



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**TEMA:**

“Programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021.”

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.**

**Línea de investigación:** Tendencias contemporáneas de la masificación deportiva escolar; relacionadas con la Educación Física Inicial, Básica y Bachillerato.

**Autor:** De la Cruz Collaguazo Leonel Sebastián

**Director:** MSc. Marcelo Andino

**Ibarra – 2022**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**  
**TÉCNICA DEL NORTE**

**1. 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>	1003148929		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	De la Cruz Collaguazo Leonel Sebastián		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Luis Felipe Borja 12-37 entre Dr. Marco Nicolalde León y Claudio Manet Barrio el empedrado.		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:lsdelacruz@utn.edu.ec">lsdelacruz@utn.edu.ec</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062514235	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0990719847

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	PROGRAMA DE INDUCCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL A CAUSA DE COVID-19 EN DOCENTES DE LA UNIDAD 17 DE JULIO, 2021.
<b>AUTOR (ES):</b>	De la Cruz Collaguazo Leonel Sebastián
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	04 / 07 / 2022
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Segundo Marcelo Andino Andino

**2. CONSTANCIAS**

El autor manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 20 días del mes de julio de 2022

**EL AUTOR:**

Leonel Sebastián De la Cruz Collaguazo

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

### CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

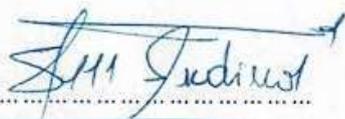
Ibarra, 04 de julio de 2022

*Segundo Marcelo Andino Andino*

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.



*MSc .Segundo Marcelo Andino Andino*

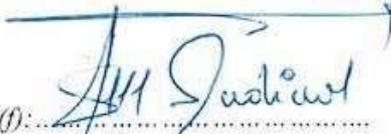
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

C.C.: 0501513758

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

### APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad educativa 17 de julio, 2021" elaborado por De la Cruz Collaguazo Leonel Sebastián, previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*

  
(f): .....  
Segundo Marcelo Andino Andino  
Presidente del Tribunal  
C.C.: 0501513758

  
(f): .....  
Segundo Marcelo Andino Andino  
Director  
C.C.: 0501513758

  
.....  
Jorge Elías Rivadeneira  
Opositor  
C.C.: 1705621082

  
(f): .....  
Ernesto Benjamín Osejos Aguilar  
Opositor  
C.C.: 1001621612

## **DEDICATORIA**

Con todo cariño y aprecio el presente trabajo de titulación dedico a toda mi familia que le quiero mucho, en especial a mi amado padre Rene Cristóbal De la Cruz Torres (+) quien fue el pilar fundamental para contribuir en mi desarrollo profesional y personal, que estuvo presente físicamente hasta inicios de mi último semestre y que ahora está en el reino de Dios como un ángel guiando mi camino día a día, a mi madre María Collaguazo por brindarme de su calor materno y apoyo en cada circunstancia de mi vida y a mi querida Hermana Karina De la Cruz por comprenderme y es quien me permite seguir adelante dando todo lo mejor en cualquier lugar que me encuentre.

También dedico este trabajo a todas las personas que confiaron en mí y que contribuyeron en mi formación profesional y personal.

**Leonel Sebastián De la Cruz Collaguazo.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a papito Dios que es quien direcciona mi vida y me permite continuar adelante con pasos firmes y ubicarme en el lugar oportuno, con la gente precisa, en el tiempo indicado y con una palabra oportuna de personas extraordinarias y maravillosas.

Gracias a mi casona universitaria, la gloriosa Universidad Técnica del Norte lugar donde pude pasar los mejores años de mi vida, en especial a todos mis docentes que fueron parte en mi formación profesional de mi querida carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, especialmente a quienes dirigieron y me guiaron en la elaboración de mi trabajo de titulación como es el MSc. Marcelo Andino, PHD. Ernesto Osejos y Dr. Jorge Rivadeneira que me han brindado todo lo necesario para culminar con éxito este trabajo y a la vez al coordinador de carrera PHD. Elmer Meneses que me supo brindar de su sabiduría y apoyo en los momentos más difíciles que me encontraba tras el fallecimiento de mi amado padre.

Gracias a la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” lugar donde pude realizar todas mis practicas pre profesionales, a la Unidad Educativa “17 de Julio” por brindarme la apertura de realizar mi trabajo de titulación con sus docentes y a la Escuela Formativa de Fútbol Jhonny Gudiño lugar donde puedo transmitir mis conocimientos y mejorar cada día en mi ámbito profesional.

Agradezco infinitamente a toda mi familia y a todas las personas que confiaron en mí y me brindaron de su apoyo en todos los momentos tan difíciles de mi vida y en todo mi transcurso como estudiante en esta maravillosa institución que es la Universidad Técnica del Norte.

**Leonel Sebastián De la Cruz Collaguazo**

## **RESUMEN**

El presente trabajo investigativo se centra en el desarrollo de un programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio y se plantea como objetivo general elaborar un programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021 , por lo tanto se aplicó un cuestionario IPAQ y la índice de cintura cadera a 90 docentes de la unidad educativa donde se les evaluó las consecuencias que generó la pandemia en los docentes de la institución. Para la elaboración del marco teórico se recopiló información de los diferentes repositorios universitarios como también se tomó información de las bases de datos de artículos científicos y de libros digitales que estén relacionados el problema, así también para aplicar la metodología del documentos se planteó como enfoque de la investigación el cualitativo y cuantitativo, con una investigación de tipo bibliográfica, descriptiva aplicación de los métodos de investigación deductivo, inductivo, analítico y sintético los mismo que permitieron recolectar la información necesaria para el desarrollo del presente trabajo. Al finalizar la propuesta se concluyó que los docentes de la unidad educativa 17 de julio, en el tiempo de pandemia dieron prioridad al trabajo virtual y otras actividades de ocio teniendo una escasa práctica de actividad física vigorosa y también el Índice de Cintura Cadera demostró que en su gran mayoría los docentes no se encuentran en los parámetros normales establecidos por la OMS., evidenciando que existe poco interés para practicar actividad física por parte de los docentes y que las actividades que realiza la institución educativo no son adecuadas para controlar el sobrepeso y minimizar la obesidad que existe en los docentes de la institución. Es por ello que se plantea desarrollar un plan de actividades físicas ordenadas sistemáticamente para incentivar a los docentes a realizar actividades de esfuerzo físico moderado y controlar que pasen sentados las grandes jornadas de trabajo provocando así el sedentarismo.

**Palabras claves:** Actividad física, Programa, Covid-19, Sobrepeso, Sedentarismo

## **ABSTRACT**

This research work focuses on the development of a physical activity induction program to address the consequences of social distancing due to covid-19 in teachers of the 17 de julio unit and its general objective is to develop a physical activity induction program to address the consequences of social distancing due to covid-19 in teachers of the 17 de julio unit, Therefore, an IPAQ questionnaire and the waist hip index were applied to 90 teachers of the educational unit where the consequences generated by the pandemic in the teachers of the institution were evaluated. For the elaboration of the theoretical framework, information was collected from different university repositories as well as information from databases of scientific articles and digital books that are related to the problem, and also to apply the methodology of the documents, the research approach was qualitative and quantitative, with a bibliographic research, descriptive, applying the deductive, inductive, analytical and synthetic research methods, which allowed to collect the necessary information for the development of this work. At the end of the proposal it was concluded that the teachers of the educational unit July 17, in the time of pandemic gave priority to virtual work and other leisure activities having a low practice of vigorous physical activity and also the Hip Waist Index showed that most teachers are not in the normal parameters established by WHO, showing that there is little interest to practice physical activity by teachers and that the activities carried out by the educational institution are not adequate to control overweight and minimize obesity that exists in the teachers of the institution. That is why we propose to develop a plan of physical activities systematically ordered to encourage teachers to perform activities of moderate physical effort and to control the fact that they spend long working days sitting down, causing sedentary lifestyles.

**Key words:** Physical activity, Program, Covid-19, Overweight, Sedentary lifestyle.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	II
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	III
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	1
El problema.....	1
Justificación.....	5
Objetivos.....	7
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 Antecedentes.....	8
1.2 Unidad Educativa “17 de julio”.....	9
1.2.1 Misión.....	9
1.2.2 Visión.....	9
1.3 Distanciamiento social.....	10
1.3.1 Consecuencias del distanciamiento social.....	10
1.4 Actividad física.....	11
1.4.1 Actividad física durante la pandemia.....	12
1.4.2. Actividad física después de la pandemia.....	12
1.4.3 Recomendaciones para realizar actividad física.....	13

1.4	Inactividad física.....	13
1.5.1	Consecuencias de la inactividad física .....	14
1.5	Programa de actividad física.....	14
1.6.1	Elaboración del programa de actividad física.....	15
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....		19
2.1	Tipo de investigación .....	19
2.2	Métodos de investigación .....	19
2.3	Técnicas e instrumentos de investigación .....	20
2.4	Población .....	21
2.5	Técnicas del análisis de datos .....	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		23
CAPÍTULO IV: PROPUESTA .....		51
4.1	Título de propuesta .....	51
4.2	Justificación de la propuesta.....	51
4.3	Fundamentación de la propuesta .....	52
4.3.1	Actividad física.....	52
4.3.2	Beneficios de la actividad física .....	52
4.3.3	Correcto calentamiento.....	53
4.4	Objetivos.....	53
4.4.1	Objetivo General.....	53
4.4.2	Objetivos específicos .....	53
4.5	Datos Informativos - ubicación sectorial y física .....	53
4.6	Desarrollo de la Propuesta.....	54
4.7	Actividades .....	55

CONCLUSIONES.....	89
GLOSARIO.....	91
BIBLIOGRAFÍA.....	93
ANEXOS.....	97

## ÍNDICE DE GRAFICOS

<b>Gráfico 1</b> Género de las personas encuestadas .....	23
<b>Gráfico 2</b> Edad presente en los encuestados.....	24
<b>Gráfico 3:</b> Diagrama de barras de la edad según el genero .....	24
<b>Gráfico 4</b> Etnia a la cual perteneces las personas encuestas.....	25
<b>Gráfico 5:</b> Diagrama de barras de la etnia de los docentes.....	26
<b>Gráfico 6:</b> Nacionalidad a la cual pertenecen las personas encuestadas .....	26
<b>Gráfico 7:</b> Sector donde viven las personas encuestadas.....	27
<b>Gráfico 8:</b> Diagrama de barras del sector donde viven los docentes.....	27
<b>Gráfico 9:</b> Actividad Física Vigorosa que realizan las personas encuestadas.....	28
<b>Gráfico 10:</b> Pregunta 1 .....	29
<b>Gráfico 11:</b> Diagrama de barras de los días para realizar actividad física.....	30
<b>Gráfico 12:</b> Pregunta 2.....	31
<b>Gráfico 13:</b> Diagrama de barras del tiempo empleado para realizar la actividad física.....	31
<b>Gráfico 14:</b> Actividad Física Moderada que realizan las personas encuestadas ....	33
<b>Gráfico 15:</b> Pregunta 3.....	33
<b>Gráfico 16:</b> Diagrama de barras para realiza actividad física moderada.....	34
<b>Gráfico 17:</b> Pregunta 4.....	36
<b>Gráfico 18:</b> Diagrama de barras para ver el tiempo empleado para realizar actividad física moderadas.....	36
<b>Gráfico 19:</b> Caminata que realizan las personas encuestadas.....	38
<b>Gráfico 20:</b> Pregunta 5.....	38
<b>Gráfico 21:</b> Diagrama de barras para ver los días empleados para las caminatas ..	39

<b>Gráfico 22:</b> Pregunta 6.....	40
<b>Gráfico 23:</b> Diagrama de barras para ver el tiempo empleado en la caminata.....	41
<b>Gráfico 24:</b> Tiempo que los docentes están sentados.....	43
<b>Gráfico 25:</b> Pregunta 7.....	43
<b>Gráfico 26:</b> Diagrama de barras para ver el tiempo que pasan sentados los docentes .....	44
<b>Gráfico 27:</b> Nivel de actividad física.....	45
<b>Gráfico 28:</b> Diagrama de barras para medir el nivel de actividades físicas.....	45
<b>Gráfico 29</b> Índice de Cintura Cadera.....	46
<b>Gráfico 30:</b> Diagrama de barras para ver el índice de cintura cadera.....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Preguntas relacionadas al cuestionario internacional de actividad física IPAQ.....	49
<b>Tabla 2:</b> Nivel de actividad física e Índice de Cintura Cadera.....	50

## **INTRODUCCIÓN**

### **El problema**

En diciembre del año 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió el estado de pandemia a nivel mundial y varios gobiernos determinaron un período de confinamiento dilatable, esto debido a que la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan, provincia de Hubei, en China, juntamente con sus autoridades identificaron un nuevo tipo de virus nombrado COVID 19 (Cabrera, 2020). Dado el escenario de pandemia por COVID-19 ocasionó en todos los países del mundo la adopción de medidas agrandas para evitar de este modo la propagación del virus. Este escenario, tuvo como resultado el cierre de escuelas, colegios y universidades, lo cual cambió sorpresiva y absolutamente la actividad de docentes y estudiantes de dichos establecimientos.

La OMS exhortó el distanciamiento social como medida de prevención de contagio del virus, lo cual implicó reducir al máximo la interacción con otras personas. En este sentido, el distanciamiento social y el distanciamiento físico se hizo más manifiesto durante la pandemia de COVID-19, donde las redes sociales y las comunicaciones en línea hizo que las personas se acerquen más que en ningún momento de la historia (Román et al., 2020).

Por otro lado, las medidas de distanciamiento social acogidas frente a la pandemia del COVID-19 forjaron que muchas personas tengan que laborar de manera remota y que los/as docentes continúen con sus compromisos académicos mediante la educación virtual hacia sus estudiantes, esto acarreó que permanecieran sentados frente a un computador durante extensos periodos de tiempo. Tomando en consideración que, este tipo de acciones trae consigo ciertos inconvenientes para la salud del individuo como es principalmente el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras, es significativo definir rutinas de trabajo con recesos o pausas activas para realizar cualquier tipo de actividad física (CHOSICA, 2020).

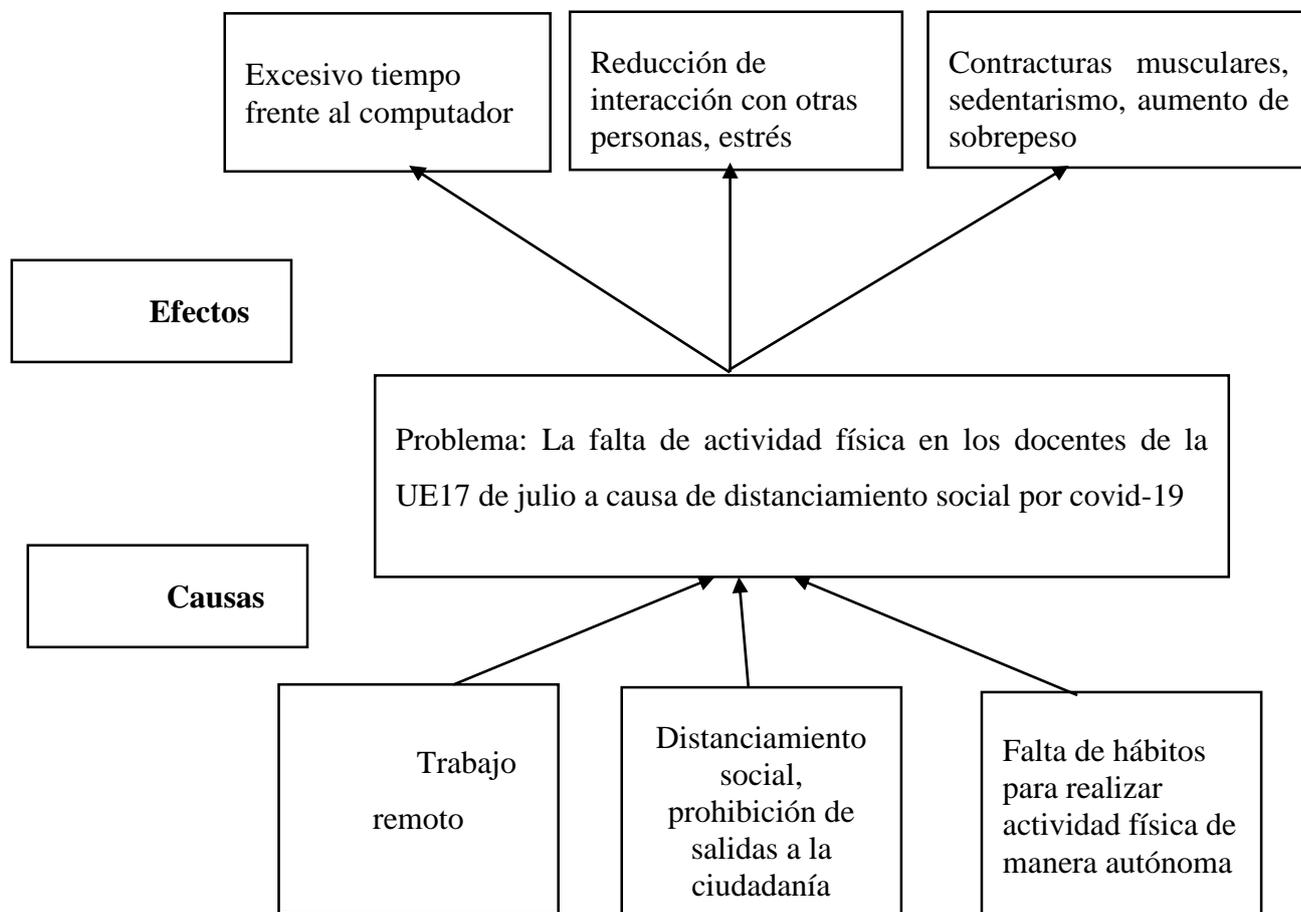
Villaquirán et al.(2020) indica que, según estimaciones a nivel mundial uno de cada cuatro adultos es inactivo físicamente y aunque el impacto de la actividad física y el ejercicio han sido generosamente demostrados para conservar estable una salud física y mental, el inadecuado manejo por parte de los organismos de salud, instituciones de educación y el estado, en estos tiempos de mitigación, es decir, en el contexto de distanciamiento social por la pandemia Covid-19, han exhibido insuficientes estrategias que apoyen y orienten a mantener una actividad física adecuada en los docentes en este tiempo de confinamiento.

