PILA RIVERA\_1206511\_assignsubmission\_file\_Diagnostico Territorial Cayambe.docx (D110073095)
- W** URL: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/142041/4/alejandra\\_montane\\_lopez\\_toinn6.pdf.txt](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/142041/4/alejandra_montane_lopez_toinn6.pdf.txt) Fetched: 2021-11-16 09:57:00 1