El menoscabo de estímulos óptimos por medio del ejercicio debido a la disminución de las actividades físico-deportivas durante la estancia en casa y el distanciamiento social, conllevan a la pérdida parcial o en determinados casos completa de las adaptaciones fisiológicas, anatómicas, mecánicas y cognitivas, lo que es llamado en el entrenamiento deportivo como el principio de reversibilidad. De igual manera, la falta de actividad física en adultos se ha visto relacionado con negativos cambios en la salud cardiovascular, siendo estos la disfunción y atrofia cardíaca, aumento de la rigidez arterial, estrechamiento luminal vascular, disfunción endotelial y mayor riesgo de mortalidad cardiovascular (Villaquirán et al., 2020).

Al hablar de la institución en estudio, es significativo mencionar su fecha de creación que es el 25 de septiembre de 1974 en la ciudad de Ibarra, parroquia El Sagrario, donde fue inicialmente llamado Colegio Técnico Nacional “17 de Julio”, posterior a ello el 5 de agosto de 1996 se transforma en Instituto Técnico Superior y, para el año 2013 se dispone el cambio de denominación a Unidad Educativa “17 de julio” (Ministerio de Educación, 2019).

Los docentes que laboran en la Unidad Educativa son 131 personas, siendo 59 mujeres y 72 hombres. En cuanto al número de aulas, laboratorios, canchas, oficinas y ambientes, es decir, donde funciona de inicial, segundo a séptimo de básica se tiene como datos que hay 27 aulas, 6 laboratorios, 3 canchas de cemento y un estadio, 4 ambientes con cerramiento con 1 patio alrededor de las aulas (Ministerio de Educación, 2019). Todos estos lugares donde generalmente eran diariamente visitados por el personal docente, han sido deshabitados durante todo el tiempo que duró el distanciamiento social a causa del Covid-19.

## Árbol de problemas



Se evidencia los principales problemas que ha causado el distanciamiento social a causa de Covid-19 en docentes de la Unidad 17 de julio. Indicando en primera instancia que el trabajo remoto tiene como efecto que los docentes pasen horas excesivas frente a sus computadores para poder dar las clases a los estudiantes, muchas veces se trabaja más de las horas habituales.

La segunda causa es el distanciamiento social que ha provocado la disminución de las interacciones personales, teniendo en cuenta que las mismas son la base de la sociedad. El distanciamiento social que se vivió por varios meses provocó estrés en los docentes, esto viene dado de diversas formas como problemas en conciliar el sueño, alteraciones en patrones de alimentación, cefaleas y más.

Por último, la inactividad física producto del confinamiento y distanciamiento social por el covid-19 ha tenido como efecto en los docentes de la Unidad Educativa 17 de julio

principalmente el sedentarismo y sobrepeso con la acumulación en exceso de grasa en la zona abdominal, lo que conlleva a problemas como la pérdida de masa muscular debido a que los músculos pasan mucho tiempo en reposo.

Por lo anteriormente mencionado, la presente investigación se centra en los docentes de la Unidad 17 de julio, donde se recabará información relevante de las consecuencias debido al distanciamiento social a causa del Covid-19, en el periodo de tiempo 2021.

Para ello, se ha determinado la siguiente formulación del problema de investigación: ¿De qué manera influye la inactividad física y el distanciamiento social a causa de Covid-19 en docentes de la Unidad 17 de julio?

## **Justificación**

La importancia del presente estudio radica en determinar las consecuencias que se han provocado en el cuerpo docente de la Unidad Educativa “17 de julio” a causa del distanciamiento social causado por el COVID-19, debido a que, como es de conocimiento que la práctica de forma regular de ejercicio mejora de manera positiva la respuesta de las funciones inmunes innatas y adaptativas del cuerpo humano.

Los beneficiarios de la información recabada en esta investigación será de manera directa los docentes y la institución educativa en razón de que, tendrán al alcance de sus manos un programa de inducción de la actividad física y, de forma indirecta todas las personas que requieran conocer más a fondo cual ha sido, de qué manera y como ha influido el distanciamiento social en el cuerpo docente de un determinado establecimiento de educación.

La presente investigación responde a los objetivos planteados en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador, indicando que mejorar las condiciones físicas de las personas contribuye al buen vivir (Ley Del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010). Asimismo, la actividad física es un factor que influye de manera positiva en la salud física y mental, como es en la prevención de riesgos cardiovasculares, obesidad, enfermedades crónicas y degenerativas además de reducir el estrés, ansiedad, depresión y más (Barbosa & Urrea, 2018).

Es sustancial mencionar que, en este contexto de distanciamiento social, se debe evitar en lo posible hábitos como el sedentarismo y más bien tomar acciones que aporten a llevar una mejor calidad de vida, fomentando pausas activas, ejercicios físicos suaves y paulatinos, por ello, el interés de este estudio, pues, ayudará a que los docentes de la Unidad Educativa “17 de julio” a que tengan una pauta de como sobrellevar estas dos variables como es la actividad física y el distanciamiento social, de una manera adecuada.

En este sentido, cabe mencionar que según la investigación de Medina et al. (2021), los docentes son uno de los grupos más vulnerables que tienen mayor riesgo de sobrellevar sedentarismo. Y los resultados principales muestran que los docentes presentan diversos

problemas de salud relacionados con el sedentarismo como la hipertensión, afecciones intestinales, diabetes, problemas renales gástricos y estrés.

Es por ello que, la Organización Mundial de la Salud menciona que, la actividad física habitual es un factor de significancia en la protección y la prevención de enfermedades no transmisibles, contribuye a mantener un buen peso y en general una mejor calidad de vida. De esta manera, se indica que, restringir el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud del cuerpo docente. Además, se indica que, los adultos deben procurar efectuar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada, con el objetivo de disminuir los efectos nocivos para la salud de un nivel alto de sedentarismo a causa del distanciamiento social que ha causado la pandemia por COVID-19 (Organización Mundial de la Salud, 2020).

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

Elaborar un programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021.

### **Objetivo Específico:**

- Fundamentar teóricamente la construcción del programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad educativa 17 de julio.
- Identificar la práctica de actividad física, y el índice de cintura cadera en el periodo de distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad educativa 17 de julio.
- Organizar de forma sistemática los contenidos del programa de inducción de Actividad Física.
- Validar el programa mediante juicio de especialistas en la Actividad Física

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Antecedentes**

El COVID-19 es una enfermedad originada por el virus SARS-CoV-2, mismo que ha sido clasificada como Pandemia por la OMS. A nivel mundial se han adoptado políticas de aislamiento y distanciamiento social vasto, en un arranque de frenar los niveles de infección. Por otro lado, el ejercicio se volvió medicina indefectible en la COVID-19, y si se transfiguró en una opción atrayente para la juventud, más necesaria se volvió para los que ya circulan por la tercera edad (Posso et al., 2020).

Igualmente Posso et al. (2020), señala la importancia de establecer un proyecto de actividades para la Educación Física de manera virtual en este tiempo de cuarentena y distanciamiento social, asimismo, la forma adecuada de como sostener una dinámica de estas actividades, en razón de que, cuando se haya terminado esa cuarentena se volverá a las actividades normales. Ya sea la Educación Física tradicional o virtual, el objetivo esencial post pandemia debe ser encaminado a las capacidades físicas, motoras, coordinativas, pero sobre todo a la capacidad del ser humano de crear, luchar y mantener el bienestar y la felicidad.

El aislamiento social dispuesto para la prevención del contagio de COVID-19, precisó cambiar la forma de entrenar de manera radical a las personas que realizaban ejercicio en gimnasios, clubes o al aire libre. En este contexto, la recomendación de los profesionales de la educación física, la actividad física y la salud es seguir ejercitándose, manejando los elementos que cada individuo tiene a su disposición y en el espacio en el que vive, evitando de esta forma los riesgos de una vida sedentaria. Asimismo, se indica que, la actividad física, sea leve, moderada o fuerte, compone múltiples beneficios para la salud de las personas (CHOSICA, 2020).

Según lo señala Hall et al. (2020), en el ámbito educativo ha sido de vital importancia las tecnologías de la información para dar seguimiento a los comprendidos educativos. Por ello, en su investigación, este medio como es el Google Drive fue usado como herramienta docente el para evaluar a distancia la actividad física a través del cuestionario internacional de actividad física IPAQ y cotejar el nivel de actividad física antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19 en una determinada institución educativa.

## **1.2 Unidad Educativa “17 de julio”**

La Unidad Educativa 17 de julio, es una Institución fiscal que trabaja en distintos niveles del Sistema Educativo Nacional, donde se instruyen niños, niñas, adolescentes y jóvenes, es decir desde Educación Inicial, hasta Bachillerato, encerrando también al Bachillerato Internacional, es decir la Unidad Educativa “17 de Julio” brinda educación en la diversidad, pues atiende a niños de 3 y 4 años así como también a adolescentes, con diversidad de etnia, cultura, costumbres y, provenientes de otras experiencias educativas, con diversos niveles de comprensión de contenidos y disímiles enfoques educativos (Ministerio de Educación, 2019). Es importante destacar la misión y visión de la institución en estudio:

### **1.2.1 Misión**

“Somos una institución educativa fiscal que se basa en fundamentos pedagógicos del constructivismo y destrezas con Criterios de Desempeño fomentando una formación integral en Educación inicial, Educación General Básica, Bachillerato Técnico Industrial en las especialidades de Electromecánica automotriz, Mecanizado, Construcciones Metálicas e Instalaciones, Equipos y Máquinas Eléctricas y el Programa de Diploma del Bachillerato Internacional, a través del trabajo en equipo creando sinergia, coordinando acciones y reflexionando sobre la práctica para formar hombres y mujeres competitivos, con una sólida preparación científica, tecnológica y humanística” (Ministerio de Educación, 2019, p. 8).

### **1.2.2 Visión**

“La Unidad Educativa “17 de Julio” al 2022, será protagonista en procesos de innovación: educativa, científica, tecnológica, deportiva y cultural, donde se fomente la investigación y la creatividad formando a estudiantes de diversos sectores sociales, para que sean actores de su propia formación y aporten propositivamente a la transformación social, una sólida formación académica mediante la cual los (as) estudiantes se conviertan en personas íntegras, con valores éticos, morales y cívicos; hombres y mujeres líderes y emprendedores que enfrenten con creatividad” (Ministerio de Educación, 2019, p. 8).

### 1.3 Distanciamiento social

El distanciamiento social representa limitar el contacto colindante entre una persona y las demás personas de su comunidad o entorno, incluso si no está enfermo o en riesgo de contraer la enfermedad. Esta es una práctica voluntaria para ayudar a contener la propagación de la COVID-19 (St. Jude Children's Research Hospital, 2021).

El distanciamiento social entonces consiste en excluirse de lugares atiborrados y limitar la interacción entre los individuos tomando cierta distancia física o impidiendo el contacto directo o estrecho entre ellas. Mencionada medida se efectúa cuando en una comunidad coexisten personas infectadas que, al no haber sido fichadas ni retiradas o aisladas, pueden seguir divulgando algún tipo de enfermedad. Es por ello que cuando existe un distanciamiento social también envuelve el cierre de lugares donde hay mayor congregación de personas como son los colegio, escuelas, universidades, centros comerciales, oficinas, sitios para programas sociales, entre otros (Sánchez & De la Fuente, 2020).

#### 1.3.1 Consecuencias del distanciamiento social

Entre las principales consecuencias del distanciamiento social se mencionan las siguientes:

**Sedentarismo:** Es un estilo de vida caracterizado por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado sin ejecutar actividad física, es considerada sedentaria, puede llegar a tener problemas de salud (Clínica Universidad de los Andes, 2021)

**Contracturas musculares:** Tensión permanente de los músculos, los tendones, la piel y los tejidos colindantes que hacen que las articulaciones se aminoren y se vuelvan rígidas. Esto frena el movimiento normal de una articulación o cualquier otra parte del cuerpo (Gobierno USA, 2021).

**Mala circulación sanguínea:** Es una situación que se caracteriza por el problema que tiene la sangre para pasar por las venas y arterias, logrando identificarse por medio del surgimiento de algunos signos y síntomas, como pies fríos, sensación de hormigueo, hinchazón y piel más reseca (Lima, 2020)

**Estrés:** Es un estado psíquico que se caracteriza por una tensión nerviosa violenta y ampliamente mantenida y que va acompañado un grado de ansiedad significativo de modalidades del comportamiento explícitas por variables psicológicas y sociales (Bairero, 2017).

**Ansiedad:** Es un sentimiento de temor, miedo e inquietud. Puede hacer que la persona sude, se sienta tenso e inquieto, también puede tener palpitaciones. Se suele dar como una reacción normal al estrés. Los síntomas de este trastorno pueden obstruir con las actividades del día a día, como el desempeño en la escuela, el trabajo y las relaciones interpersonales (MedlinePlus, 2021).

**Sobrepeso u obesidad:** Es el exceso de peso en las personas que cuando alcanza los niveles de sobrepeso u obesidad aumentan los riesgos de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, etc.; La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la obesidad y el sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (35). Desde 1998, la OMS considera a la obesidad como una epidemia global que constituye un importante problema de salud pública (Córdova Villalobos et al., 2010)

#### **1.4 Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal derivado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, inclusive durante el tiempo de ocio, para trasladarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud de las personas (OMS, 2021).

La actividad física se refiere al movimiento, partiendo de la correspondencia entre el cuerpo y la práctica humana, aglutinada en tres dimensiones: personal, biológica y sociocultural. Estas tres dimensiones a través del conocimiento corporal y la experiencia consienten en gran medida aprender y apreciar los diversos pesos y distancias; valorar sensaciones bastantes diversas y obtener conocimientos de nuestro entorno. Asimismo, hace parte del desarrollo cultural, mediado por dinamismos como son jugar, caminar y bailar (Barbosa & Urrea, 2018).

### **1.4.1 Actividad física durante la pandemia**

Bajo las indicaciones de permanecer aislado en casa por la pandemia (Covid 19) se incrementó de manera involuntaria el sedentarismo debido a que se permanecía sentado o recostado, realizando las actividades ya sean laborales, académicas mediante teletrabajo o a su vez actividades de ocio, o las mismas que requerían poco gasto de energía por lo cual a raíz de esto se fue asociando con el desacondicionamiento físico y apareciendo enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.(Andry Yasmid Mera-Mamián et al., 2020)

La OMS describe que el sedentarismo y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, bienestar y calidad de vida de las personas, de igual forma ha reportado la obesidad en niños y adolescentes, como un problema de salud pública, sosteniendo que para el 2022 el número de personas obesas entre 5 y 19 años a nivel mundial se incrementó casi 10 veces, respecto al año 2017.(Andry Yasmid Mera-Mamián et al., 2020)

La falta de actividad física en la población a nivel mundial por el Covid 19 ha ido creciendo paulatinamente y en la actualidad se aumentado casi 10 vez más con respecto al año 2017, por tal razón la falta de actividad física puede traer consecuencias graves a salud como también un descanso que no es el adecuado durante la noche puede causar diferentes tipos de estrés, ansiedad y pánico en las personas.

### **1.4.2. Actividad física después de la pandemia**

La guía de Salud Pública del Reino Unido recomienda 150 minutos de actividad física de moderada intensidad o 75 minutos de actividad física de alta intensidad por semana, además de actividades para fortalecer los músculos, en al menos dos días de cada una semana.(Salman et al., n.d.)

La falta de actividad física durante la pandemia ha tenido un drástico impacto en la población mundial debido a que los mismos se mantenían aislados de la sociedad esto ha provocado un alto grado de obesidad en las personas de tal manera existe un riesgo más alto de desarrollar un cuadro clínico grave asociado al COVID-19 es 104% mayor en personas que tienen un ritmo de caminata lenta, un 97% mayor en personas con obesidad.

### **1.4.3 Recomendaciones para realizar actividad física**

- La OMS recomienda realizar actividad física dentro del hogar, ya sea de manera individual o con un grupo de familiar.
- Realizar actividad física, mínimo 60 minutos diarios para niños y adolescentes entre 5 y 17 años y 150 minutos semanales para mayores de 18 años.
- Descansar entre 7 y 8 horas preferiblemente manteniendo distantes equipos electrónicos.
- Aprovechar los programas de entrenamientos en línea para seguir una rutina e incorporarse a varias actividades. Es importante considerar su nivel de entrenamiento previo y empezar con rutinas sencillas, luego implementar el tiempo
- Si se ha planeado una rutina de ejercicios específicos, previamente se deberá realizar el adecuado calentamiento.
- Mantener el contacto con familiares y amigos, planeando actividades online para distraerse y dar o recibir apoyo emocional durante el aislamiento.
- Reconocer las señales de estrés como: dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, mal genio frecuente, sensación de depresión, poca energía.

### **1.4 Inactividad física**

La Organización Mundial de la Salud indica que, al menos un 60% de la población de la Tierra no efectúa la actividad física necesaria para alcanzar beneficios para la salud. Así se menciona que la zona geográfica con mayor incidencia de inactividad física es Latinoamérica y el Caribe con un 43,7%, donde Colombia irrumpe el cuarto lugar en el continente, le sigue el sur de Asia con el 43% y los países occidentales de ingresos altos con el 42,3%, y, por otro lado, la menor prevalencia se presenta en Oceanía el 12,3%. Se menciona que el país más inactivo es Kuwait con el 67% y el más activo es Uganda 5,5%. Además, a discrepancia de la creencia popular de que las personas que viven en las zonas rurales son más activas físicamente, una reciente revisión sistemática descubrió que las personas australianas de las áreas urbanas y rurales son igual de inactivas físicamente. Se ha indicado también que los niveles de inactividad física siguen en aumento en niños y adolescentes (Márquez, 2020).

### ***1.5.1 Consecuencias de la inactividad física***

La inactividad física provoca 3,2 millones de fallecimientos alrededor del mundo, pues, es el cuarto factor de riesgo de muerte mundial, además es la causa principal del 27% de los casos de diabetes, cerca del 21 al 25% de los cánceres de mama y de colon y de aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Asimismo, se ha considerado que es responsable del 6% hasta el 10% de las principales enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con las enfermedades coronarias, diabetes tipo 2 y manifiesta el 9% de la mortalidad prematura (Márquez, 2020).

El *Dallas Bedrest and Training Study* en un estudio durante 30 años de seguimiento encontró que, el reposo o quietud en cama durante 3 semanas seguidas en personas de 20 años reduce la capacidad aeróbica, es decir el estado físico cardiorrespiratorio, en mayor medida que en relación a 3 décadas de envejecimiento. Encontrando además que, inclusive en personas de 23 años, al momento de inmovilizar una pierna durante 5 y 14 días, esto provoca disminuciones en el área transversal del músculo de entre el 3,5% y 8,4%, en la fuerza entre el 9% y 23% y en la activación de vías de señalización catabólicas (Márquez, 2020).

### **1.5 Programa de actividad física**

Dentro de un programa de actividad física es transcendental saber la forma de cómo se va a implementar para que tenga el mayor efecto posible. Dicho programa debe ser además de carácter recreativo y se debe ver como algo más que realizar simples actividades a diario. De esta manera se ayuda a reducir los niveles de sedentarismo y aumentar la actividad física. La actividad física que se realice debe enfocarse en tres dimensiones que son:

- **Intensidad:** se refiere al nivel de esfuerzo, el nivel de esfuerzo que envuelve la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa) (Díaz, 2021).
- **Frecuencia:** se refiere al nivel de repetición, es decir, la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana) (Díaz, 2021).

- **Duración:** se refiere al tiempo, es decir, la duración de la sesión de actividad física (Díaz, 2021).

En este contexto, a continuación, se indica la elaboración del programa de actividad física dirigido a los docentes de la institución educativa en estudio.

### ***1.6.1 Elaboración del programa de actividad física***

En primera instancia, para empezar con el programa de actividad física, se enuncian algunas consideraciones generales que deben tener en cuenta todos los participantes, estas son:

- Las actividades se desarrollarán de lunes a domingo con un día de descanso y en el horario que los docentes considere adecuado.
- La duración máxima de cada actividad será de 50 minutos con descansos de 3-5 minutos entre cada serie de actividad.
- Al practicar actividad física, usar la vestimenta adecuada.
- Empezar despacio y avanzar progresivamente con el ejercicio.

### **Diagnóstico**

Es el punto de partida para delinear acciones que permiten plantearse a los problemas y necesidades detectadas en la persona, debe ser el cimiento de las estrategias que han de valer en la práctica de acuerdo a las necesidades y anhelos en las actividades físicas (Ramos, 2018). Por ello, como primer punto está el diagnóstico de los participantes, debido a que, es importante realizar una evaluación fisiológica de cada persona mediante encuestas (Índice cintura- cadera ICC; Cuestionario internacional de actividad física IPAQ)

### **Calentamiento**

El calentamiento deportivo es un agregado de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo progresivo con el propósito de dar sobre aviso al organismo para un mejor rendimiento físico y para impedir algún tipo de contracción muscular o fracturas. Radica en realizar una serie de ejercicios que incitan un acrecimiento de la temperatura muscular. Su intensidad aumenta con el tiempo de calentamiento, en otras

palabras, al principio se calienta con ejercicios de poca intensidad y luego con ejercicios de alta o mayor intensidad para no exigir al cuerpo e ir lo preparando gradualmente (Cóndor, 2021).

El calentamiento se da entre 5 a 10 minutos, que incluye movilidad articular y estiramientos.

## **Acciones**

La actividad del ejercicio como tal deberá ser un trabajo de moderado a vigoroso. Los ejercicios a realizar están compuestos por ejercicios de auto cargas y resistencia cardiovascular.

Ahora, los ejercicios de auto cargas vienen a ser una opción intensa y cómoda; debido a que, en realidad, el peso a levantar en la mayoría de los casos es cargando gran porcentaje del propio cuerpo de la persona que realiza el ejercicio y por ende, la intensidad no es baja. Así tenemos:

- Flexiones de brazos
- Sentadillas: Es un movimiento equivalente a cuando una persona se sienta en una silla y será más sencillo en cuanto a estabilidad (F.A.S.T, 2021).
- Zancadas: En este ejercicio se avanza o se retrasa una de las piernas hasta una distancia en que permita finiquitar el movimiento con ambas rodillas a 90°, donde la pierna de detrás tenga rodilla, cadera y hombro alineados, y la pierna de delante conserve la cadera también a 90° (F.A.S.T, 2021).

Para los ejercicios de resistencia cardiovascular se van a combinar las siguientes rutinas hiit (High Intensity Interval Training) o entrenamiento en intervalos de alta intensidad:

- Sentadilla y tocar suelo
- Rodillas y brazos arriba
- Plancha y arriba
- Zancadas con saltito
- Rodillas + desplazamiento
- Puñetazos con movimiento

- **Jumping Jacks:** Es un ejercicio simple pero efectivo, es un ejercicio en el que, estando de pie, hay que saltar y separar las piernas a la vez que das una palmada sobre la cabeza, para después retornar a saltar y pegar las piernas, retornando a dejar las manos abajo, a lo largo del cuerpo (López, 2021).
- **Burpees:** Ejercicio un poco exigente, se parte de posición de pie, la persona se agacha, se recuesta en el suelo haciendo una flexión de brazos, después desde esa posición se reincorporas, se pones de pie, y da un salto vertical (López, 2021).
- **Mountain climbers:** Es un tipo de ejercicio escalador, se empieza despacio y luego se va aumentando la velocidad (López, 2021).
- **Salto con las rodillas al pecho:** Como su nombre lo dice, estando de pie la persona, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, se da un salto, elevando las rodillas como si pretendiera hacia el pecho (López, 2021).
- **Saltar la cuerda:** requiere coordinación de movimientos, fuerza equilibrio y resistencia. Es una forma bastante eficaz de hacer ejercicio intenso, necesita poco tiempo y un mínimo de material (López, 2021).

## **Enfriamiento**

El enfriamiento busca disminuir la presión arterial, reducir la frecuencia cardíaca y extender los músculos utilizados, manteniendo el flujo de la sangre en el cuerpo de la persona. Durante el enfriamiento la respiración, frecuencia cardíaca, necesidad de oxígeno y quema de calorías se conservarán por arriba de lo normal y progresivamente tomarán a sus niveles La duración media del enfriamiento debe ser de cinco minutos, así sea caminando o con estiramientos continuados entre 10 a 30 segundos cada uno y debe realizarse tan pronto se culmine la actividad física o entrenamiento, debido a que aún los músculos permanecen calientes (Listin Diario, 2016).

Para el enfriamiento se tomarán 10 minutos, donde se realizarán estiramientos, ejercicios de respiración, y la técnica de relajación de Jacobson

## **Evaluación y seguimiento**

Es indispensable instaurar mecanismos de evaluación y de seguimiento del programa de actividad física para conocer la medida en que se consiguen los objetivos planteados, así como para establecer todas las mejoras y correcciones que pueden ser necesarias. De esta manera se mencionan los indicadores a tener en consideración para este punto:

- Asistencia y continuidad de los docentes a las actividades programadas
- Valoración de los participantes mediante encuestas (Índice cintura-cadera; Cuestionario internacional de actividad física IPAQ)

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1 Tipo de investigación**

Estudio de caso con enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, de carácter descriptivo propositivo.

#### **Investigación documental bibliográfica**

Se empleó para recabar información necesaria, en conceptos de varios autores en diferentes fuentes bibliográficas, publicaciones científicas, libros, los cuales se sistematizo y posibilito elaborar nuestro marco teórico.

#### **Descriptiva**

En el presente trabajo investigativo se utilizó la investigación descriptiva la cual nos permitió recolectar la información detallada del objeto de estudio, sus principales causas y características en la cual se pudo valorar el nivel de actividad física que se realiza en la institución y conocer el índice de Cintura Cadera de los docentes de la Unidad Educativa “17 de julio”

### **2.2 Métodos de investigación**

#### **Método Deductivo**

En el presente trabajo investigativo se aplicó el método deductivo el cual nos permitió llegar a una solución de la problemática por medio de entrevistas aplicadas a los señores docentes de la institución la misma que facilita toda la información para llegar a la solución de la problemática presente en la institución.

#### **Método Inductivo**

Con el empleo del presente método se analizó la problemática que los docentes de la institución presentan y por lo cual se partió de lo particular para obtener conclusiones

generales y según la información obtenida en la investigación por parte de los docentes se realizó la estructura del programa de actividad física.

### **Método Analítico**

En la presente investigación se utilizó el método analítico para la interpretación de los datos obtenidos del Índice de Cintura Cadera y del cuestionario internacional de actividad física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) aplicados en los docentes para conocer si cumplen con las recomendaciones internacionales de nivel de actividad física y a la vez si tienen los parámetros normales de sus medidas de cintura y cadera.

### **Método Sintético**

El método sintético se utilizó para obtención y procesamiento de la información para la elaboración de las conclusiones, recomendación y diseño de la propuesta la cual está encaminada a los docentes de la institución.

## **2.3 Técnicas e instrumentos de investigación**

### **Fichas de resumen**

Para la recolección de datos para la presente investigación se utilizó las fichas de resumen como una técnica de investigación las mismas que permitieron recolectar toda la información necesaria para la investigación, la misma que se aplicó a los docentes de la institución al mismo tiempo se seleccionó los principales conceptos y definiciones para elaborar el marco teórico del trabajo investigativo.

### **Encuesta**

Para el presente estudio se aplicó una encuesta que es una técnica de investigación social, la misma que fue aplicada a los señores docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio”, para recabar información requerida acerca de los niveles de actividad física, que cuenta con 7 preguntas claras y precisas; los resultados obtenidos se mostrarán en la tabulación de cada pregunta realizada.

## **Medición**

Técnica aplicada para obtener la medición de Índice de cintura – cadera (ICC) en donde se usó la cinta antropométrica mediante protocolo ISAK que determina las medidas de la cintura y la cadera, determinando si los docentes se encuentran en los valores normales o en exceso de grasa abdominal, la cual junto con el exceso de grasa en la zona abdominal puede traer consigo problemas más graves para la salud como son los infartos, accidentes cerebrovasculares ACV o hígado graso.

Se utilizó dos instrumentos:

El primer instrumento empleado en la recopilación de datos fue el cuestionario internacional de la actividad física IPAQ el mismo que cuenta con 7 preguntas estandarizadas y es validado a nivel internacional (Carrera, 2017). Que fueron aplicadas a la población estudiada.

El segundo instrumento que se utilizó, ficha de registro de datos la misma que sirvió para la toma de medidas, de la misma forma permitió obtener el cociente del Índice de Cintura Cadera (ICC) que también se encuentra validado internacionalmente para aplicarlo en la población (Rodríguez et al., 2018).

### **2.4 Población**

La Unidad Educativa “17 de julio” posee 120 docentes que por situaciones del distanciamiento social por covid-19, al momento de aplicar los instrumentos de investigación asistían normalmente 90 docentes de manera presencial y que fueron quienes aportaron con la información necesaria a la investigación.

### **2.5 Técnicas del análisis de datos**

Para el análisis de datos se graficó en pasteles y diagramas de barras los resultados obtenidos de cada pregunta del IPAQ y de los resultados del ICC mediante la herramienta tecnológica Excel; además se hizo un análisis comparativo de los resultados obtenidos de la encuesta

IPAQ y del Índice de Cintura Cadera entre géneros tanto masculino como femenino de los docentes.

Los pasteles representan los resultados de manera general de las y los 90 docentes encuestados tanto para representar la cantidad de días como el tiempo empleado que realizan actividad física según corresponda a las preguntas del IPAQ y con los diagramas de barras se indica los resultados obtenidos especificando el género masculino o femenino de las personas encuestadas como también se visualizó que la mayoría de los docentes no tiene una actividad física estable y definida.

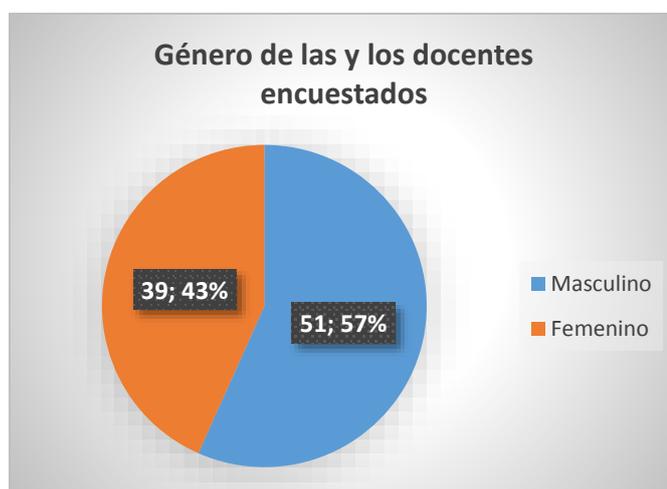
### CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación del cuestionario IPAQ y la índice cintura – cadera se realizó a 90 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa “17 de julio”. Sus resultados se presentan a continuación:

#### Preguntas de tipo Socio-demográfico

Primeramente, se caracterizó socio demográficamente a las personas partícipes de la encuesta. **REVISAR ANEXO 1**

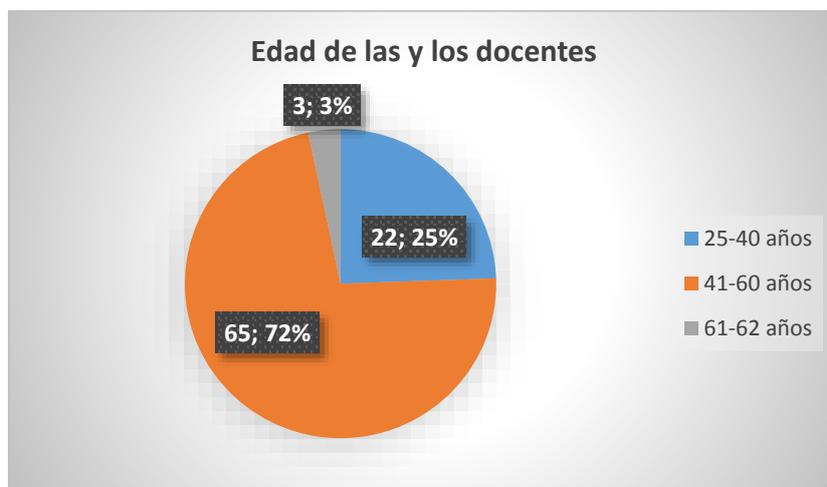
**Gráfico 1** *Género de las personas encuestadas*



El gráfico 1 representa la frecuencia y los porcentajes en cuanto al género de las y los 90 docentes encuestados

En la presente investigación la mayor parte de los docentes encuestados pertenecientes a la Unidad Educativa “17 de julio” fueron de sexo masculino, siendo un total de 51 docentes que representan el 57%, mientras que, el 43% restante fue de sexo femenino, correspondiendo a 39 personas.

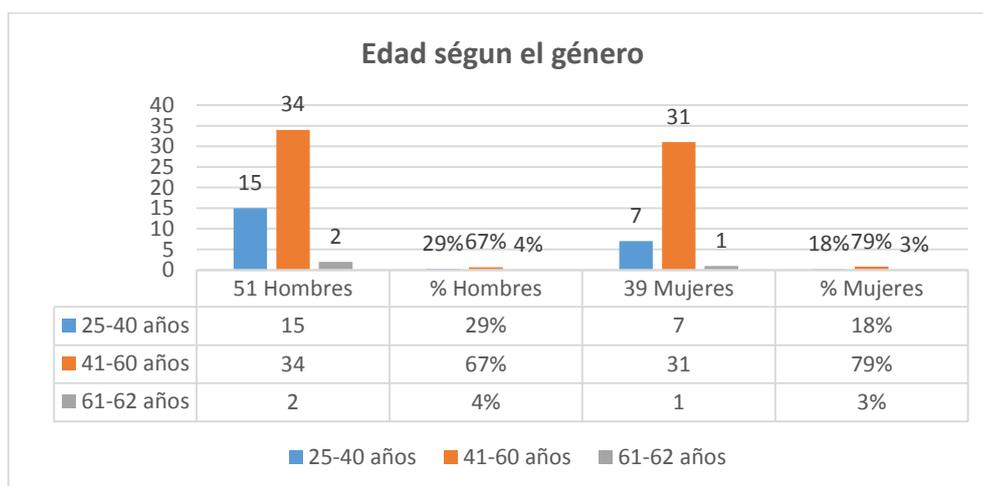
**Gráfico 2** *Edad presente en los encuestados*



El gráfico 2 representa las frecuencias y los porcentajes de edades de las y los 90 docentes encuestados.

La mayor cantidad de docentes encuestados tanto de género masculino como femenino se encuentra en el rango de edad entre 41 a 60 años, correspondiendo al 72% siendo 65 docentes, seguidamente, 22 personas se encuentran en edades entre 25 y 40 años siendo el 25% y únicamente 3 docentes, siendo el 3% corresponde a docentes de edades mayores a 61 años.

**Gráfico 3:** *Diagrama de barras de la edad según el género*

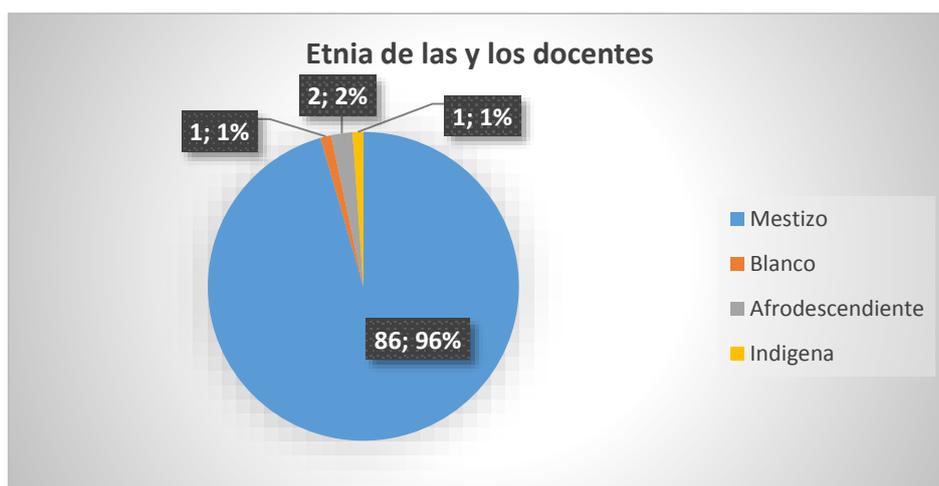


El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando la edad según el género de los docentes encuestados, señalando 51 docentes de género masculino y 39 docentes de género femenino.

De los 51 docentes encuestados que pertenecen al género masculino y que representan el 57% de todos los encuestados, se obtiene que en mayor cantidad hay docentes que se encuentran en la edad de 41 a 60 años, siendo 34 docentes y que representan el 67%, 15 docentes se encuentran en un rango de edad de 25 a 40 años representando el 29% y el 4% que son 2 docentes tienen más de 61 años.

Mientras que de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que en mayor cantidad hay docentes que tienen de 41 a 60 años siendo 31 docentes representando el 79%, 7 docentes que pertenecen al 18% se encuentran en una edad de 25 a 40 años y el 3% de las docentes encuestadas que es 1 docente tiene más de 61 años.

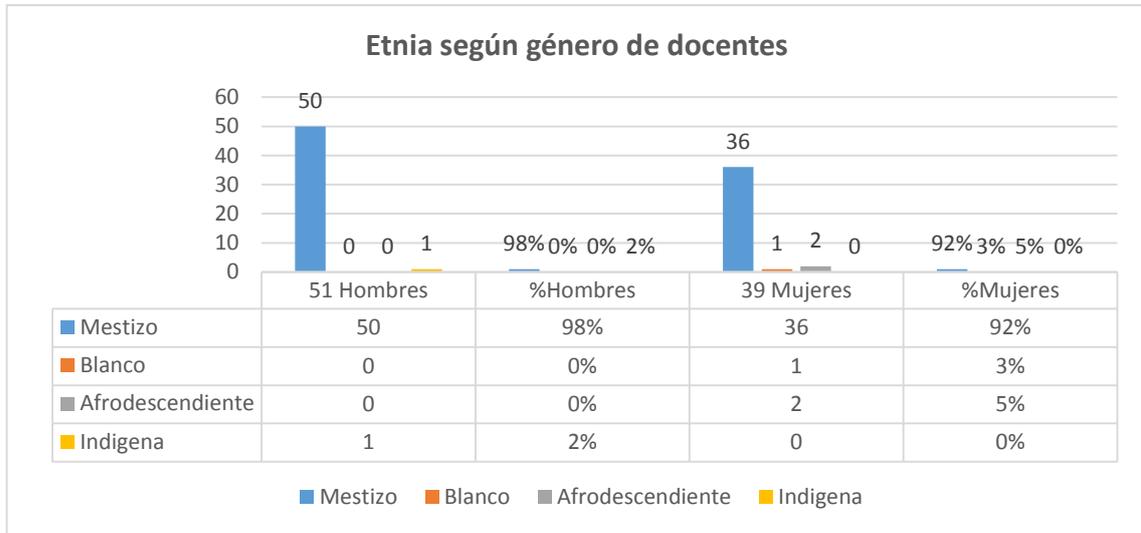
**Gráfico 4** *Etnia a la cual perteneces las personas encuestas*



El gráfico 3 representa las frecuencias y los porcentajes en relacionados a la auto identificación étnica de las y los 90 docentes encuestados.

La gran mayoría de los docentes encuestados se auto identificaron como mestizos, es decir, 86 personas que corresponden al 96% de los encuestados se auto identificaron como mestizos; se auto identificaron como afro descendientes 2 docentes que representan el 2%. Como blanco e indígena se auto identificó a 1 persona para cada grupo respectivamente, que concierne al 1% por grupo.

**Gráfico 5:** Diagrama de barras de la etnia de los docentes

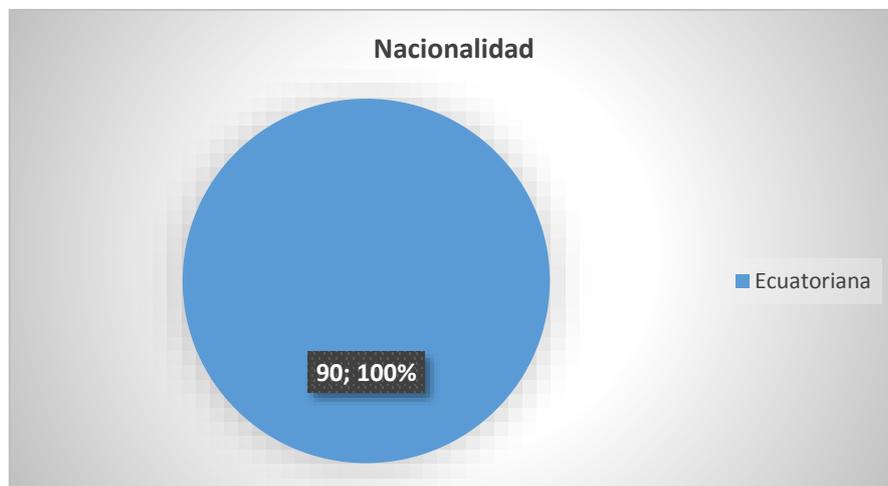


El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando la autodefinición étnica de los docentes encuestados, señalando 51 docentes de género masculino y 39 docentes de género femenino

De los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 98% se auto identifica como mestizo siendo 50 docentes encuestados y el 2% que es 1 docente se auto identifica como indígena.

Mientras, de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 92% que siendo 36 docentes se auto identifica como mestizas, el 3% que es 1 docente como blanca y el 5% que son 2 docentes se auto identifica como afros descendientes.

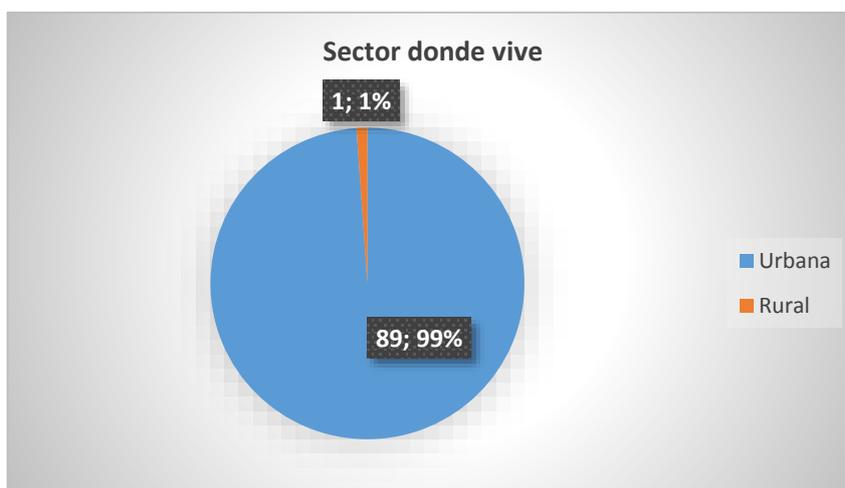
**Gráfico 6:** Nacionalidad a la cual pertenecen las personas encuestadas



El gráfico representa el porcentaje en cuanto a la nacionalidad de los docentes encuestados

En la presente investigación la totalidad de los docentes encuestados respondieron ser de nacionalidad ecuatoriana, representando el 100%, es decir, 90 personas.

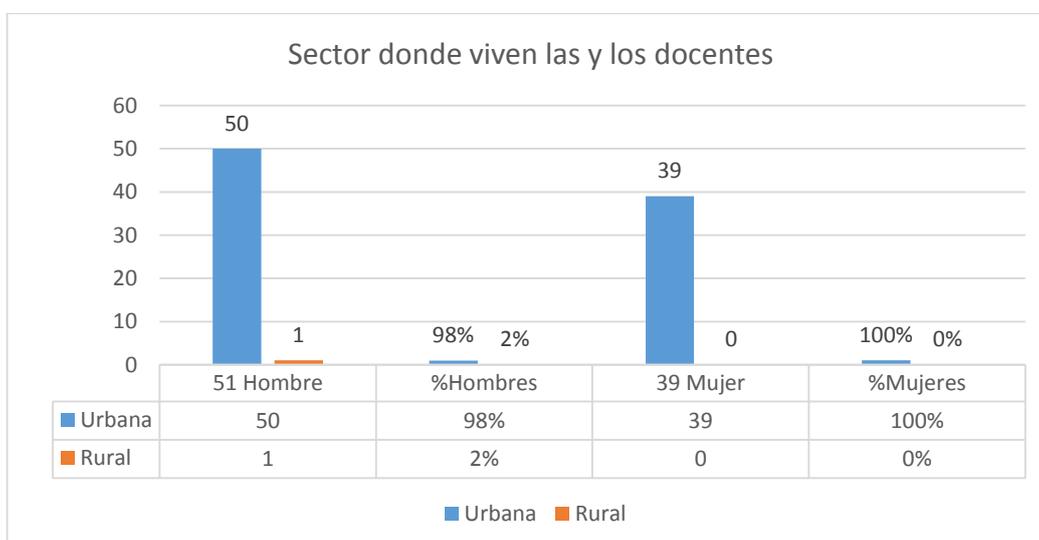
**Gráfico 7:** Sector donde viven las personas encuestadas



El gráfico representa las frecuencias y los porcentajes en cuanto al sector donde viven los docentes encuestados

El sector urbano es la zona donde vive la generalidad de los docentes encuestados, 89 personas que representan el 99%. Mientras que, en el sector rural vive solamente el 1% que representa a 1 docente.

**Gráfico 8:** Diagrama de barras del sector donde viven los docentes



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el sector donde viven los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

De los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 98% que son 50 docentes viven en zona urbana y el 2% que es 1 docente vive en zona rural.

Mientras que de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 100% viven en zona urbana.

### **Preguntas realizadas a los docentes de la Unidad Educativa “17 de julio” del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)**

**Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

*Gráfico 9: Actividad Física Vigorosa que realizan las personas encuestadas*



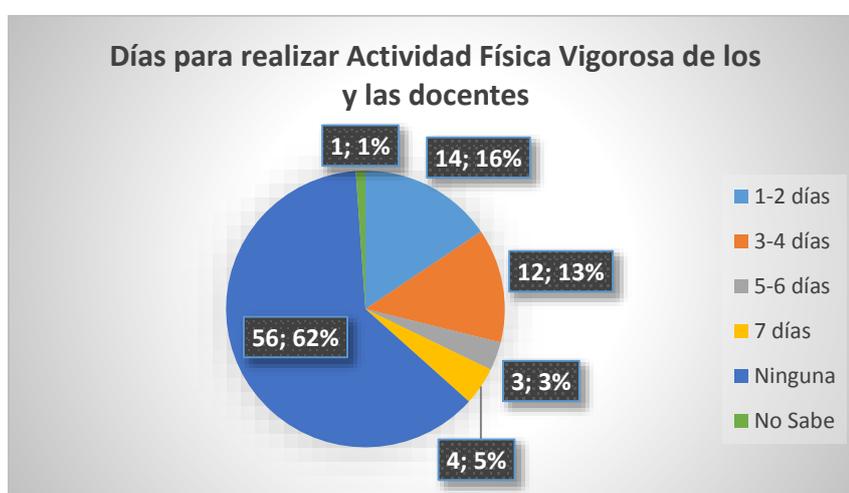
El gráfico 6 representa la frecuencia y porcentaje de las y los 90 docentes encuestados que realizan actividad física vigorosa durante los últimos 7 días.

### **Análisis e interpretación de resultados**

La mayor parte de los encuestados no realizan una actividad física vigorosa en los últimos 7 días, es decir 56 docentes que representa el 62% de los encuestados no realiza actividad física vigorosa, el 37% de las personas encuestadas que son 33 docentes realizan actividad física vigorosa en los últimos 7 días y solamente el 1% que es 1 docente no sabe si realiza o no actividad física vigorosa.

**1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas vigorosas como transportar pesos pesados, andar en bicicleta rápido o hacer aeróbicos?**

*Gráfico 10: Pregunta 1*

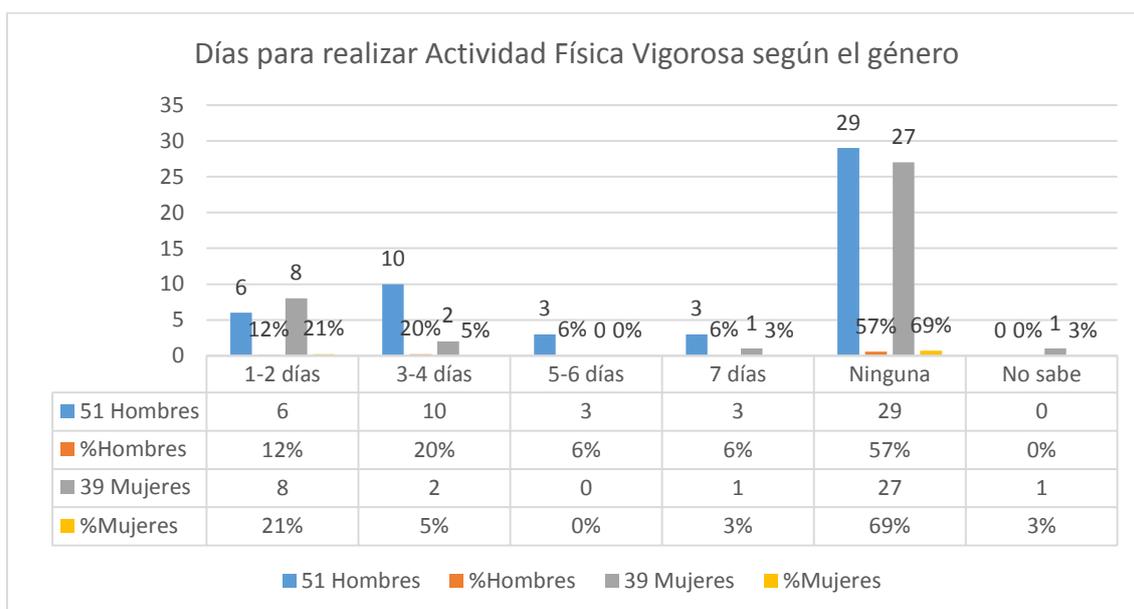


El gráfico 7 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados de los días que realizan actividad física vigorosa.

### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 1 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de Julio se obtuvo los resultados que un 62% de encuestados respondió que no realiza ninguna actividad física vigorosa en la semana siendo 56 docentes, el 16% que son 14 docentes realiza actividad física vigorosa de 1 a 2 días en la semana, el 13% que son 12 docentes realiza actividad física vigorosa de 3 a 4 días a la semana, el 5% que son 4 docentes realizan actividad física vigorosa 7 días en la semana, el 3% que son 3 docentes realizan actividad física vigorosa de 5 a 6 días a la semana y un 1% que es 1 docente no sabe si realiza actividad física vigorosa en la semana.

**Gráfico 11:** Diagrama de barras de los días para realizar actividad física.



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando los días que realizan actividad física vigorosa los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

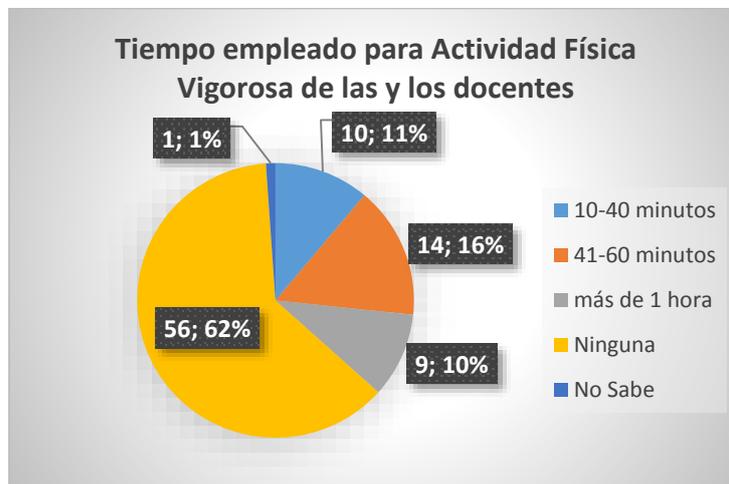
### **Análisis e interpretación de resultados**

La mayor parte de docentes tanto de género masculino como femenino no realizan ninguna actividad física vigorosa en la semana, de los 51 docentes de género masculino encuestados que representan un 57% de todos los encuestados, el 12% que son 6 docentes realiza actividad física vigorosa de 1 a 2 días a la semana, el 20% que son 10 docentes realizan actividad física vigorosa de 3 a 4 días a la semana, el 6% que son 3 docentes realizan tanto de 5 a 6 días como a 7 días a la semana y un 57% que son 29 docentes no realizan actividad física vigorosa en la semana.

Mientras que en las 39 docentes de género femenino encuestadas que representan un 43% de todos los docentes encuestados, el 21% que son 8 docentes realiza actividad física vigorosa de 1 a 2 días a la semana, el 5% que son 2 docentes realiza actividad física vigorosa de 3 a 4 días a la semana, el 3% que es 1 docente realiza 7 días en la semana actividad física vigorosa, el 69% que son 27 docentes no realiza ninguna actividad física vigorosa durante la semana y el 3% que es una docente no sabe o no está segura de cuantos días realiza actividad física vigorosa en la semana.

**2.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)**

*Gráfico 12: Pregunta 2*

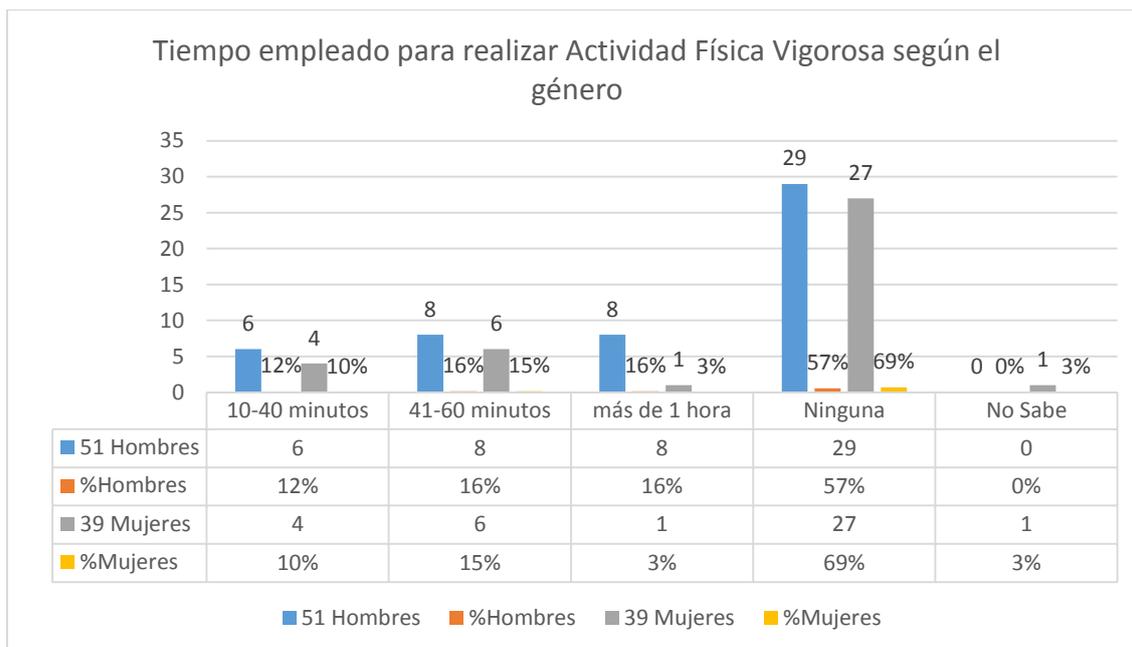


El gráfico 8 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados del tiempo que realizan actividad física vigorosa.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 2 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de Julio se obtuvo los resultados que un 62% siendo 56 docentes no emplea nada de tiempo para realizar actividad física vigorosa, el 16% que representa a 14 docentes realiza actividad física vigorosa de 41 a 60 minutos, 11% que son 10 docentes realiza de 10 a 40 minutos actividad física vigorosa, el 10% que son 9 docentes realizan actividad física vigorosa más de una hora y el 1% que es 1 docente no está seguro o no sabe de cuánto tiempo emplea para realizar actividad física vigorosa.

*Gráfico 13: Diagrama de barras del tiempo empleado para realizar la actividad física.*



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el tiempo para realizar actividad física vigorosa de los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

### **Análisis e interpretación de resultados**

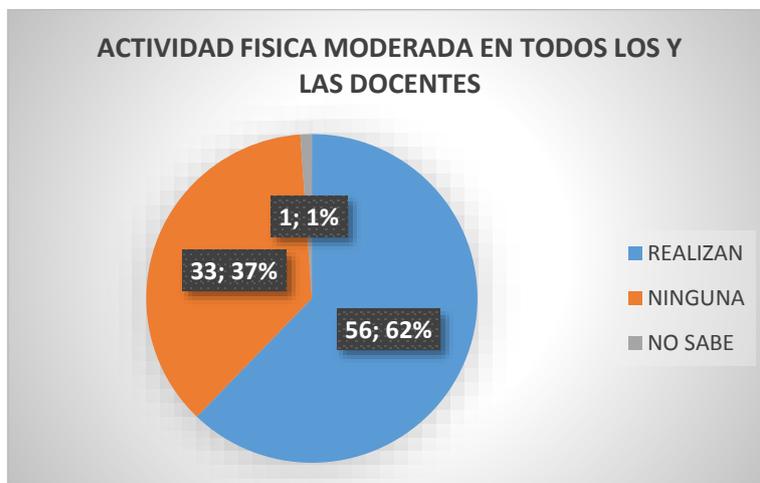
La mayor parte de los docentes encuestados tanto de género masculino como del género femenino no emplean nada de tiempo para realiza actividad física vigorosa, en la cual de los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, el 12% que son 6 docentes realizan actividad física vigorosa de 10 a 40 minutos, el 16% que son 8 docentes realizan actividad física vigorosa de 41 a 60 minutos, de la misma manera el 16% que son 8 docentes realizan actividad física vigorosa más de 1 hora y el 57% que son 29 docentes no realiza ninguna actividad física vigorosa.

Mientras que las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, el 10% que son 4 docentes realizan actividad física vigorosa de 10 a 40 minutos, el 15% que son 6 docentes realizan actividad física vigorosa de 41 a 60 minutos, el 3% que es una docente realiza más de 1 hora de actividad física vigorosa, el 69% que son 27 docentes no realiza ninguna actividad física vigorosa y el 3% que es una docente no está segura o no sabe del tiempo que emplea para realizar actividad física vigorosa.

**Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que**

lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

*Gráfico 14: Actividad Física Moderada que realizan las personas encuestadas*



El gráfico 9 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados que realizan actividad física moderada en los últimos 7 días.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

La mayor cantidad de docentes encuestados tanto de género femenino como de género masculino si realiza actividad física moderada en la semana, es decir 56 docentes que representa el 62% de los encuestados realizan actividad física moderada en la semana, el 37% de las personas encuestadas siendo 33 docentes no realizan actividad física moderada en la semana y solamente el 1% que es un docente no sabe o no está seguro si realiza una actividad física moderada en la semana.

**3.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No se incluye caminar.**

*Gráfico 15: Pregunta 3*

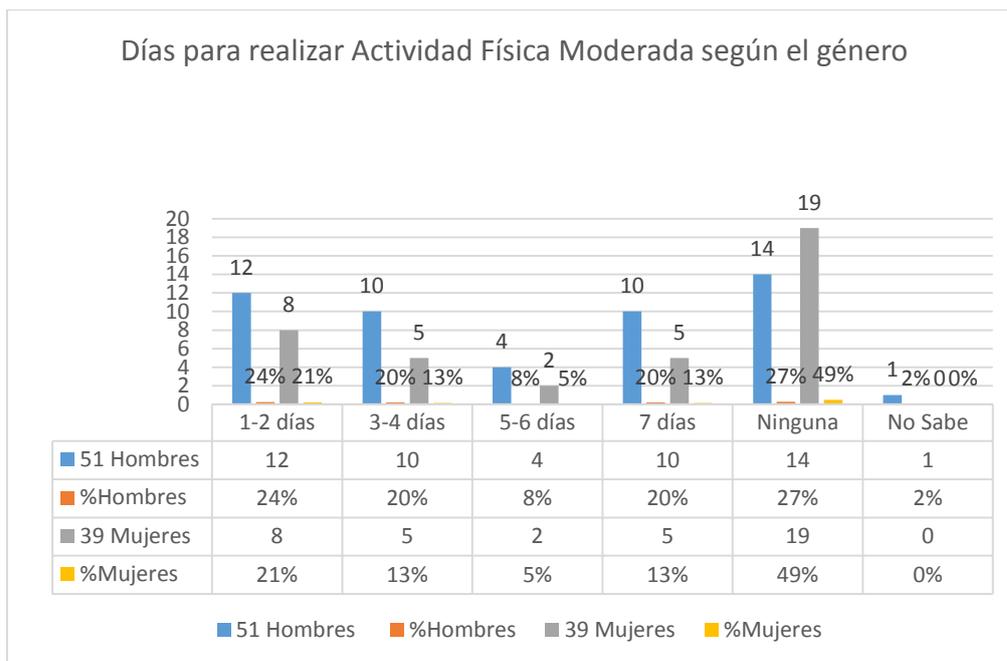


El gráfico 10 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados de los días que realizan actividad física moderada.

### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 3 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de Julio se obtuvo los resultados que un 22% que representa a 20 docentes realiza actividad física moderada de 1 a 2 días a la semana, el 17% que son 15 docentes realizan actividad física moderada de 3 a 4 días a la semana, el 7% que son 6 docentes realizan actividad física moderada de 5 a 6 días a la semana, el 17% que son 15 docentes realizan 7 días de actividad física moderada a la semana y el 37% que son 33 docentes no realizan actividad física moderada en la semana. De todas las personas encuestadas en su mayoría realizan actividad física moderada de 1 a 2 días en la semana.

**Gráfico 16:** *Diagrama de barras para realiza actividad física moderada*



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando los días que realizan actividad física moderada los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

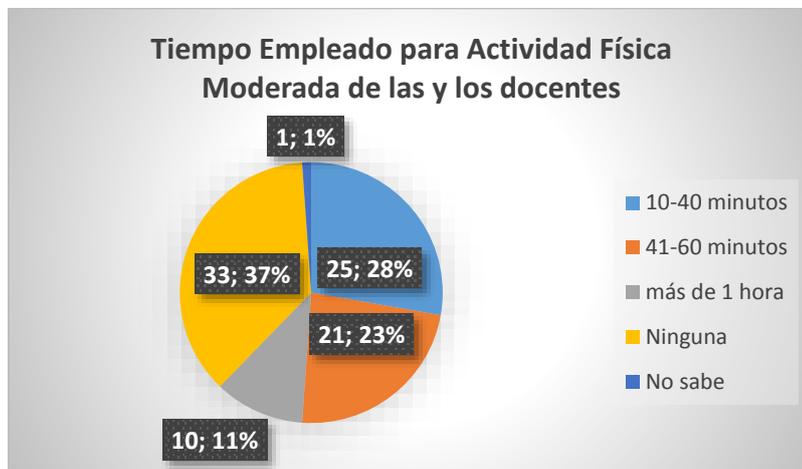
### **Análisis e interpretación de resultados.**

En la pregunta 3 la mayor parte de las personas encuestadas tanto de género masculino como femenino no realizan actividad física moderada en la semana y de todos quienes si realizan actividad física moderada en su mayoría realizan de 1 a 2 días en la semana. En donde los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 24% que son 12 docentes realizan de 1 a 2 días por semana actividad física moderada, el 20% que son 10 docentes realizan actividad física moderada de 3 a 4 días en la semana, el 8% que son 4 docentes realizan actividad física moderada de 5 a 6 días a la semana, el 20% que son 10 docentes realizan 7 días a la semana actividad física moderada, el 27% que son 14 docentes no realiza ninguna actividad física moderada en la semana y el 2% que es un docente no sabe o no está seguro de cuantos días realiza actividad física moderada en la semana.

Mientras que de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 21% que son 8 docentes realizan actividad física moderada de 1 a 2 días por semana, el 13% que son 5 docentes realiza actividad física moderada tanto de 3 a 4 días a la semana como de 7 días a la semana, el 5% que son 2 docentes realizan actividad física moderada de 5 a 6 días en la semana y el 49% que son 19 docentes no realizan ninguna actividad física moderada.

**4.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)**

*Gráfico 17: Pregunta 4*

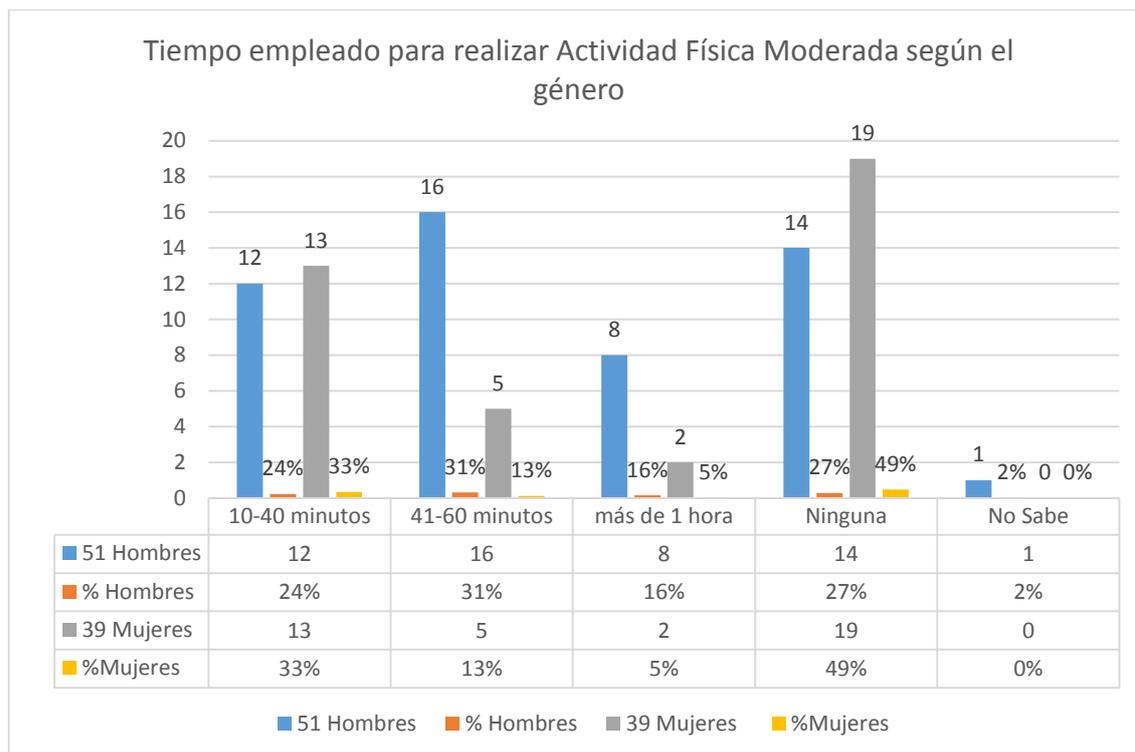


El gráfico 11 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados del tiempo que realizan actividad física moderada.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 4 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de Julio se obtuvo los resultados que el 28% que son 25 docentes realiza actividad física moderada de 10 a 40 minutos, el 23% que son 21 docentes realiza actividad física moderada de 41 a 60 minutos, el 11% que son 10 docentes realizan actividad física moderada más de una hora, el 37% que son 33 docentes no realiza ninguna actividad física moderada y el 1% que es 1 docente no sabe o no está seguro de cuánto tiempo realiza actividad física moderada. Lo cual sigue siendo mayor el porcentaje de docentes que no emplean tiempo para realizar actividad física moderada en la semana y quienes si realizan dedican en su mayoría el tiempo de 10 a 40 minutos en la semana.

*Gráfico 18: Diagrama de barras para ver el tiempo empleado para realizar actividad física moderadas.*



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el tiempo para realizar actividad física moderada de los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

### **Análisis e interpretación de resultados**

La mayor parte de las mujeres docentes encuestadas no realizan ninguna actividad física moderada en la semana y de quienes si realizan actividad física moderada en su mayoría dedican un tiempo de 10 a 40 minutos en el caso de los hombres en su mayoría dedican el tiempo de 41 a 60 minutos para realizar actividad física moderada, aunque hay algunos docentes que no realizan dicha actividad.

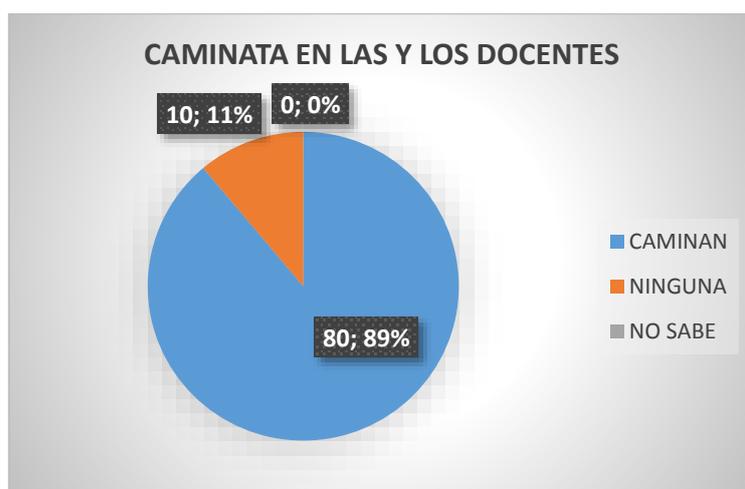
De los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 24% que son 12 docentes realiza actividad física moderada de 10 a 40 minutos, el 31% que son 16 docentes realiza actividad física moderada de 41 a 60 minutos, el 16% que son 8 docentes realiza actividad física moderada más de 1 hora, el 27% que son 14 docentes no realiza ninguna actividad física moderada y el 2% que es un docente no sabe o no está seguro de cuánto tiempo realiza actividad física moderada.

Mientras que las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 33% que son 13 docentes realiza actividad física moderada de 10 a 40 minutos, 13% que son 5 docentes realizan actividad física moderada

de 41 a 60 minutos, el 5% que son 2 docentes realizan actividad física moderada más de 1 hora y el 49% que son 19 docentes no realiza ninguna actividad física moderada.

**Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.**

*Gráfico 19: Caminata que realizan las personas encuestadas*



El gráfico 12 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados que realizan caminata por lo menos 10 minutos seguidos en los últimos 7 días.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

La gran mayoría de docentes encuestados tanto de género femenino como de género masculino en su gran mayoría si realiza una caminata de por lo menos 10 minutos seguidos en la semana. En donde el 89% que son 80 docentes caminan alrededor de 10 minutos seguidos en la semana y el 11% que son 10 docentes no realiza nada de caminata durante la semana que dure al menos 10 minutos seguidos.

**5.-Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

*Gráfico 20: Pregunta 5*

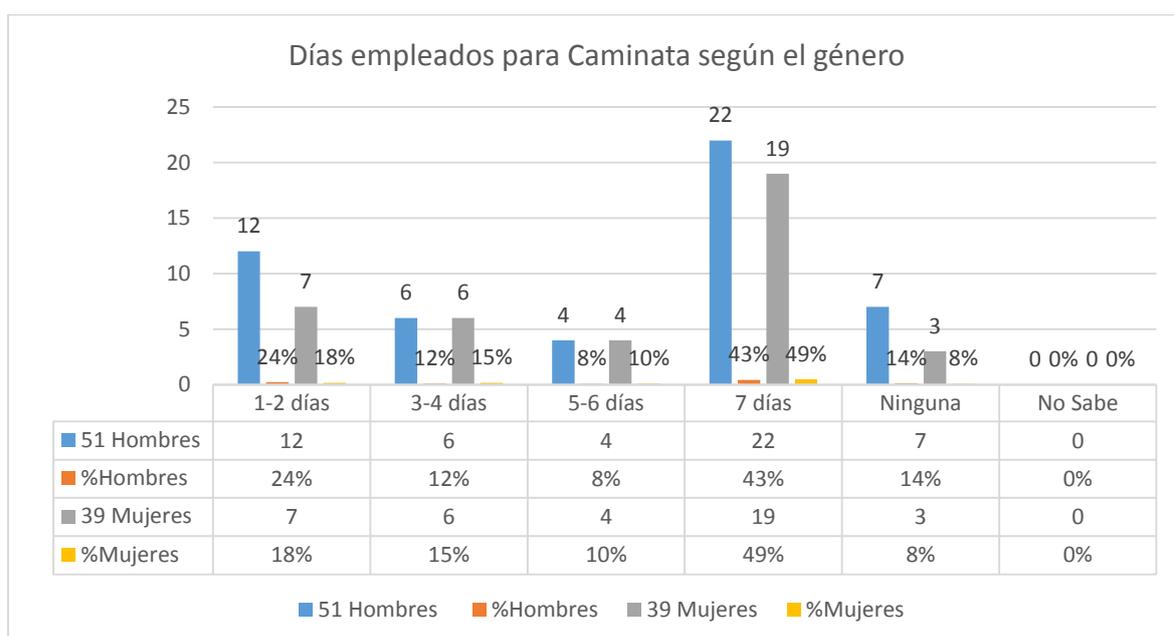


El gráfico 13 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados de los días que realizan caminata por lo menos 10 minutos seguidos en los últimos 7 días.

### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 13 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de julio se obtuvo los resultados que la mayor parte de los docentes que caminan por lo menos 10 minutos seguidos hacen caminata los 7 días de la semana; siendo el 21% que representa 19 docentes caminan por lo menos 10 minutos, el 13% que representa a 12 docentes caminan por lo menos 10 minutos seguidos de 3 a 4 días en la semana, el 9% que son 8 docentes caminan al menos 10 minutos seguidos de 5 a 6 días, el 46% que son 41 docentes mencionan que caminan al menos 10 minutos seguidos 7 días a la semana y un 11% que son 10 docentes no realiza caminata que dure al menos 10 minutos seguidos.

**Gráfico 21:** Diagrama de barras para ver los días empleados para las caminatas



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando los días que realizan actividad física vigorosa los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

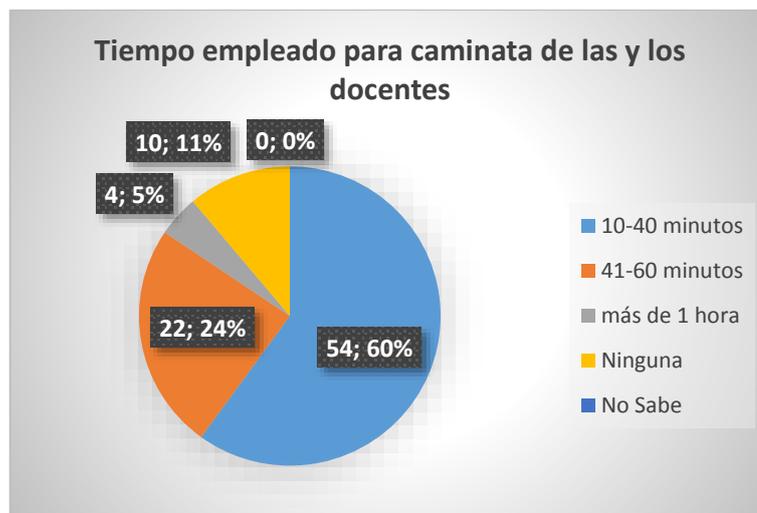
### **Análisis e interpretación de resultados**

La mayor parte de docentes encuestados tanto de género masculino como femenino caminan por lo menos 10 minutos seguidos los 7 días de la semana. En la cual de los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 24% que son 12 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 1 a 2 días en la semana, el 12% que son 6 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 3 a 4 días, el 8% que son 4 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 5 a 6 días, el 43% que son 22 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos 7 días a la semana y el 14% que son 7 docentes no realiza caminata seguida de al menos 10 minutos.

Mientras que las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 18% que son 7 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 1 a 2 días en la semana, el 15% que son 6 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 3 a 4 días, el 10% que son 4 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos de 5 a 6 días en la semana, el 49% que son 19 docentes realiza caminata seguida de al menos 10 minutos 7 días en la semana y un 8% que son 3 docentes no realiza caminata seguida de al menos 10 minutos en la semana.

### **6.-Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

**Gráfico 22:** Pregunta 6

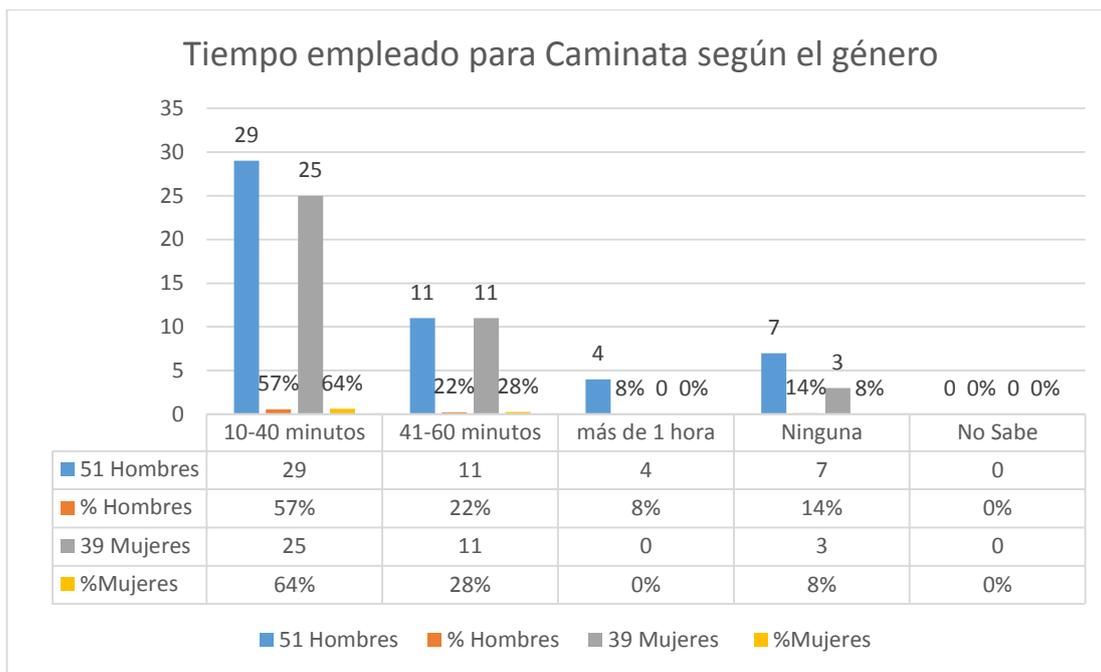


El gráfico 14 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados del tiempo que realizan caminata por lo menos 10 minutos seguidos en los últimos 7 días.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta 6 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de julio se obtuvo que en mayor cantidad de los docentes encuestados dedican tiempo en caminar de 10 a 40 minutos en los últimos 7 días. Siendo los resultados que el 60% que son 54 docentes dedican de 10 a 40 minutos para realizar caminata seguida, el 24% que son 22 docentes dedican de 41 a 60 minutos para realizar caminata seguida, el 5% que son 4 docentes dedican el tiempo de más de 1 hora para realizar caminata seguida y el 11% que son 10 docentes no realiza caminata seguida de al menos 10 minutos.

**Gráfico 23:** *Diagrama de barras para ver el tiempo empleado en la caminata*



El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el tiempo para realizar caminata de por lo menos 10 minutos seguidos de los 51 docentes encuestados de género masculino y de las 39 docentes encuestadas de género femenino.

### **Análisis e interpretación de resultados**

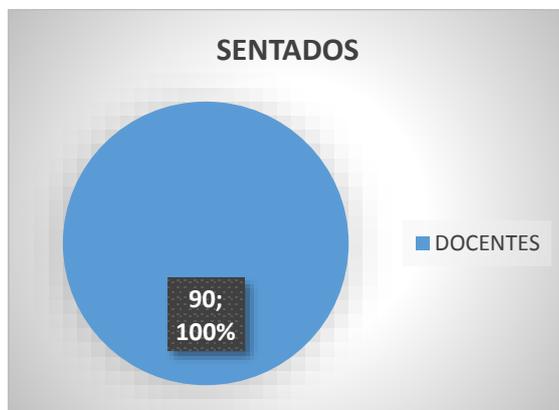
La mayor parte de los docentes encuestados tanto de género masculino como del género femenino dedican un tiempo de 10 a 40 minutos para realizar caminata en la semana, en la cual de los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 57% que son 29 docentes dedican de 10 a 40 minutos para realizar caminata seguida, el 22% que son 11 docentes dedican de 41 a 60 minutos para realizar caminata seguida, el 8% que son 4 docentes dedican más de 1 hora para realizar caminata seguida y el 14% que son 7 docentes no realiza caminata de al menos 10 minutos seguidos en la semana.

Mientras que las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 64% que son 25 docentes dedican de 10 a 40 minutos para realizar caminata seguida, el 28% que son 11 docentes dedican de 41 a 60 minutos para realizar caminata seguida y el 8% que son 3 docentes no realiza caminata de al menos 10 minutos seguidos en la semana.

**La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en**

**una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando televisión.**

**Gráfico 24:** *Tiempo que los docentes están sentados*



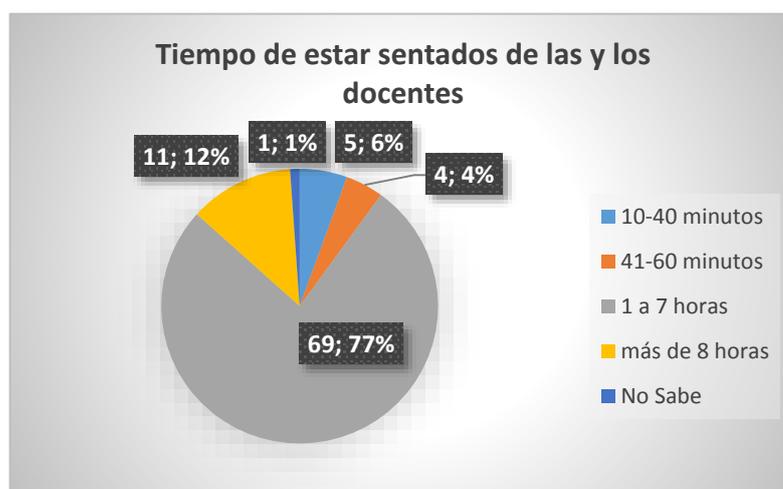
El gráfico 15 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados que pasan sentados durante un día hábil.

#### **Análisis e interpretación de resultados**

En su totalidad los docentes encuestados pasan sentados en un día hábil ya sea para mirar televisión, dedicado a su trabajo, uso de transportes o ante un escritorio, etc.

#### **7.-Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?**

**Gráfico 25:** Pregunta 7

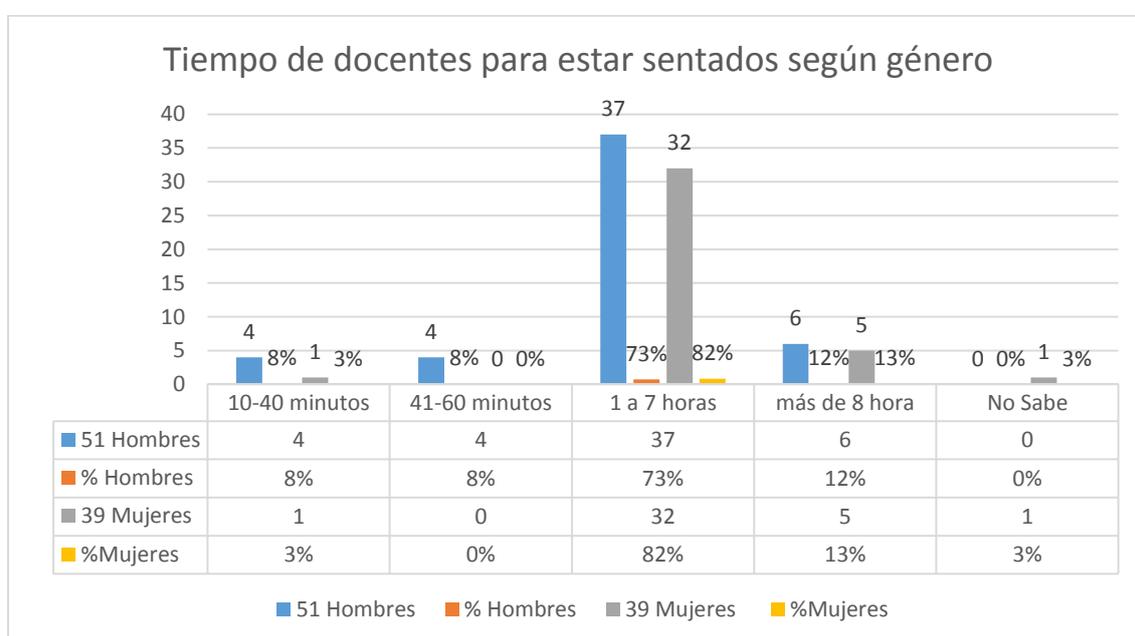


El gráfico 16 representa la frecuencia y porcentajes de las y los 90 docentes encuestados del tiempo que pasan sentados en un día hábil durante los 7 últimos días.

## Análisis e interpretación de resultados

En la pregunta 16 de la encuesta realizada a los docentes de la institución 17 de Julio se obtuvo que todos los docentes pasan sentados durante días hábiles de todos los últimos 7 días y que en su mayor parte pasan sentados de 1 a 7 horas seguidas, en donde el 4% que son 4 docentes pasan sentados durante un día hábil de 41 a 60 minutos, el 77% que son 69 docentes pasan sentados durante un día hábil de 1 a 7 horas, el 12% que son 11 docentes pasan sentados durante un día hábil más de 8 horas y el 1% que es 1 docentes no está seguro o no sabe cuánto tiempo pasa sentado durante un día hábil en los últimos 7 días.

**Gráfico 26:** Diagrama de barras para ver el tiempo que pasan sentados los docentes



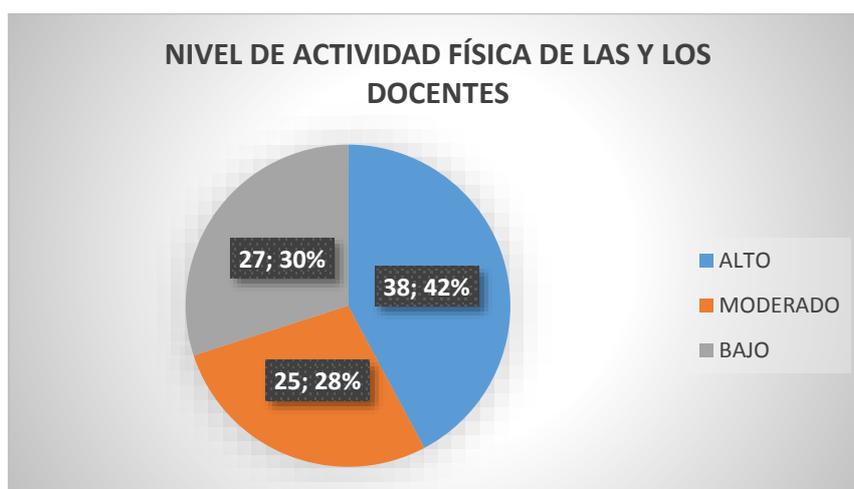
El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el tiempo que pasan sentados en un día hábil durante los últimos 7 días los 51 docentes encuestados de género masculino y las 39 docentes encuestadas de género femenino.

## Análisis e interpretación de resultados

En su mayoría de los docentes encuestados tanto de género masculino como del género femenino pasan sentados en un día hábil de 1 a 7 horas en los últimos 7 días, en donde de los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que, el 8% que son 4 docentes pasan sentados en un día hábil tanto de 10 a 40 minutos como de 41 a 60 minutos respectivamente, el 73% que son 37 docentes pasan sentados en un día hábil de 1 a 7 horas y el 12% que son 6 docentes pasan sentados en un día hábil más de 8 horas.

Mientras de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que, el 3% que es 1 docente pasa sentada en un día hábil de 10 a 40 minutos, el 82% que son 32 docentes pasan sentados en un día hábil de 1 a 7 horas, el 13% que son 5 docentes pasan sentados en un día hábil más de 8 horas y el 3% que 1 docente no sabe o no está segura de cuánto tiempo pasa sentada en un día hábil durante los últimos 7 días.

**Gráfico 27:** Nivel de actividad física

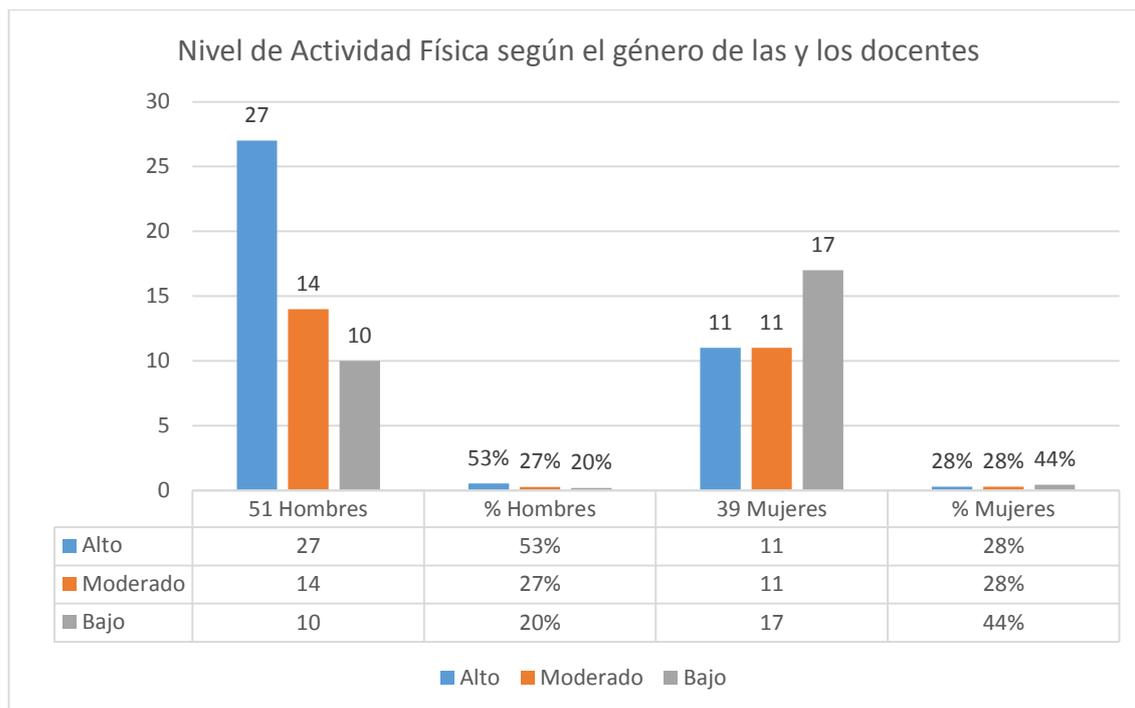


El gráfico 17 representa la frecuencia y el porcentaje en cuanto al nivel de actividad física de los docentes encuestados

#### **Análisis e interpretación de resultados**

En la presente investigación se ha evidenciado que el 42% de los docentes tiene un nivel de actividad física alto, siendo 38 individuos. El 28% de los docentes tiene un nivel moderado de actividad física, correspondiendo a 25 personas. El restante 30% tiene un nivel bajo de actividad física, siendo 27 docentes. Mencionados niveles se han determinado mediante el cuestionario IPAQ tomando en consideración las actividades vigorosas, moderadas y de caminata que respondieron las personas partícipes del estudio.

**Gráfico 28:** Diagrama de barras para medir el nivel de actividades físicas



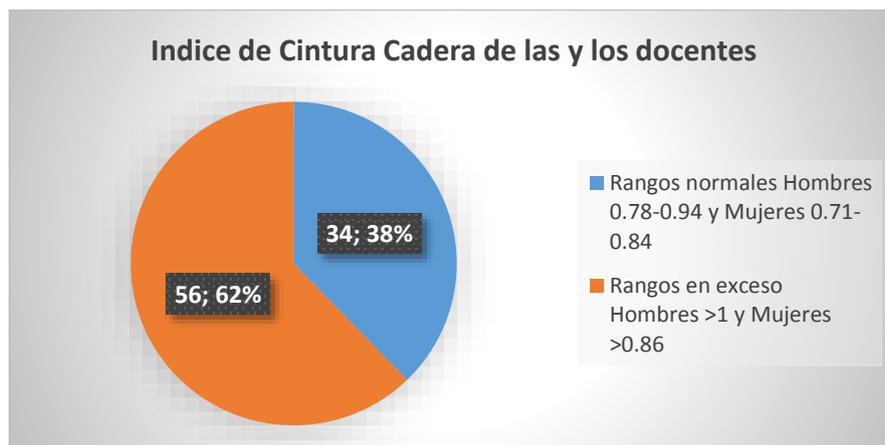
El gráfico representa las frecuencias y porcentajes especificando el nivel de actividad física que poseen los 51 docentes encuestados de género masculino y las 39 docentes encuestadas de género femenino.

### **Análisis e interpretación de resultados**

En mayor parte los docentes de género masculino tienen un nivel alto de actividad física mientras que en su mayoría las docentes de género femenino tienen un nivel bajo de actividad física; en la cual de De los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 53% que son 27 docentes tienen un nivel alto de actividad física, el 27% que son 14 docentes tienen un nivel moderado de actividad física y un 20% que son 10 docentes tienen un nivel de actividad física bajo.

Mientras que de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 28% que son 11 docentes tienen un nivel de actividad física tanto alto como moderado y mientras que el 44% que son 17 docentes tienen un nivel de actividad física bajo.

### **Gráfico 29 Índice de Cintura Cadera**

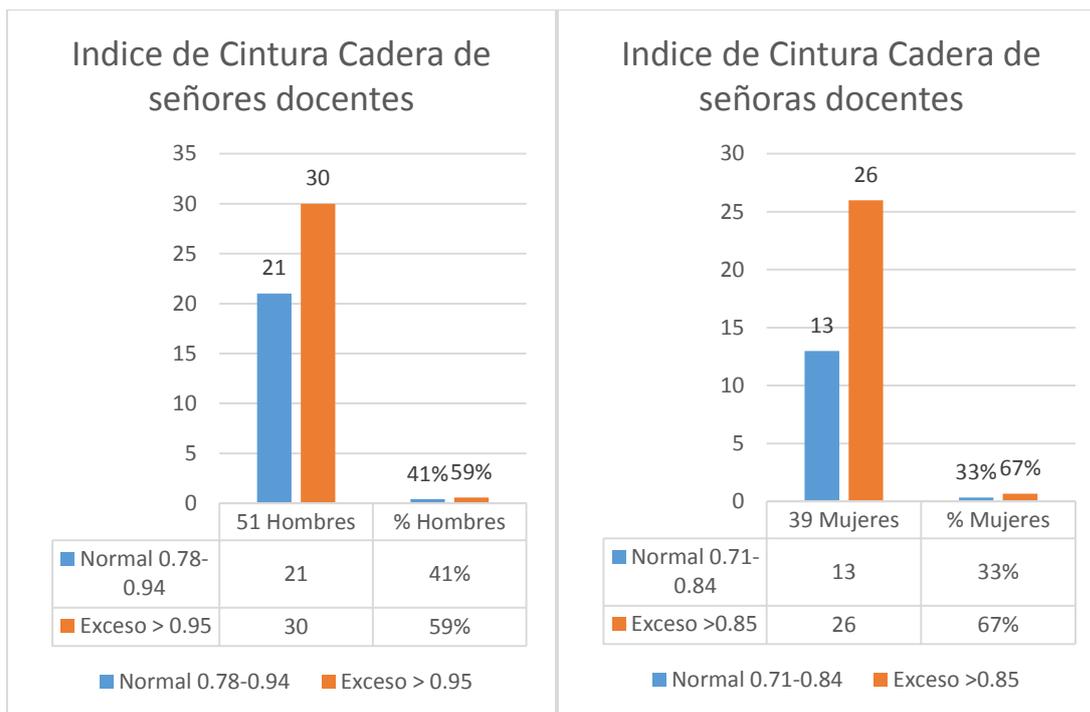


El gráfico 18 representa la frecuencia y el porcentaje en cuanto a su índice de cintura cadera obtenida en todas las personas encuestadas.

### **Análisis e interpretación de resultados**

En el gráfico presente se representa el índice de cintura cadera que poseen los docentes encuestados de la Unidad Educativa “17 de julio” en relación a las medidas tomadas de cintura y cadera, evidenciando que en su mayoría tanto de género masculino como del género femenino tienen rangos fuera de los parámetros normales del índice cintura cadera por lo que se puede inferir que pueden tener ciertos problemas cardiovasculares por tener mayor grasa subcutánea en la zona abdominal. En la cual se obtiene que el 38% tanto en hombres como en mujeres se encuentran en los parámetros normales del índice de cintura cadera establecidos por la Organización Mundial de la Salud OMS y mientras que el 62% que son 56 docentes encuestados exceden estos parámetros normales o poseen rangos anormales teniendo mayor grasa subcutánea en la zona abdominal.

*Gráfico 30: Diagrama de barras para ver el índice de cintura cadera*



El gráfico representa la frecuencia y el porcentaje especificando el índice de cintura cadera que poseen los 51 docentes de género masculino y las 39 docentes encuestadas de género femenino.

### **Análisis e interpretación de resultados**

El último gráfico del presente estudio representa el índice de cintura cadera que poseen los docentes de la Unidad Educativa “17 de julio” en relación a las medidas tomadas de cintura y cadera. En la cual en su mayor parte tanto en docentes hombres como en mujeres poseen un índice de cintura cadera fuera de los parámetros normales establecidos por la Organización Mundial de la Salud OMS, por lo que estos docentes pueden contraer enfermedades cardiovasculares debido a la cantidad de grasa subcutánea en la zona abdominal. El resultado fue que, de los 51 docentes encuestados que perteneces al género masculino y que representa un 57% de todos los encuestados, se obtiene que el 41% que son 21 docentes su índice de cintura cadera se encuentra en parámetros normales y que el 59% que son 30 docentes exceden los parámetros normales de índice cintura cadera.

Mientras que de las 39 docentes encuestadas de género femenino y que representan el 43% de todos los encuestados, se obtiene que el 33% que son 13 mujeres tienen parámetros normales del índice de cintura cadera y el 67% que son 26 docentes exceden los parámetros normales del índice de cintura cadera.

**Tabla 1: Preguntas relacionadas al cuestionario internacional de actividad física IPAQ**

<b>Preguntas relacionadas a las actividades física vigorosas</b> (el 62% que representa a 56 de los 90 docentes encuestados, No realiza una actividad física Vigorosa) De los 34 que realizan Actividad Física Vigorosa		
<b>1. Días para realizar actividad Física Vigorosa</b>	Frecuencia	Porcentaje
22 hombres	10	20% realizan actividad física vigorosa de 3 a 4 días
11 mujeres	8	21% realizan actividad física vigorosa de 1 a 2 días
1 Mujer no sabe si realiza una actividad física vigorosa		
<b>2. Tiempo para realizar actividad Física Vigorosa</b>	Frecuencia	Porcentaje
22 hombres	8	16% realizan actividad física vigorosa de 41 a 60 minutos en la semana.
11 mujeres	6	15% realizan actividad física vigorosa de 41 a 60 minutos.
1 Mujer no sabe si realiza una actividad física vigorosa		
<b>Preguntas relacionadas a las actividades física moderada</b> (el 37% que representa a 33 de los 90 docentes encuestados, no realiza una actividad física moderada) De los 57 que si realizan una Actividad Física Moderada		
<b>3. Días para realizar actividad Física Moderada</b>	Frecuencia	Porcentaje
36 hombres	12	24% realiza actividad física moderada de 1 a 2 días en los últimos 7 días
20 mujeres	8	21% realiza actividad física moderada de 1 a 2 días los últimos 7 días de la semana
1 Hombre no sabe si realiza una actividad física moderada		
<b>4. Tiempo para realizar actividad Física Moderada</b>	Frecuencia	Porcentaje
36 hombres	16	31% realiza actividad física moderada de 41 a 60 minutos en los últimos 7 días
20 mujeres	13	33% realiza actividad física moderada de 10 a 40 minutos en los últimos 7 días
1 Hombre no sabe si realiza una actividad física moderada		
<b>Preguntas relacionadas a las actividades física de caminata</b> (el 11% que representa a 10 de los 90 docentes encuestados, no realiza caminata por lo menos 10 minutos seguidos) De los 80 docentes que si realizan caminata al menos 10 minutos seguidos		
<b>5. Días para realizar Caminata</b>	Frecuencia	Porcentaje

44 hombres	22	43% caminan de 1 a 7 días en los últimos 7 días
36 mujeres	19	49% caminan de 1 a 7 días en los últimos 7 días
<b>6. Tiempo para realizar Caminata</b>	Frecuencia	Porcentaje
44 hombres	29	57% caminan de 10 a 40 minutos en los últimos 7 días
36 mujeres	25	64% caminan de 10 a 40 minutos en los últimos 7 días
<b>Preguntas relacionadas al tiempo de sentados</b> (el 100% que son los 90 docentes encuestados pasa sentado en un día hábil)		
<b>7. Tiempo para permanecer sentado</b>	Frecuencia	Porcentaje
51 hombres	37	73% en un día hábil, pasan sentados de 1 a 7 horas en los últimos 7 días
39 mujeres	32	82% en un día hábil, pasan sentados de 1 a 7 horas en los últimos 7 días

Nota: Elaboración propia. Fuente: encuestas aplicadas a los docentes de la institución

**Tabla 2:** Nivel de actividad física e Índice de Cintura Cadera

<b>Nivel de Actividad Física de los 90 docentes encuestados</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel de actividad física Alto	38	42%
Nivel de actividad física Moderado	25	28%
Nivel de actividad física Bajo	27	30%
51 hombres	27	53% tienen un nivel alto de actividad física
39 mujeres	17	44% tienen un nivel bajo de actividad física
<b>Índice de Cintura Cadera de los 90 docentes</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rangos en exceso	56	62%
Rangos normales	34	38%
51 hombres	30	59% exceden los parámetros normales del índice de cintura cadera.
39 mujeres	26	67% exceden los parámetros normales del índice de cintura cadera.

Nota: Elaboración propia. Fuente: encuestas aplicadas a los docentes de la institución

## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

### **4.1 Título de propuesta**

Programa de inducción de actividad física para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021.

### **4.2 Justificación de la propuesta**

Con el desarrollo de la presente propuesta se justifica la necesidad de elaborar un programa de inducción de actividad física para que los docentes de la institución puedan afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa del covid-19, como es de conocimiento la pandemia afectó el sector público y privado tanto económico, social, cultural, deportivo, sin duda a raíz del confinamiento los docentes entraron en teletrabajo y esto influyó que las personas se vuelvan sedentarias y esto afectó en la práctica de la actividad física.

Con la llegada de la pandemia se produjo muchas dificultades como la falta de actividad física, donde los docentes realizaban actividades físicas poco frecuentes donde se dedicaron más a usar el internet y las redes sociales esto provocó el sedentarismo, obesidad, teniendo posibilidades muy altas de generar cardiovasculares.

Como señala (Villaquirán Hurtado et al., 2020) en su tema investigativo “Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19”, por lo tanto, se concluyó que es importante mantenerse activo durante el confinamiento significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud. También recomienda practicar actividades físicas de una manera individual, específica, atendiendo los objetivos y metas individuales que se plantea. Antes de plantear se mejorar su rendimiento físico debe enfocarse en el cuidado de la salud física y mental, adaptándose a la condición física saludable.

Con la elaboración del programa planteado se puede realizar un asesoramiento adecuado a los docentes de la institución que realicen una actividad física para poder controlar los niveles de grasa y contar con una buena salud. Por lo tanto, se recomienda que los docentes tengan una participación en las actividades físicas que se realizan en la institución de igual forma que realicen actividad física en la semana para controlar los índices de exceso de grasa en la zona abdominal y esto traiga consecuencias graves de salud a futuro como por ejemplo los infartos, accidentes cerebrovasculares ACV o hígado graso. De esta forma incentivando a los docentes a la práctica de actividad física la misma que a más de ayudar a contar con

una buena salud ayudar en la autoestima e incentivar a poner en práctica los buenos hábitos para tener una buena salud.

### **4.3 Fundamentación de la propuesta**

Con la llegada de pandemia se paralizó la actividad física a nivel mundial determinando que más de la mitad de la población a nivel mundial no es lo suficientemente activa físicamente, provocando un sedentarismo en todas las personas con esto se trae consecuencias como sobrepeso y fallas en la salud.

Este comportamiento se debe a que la mayor parte de personas tienen la idea equivocada que la actividad física debe ser vigorosa, por lo tanto, tiene la idea equivocada debido a que para contar con una actividad física estable y prevenir posibles riesgos de salud se debe hacer ejercicios combinando actividades vigorosas y moderadas durante al menos 30 minutos diarios.

Para realizar un programa de ejercicios correcto se debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones como realizar un calentamiento adecuado para prevenir lesiones, si se realiza ejercicios de velocidad realizar en cada vuelta un estiramiento calmado hasta acostumbrarse en la rutina para el ejercicio físico.

#### ***4.3.1 Actividad física***

La práctica de actividad física debe ser realizada a lo largo de la vida de las personas, debido a que la misma ha sido demostrada que tiene beneficios muy buenos para la salud.

La actividad física durante el confinamiento nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, el consumo máximo de oxígeno, composición corporal y fuerza muscular, se recomienda acatar las indicaciones de un profesional para obtener los máximos beneficios de la actividad física, como también evitar el uso de máquinas de ejercicio ubicadas en parques, desarrollar actividades con una intensidad moderada dentro de casa y combinarlo con ejercicios como subir escaleras, bailar, saltar, utilizar los diferentes espacios de la vivienda y elementos como la escoba, botellas, maletines, cuerdas que se puedan adecuar para hacer diferentes ejercicios. (Villaquirán Hurtado et al., 2020)

#### ***4.3.2 Beneficios de la actividad física***

La actividad física es muy importante para contar con una buena salud y estado físico, de la misma forma con la llegada de la pandemia la actividad física se minimizó en las personas

lo cual provoco el sedentarismo y el exceso de peso. Es de gran importancia recordar que la actividad física tiene beneficios como el fortalecimiento de los huesos y músculos, control de peso, prevención de enfermedades entre otros.

#### ***4.3.3 Correcto calentamiento***

Para realizar un correcto calentamiento antes de iniciar una actividad física se debe preparar suavemente el cuerpo, aumentando parciamente la frecuencia de los ejercicios donde se irá subiendo la intensidad cardiaca y la circulación donde las articulaciones se irán aflojando y el flujo de la sangre en las articulaciones aumentara. Un correcto estiramiento de los músculos previene lesiones a futuro, mejora la flexibilidad y los prepara para una correcta actividad física.

### **4.4 Objetivos**

#### ***4.4.1 Objetivo General***

Diseñar un plan de actividades físicas para contrarrestar el sobrepeso y la inactividad física del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021.

#### ***4.4.2 Objetivos específicos***

Investigar ejercicios que requieran de un esfuerzo moderado y vigoroso para su realización dentro de los hogares o espacios abiertos para mantener una adecuada salud.

Desarrollar un plan de actividades físicas para minimizar que los docentes pasen menos tiempo sentados contrarrestando el sobrepeso de los docentes debido a que los resultados obtenidos del Índice de Cintura Cadera la gran mayoría tienen parámetros fuera de los establecidos por la OMS para mantener una adecuada salud.

Establecer recomendaciones para una de una adecuada realización de actividades físicas dentro y fuera del hogar con una correcta alimentación que le permitan al docente tener una mayor motivación al practicar una actividad física.

### **4.5 Datos Informativos - ubicación sectorial y física**

**Institución ejecutora:** Universidad Técnica del Norte mediante egresado en la especialidad de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Institución beneficiaria:** Unidad Educativa “17 de julio”

**Ubicación:** Ecuador, provincia de Imbabura, cantón Ibarra; dirección: José Nicolás Hidalgo y Alfredo Gómez Jaime

**Beneficiarios:** Docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio”

**Equipo técnico responsable:** Estudiante Sebastián De la Cruz con la ayuda del MSC. Marcelo Andino docente de la Universidad Técnica del Norte

#### **4.6 Desarrollo de la Propuesta**

##### **Presentación de la Propuesta**

El desarrollo de la propuesta es una iniciativa para mejorar el estado físico de los docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio” en la cual se propone diseñar un plan de actividades físicas en las cuales se recomienda para realizar una buena actividad física realizar un buen calentamiento, mantener una adecuada alimentación y realizar actividades físicas variadas implementada música de ritmos alegres y motivadoras para realizar la actividad física. Con la ejecución de la propuesta planteada se minimizará el sobrepeso donde se observan los resultados del ICC la gran mayoría tiene índices altos o fuera de los parámetros normales de la OMS. Asimismo, que los docentes pasen menos tiempo sentados motivándolos a mantener una actividad física constante implementando actividades de fortalecimiento empleando el propio peso corporal y actividades aeróbicas debido a que con los resultados del IPAQ muchos docentes no realizan una actividad vigorosa (demandan mayor esfuerzo) en la semana y muchos realizan actividades físicas moderadas más de 10 minutos.

La elaboración de un plan de actividades físicas para minimizar que los docentes pasen menos tiempo sentados, en estos tiempos de pandemia será de gran ayuda para motivar a realizar actividades físicas y disminuir el índice de obesidad en los docentes de la institución, porque según los resultados obtenidos del Índice de Cintura Cadera - ICC se evidencio que el exceso de sobrepeso está en niveles altos y esto provocara problemas de salud en un futuro por lo tanto se requiere de este plan para fortalecer la buena salud física.

Las actividades físicas son de gran importancia trabajar con todos los docentes de la institución las misma que tiene el objetivo disminuir el sobrepeso con un plan de actividades físicas para afrontar las consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021.

## **4.7 Actividades**

### **Orientaciones didácticas**

Al realizar el plan de actividad física se tomó en cuenta aspectos de la cantidad de repeticiones, duración, intensidad, en fin la dosificación de cada actividad a partir del diagnóstico realizado a los docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio”, la exigencia del programa de actividad física fueron determinadas según a los niveles de actividad física que poseen los docentes, lo que se crea bases para continuar elevando de manera progresiva y sistemática el nivel de actividad física en la semana.

#### **Tener en cuenta:**

- Procurar la participación de todo el cuerpo en las respectivas actividades a realiza.
- Desarrollar las actividades en diferentes espacios para explorar y experimentar con el cuerpo una mayor riqueza motriz.
- Mencionar que la actividad física conlleva un riesgo intrínseco por lo que se debe tomar las medidas necesarias para evitar al máximo los riegos.
- Potenciar las capacidades que tiene el cuerpo de expresarse de diferentes formas.
- Usar vestimenta adecuada para permitir al cuerpo realizar las actividades físicas y el ejercicio sin limitaciones y estar acompañado de música alegre al gusto del participante que genere un ambiente motivador.

### **Orientaciones metodológicas**

La práctica de actividad física, ejercicio de manera continuada con una adecuada y controlada alimentación es importante para prevenir o reducir enfermedades degenerativas, (Charchabal, y otros, 2011) mencionan, “El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos)”.

#### **Orientaciones:**

- Iniciar con una etapa adaptativa, en donde los ejercicios sean agradables con el acompañamiento familiar de cada docente.

- Desarrollar charlas relacionadas con la alimentación explicando los nutrientes que se debe consumir según el gasto energético de cada persona que tienen al día y la importancia que tiene la hidratación.
- Se deberá considerar el trabajo individual de los participantes, con el fin de explicar y corregir acciones que se les dificulte en todo el periodo de preparación, por lo cual el profesor debe desarrollar movimientos variados.
- Conforme el docente adquiera el desarrollo en sus capacidades, se deberá incrementar la complejidad de los ejercicios siempre tomando en cuenta que la complejidad de la actividad no conlleve una lesión.
- La selección de los ejercicios y de la actividad física se asemeja a la estructura de una clase de Educación Física debido a que posee una parte inicial, principal y final.
- La intención del programa de actividad física y ejercicio es elevar la calidad de vida aumentando los niveles de actividad física que los docentes poseen para cumplir con las recomendaciones de la OMS, contrarrestar el sobrepeso y por ende tener una mejor condición física, lo cual se puede aplicar en el mismo lugar donde realizan sus actividades normales de la vida diaria.

De esta manera los docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio” estarán en condiciones óptimas de elevar su nivel de actividad física, contrarrestar su sobrepeso, por ende, lograr un aumento en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales como es la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”**

**Se la mejor versión de ti mismo**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Calentamiento y Estiramiento</b>		<b>Evolución</b>			<b>Nutrición saludable y balanceada</b>	
<p>Para evitar lesiones y tener al organismo preparado para realizar una actividad física, es importante calentar o entrar en calor muscular por lo menos de 10 minutos previo a una actividad y culminar con un adecuado estiramiento.</p>		<p>Es importante verificar nuestra progresión en la actividad física por lo que se recomienda tomar fotografías de su cuerpo, tener un registro del tiempo y de los lugares visitados en familia, subir fotografías a sus redes sociales.</p>			<p>Para contrarrestar el sobrepeso no debemos consumir más calorías de las que perdemos al día en relación a las actividades que realizamos en nuestro diario vivir, por lo que se debe controlar el consumo de calorías, la cantidad y la calidad de alimentos que se ingiere. La dieta saludable es clave para perder peso.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas piernas separadas altura de hombros.</li> <li>• Zancada hacia adelante solamente con pierna derecha.</li> <li>• Zancada hacia adelante solamente con pierna Izquierda.</li> <li>• Sentadillas piernas abiertas.</li> <li>• Subir gradas del hogar elevando talones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantamiento de brazos sobre la cabeza desde la posición inicial a la altura de los hombros, press de hombro.</li> <li>• Levantamiento lateral de los brazos.</li> <li>• Curl de bíceps.</li> <li>• Tríceps desde la posición de sentados.</li> <li>• Flexiones de codo en posición horizontal, brazos separados a altura de los hombros con rodillas apoyadas al piso sobre una almohada, colchoneta u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte recreativo familiar</li> <li>Baloncesto familiar en el patio de su casa o ir a un parque de su preferencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En posición decúbito supino sobre colchoneta subir y bajar las piernas tijera.</li> <li>• Russian Twist</li> <li>• Elevación de piernas en posición horizontal acostada sobre una colchoneta.</li> <li>• Flexión de pierna y brazo alternado en posición de cuadrúpeda.</li> <li>• Puente.</li> <li>• Plancha con brazos extendidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata de excursión familiar a espacios naturales, como llegar a cascada de Peguche en la ciudad de Otavalo.</li> </ul>	<b>DESCANSO</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla con elevación de pierna derecha e izquierda.</li> </ul>		<p>objeto que permita que la rodilla no este con el suelo directamente.</p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Press de hombro con giros.</li> <li>• Elevación de brazos frontales.</li> <li>• Curl de bíceps alternado.</li> <li>• Fondos de tríceps</li> <li>• Flexiones de codo con apoyo a altura de rodillas.</li> <li>• Plancha con brazo estirado topándose orejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte recreativo familiar</li> </ul> <p>Jugar Ecuavóley, adecuando un pequeño espacio en el patio, como red usar una sog a o los propios alambres de la ropa, o ir a un parque cerca de su hogar y jugar pasando el balón por el pasamano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Russian twist.</li> <li>• Levantamiento de piernas juntas en posición horizontal.</li> <li>• Plancha con brazo extendido.</li> <li>• Toque de talones en posición decúbiteo supino.</li> <li>• Abdominales con flexión de rodillas.</li> <li>• Plancha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas piernas altura de hombros.</li> <li>• Zancadas con piernas alternadas.</li> <li>• Escaladas o mountain climbers.</li> <li>• Desplazamientos laterales flexionando rodilla.</li> <li>• Sentadilla estática.</li> <li>• Pantorrillas con pierna recta sobre una grada.</li> </ul>	<b>DESCANSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natación con toda la familia de su hogar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque de talones en posición decúbiteo supino.</li> <li>• Elevación de piernas en tijera.</li> <li>• Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda.</li> <li>• Russian Twist</li> <li>• Escalada o mountain climber.</li> <li>• Plancha con codos flexionados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas con desplazamiento derecha e izquierda.</li> <li>• Sentadilla estática.</li> <li>• Sentadilla con piernas abiertas.</li> <li>• Zancadas hacia adelante con pierna derecha e izquierda.</li> <li>• Flexión de rodilla lateral topando la punta de pie con brazo contrario a pierna flexionada.</li> <li>• Sentadilla con elevación de pie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte recreativo familiar</li> </ul> <p>Jugar Fútbol en el patio de la casa, o en un parque cerca de su casa, compartiendo con cada integrante del hogar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de brazos frontales y laterales.</li> <li>• Curl de bíceps alternado.</li> <li>• Flexión de codo sin apoyo de rodillas.</li> <li>• Fondos de tríceps.</li> <li>• Plancha con brazos estirados topándose los hombros.</li> <li>• Press de hombro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo paseo con integrantes de la familia recorriendo parques de la ciudad de Ibarra.</li> </ul>	<b>DESCANSO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla con elevación de rodilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego recreativo familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondos de tríceps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailo terapia retro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plancha abriendo y cerrando las piernas.</li> </ul>	<b>DESCANSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpieza familiar de toda la casa incluido patio,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada hacia adelante con extensión de pierna hacia atrás y mano toca el piso.</li> <li>• Elevación de talones.</li> <li>• Sentadilla búlgara con pierna derecha</li> <li>• Sentadilla búlgara con pierna izquierda.</li> <li>• Puente.</li> </ul>	<p>Caminata de las tres piernas y salto de los encostados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de codos y toparse un hombro al elevarse. (con o sin apoyo de rodillas)</li> <li>• Curl de bíceps alternando los brazos.</li> <li>• Press de hombro.</li> <li>• Elevación lateral y frontal de brazos.</li> <li>• Flexión de codo sin apoyo.</li> </ul>	<p>Dentro del hogar poner música de su gusto, bailar con su pareja o hijos, recordar momentos de juventud con su pareja y transmitir a hijos el baile de moda en sus épocas de juventud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Russian twist.</li> <li>• Plancha con desplazamiento.</li> <li>• Abdominales con elevación de rodillas.</li> <li>• Toque de talones en posición decúbito supino o dorsal.</li> <li>• Escalada o Mountain climbers.</li> </ul>		<p>jardín, terraza, ventanas, con la participación activa de toda la familia.</p>			
<p style="text-align: center;"><b>Nota</b></p> <p><b>Descanso:</b> Si es muy principiante para realizar las actividades físicas o ejercicios, descansar 30 segundos al culminar cada actividad o ejercicio.</p> <p><b>Dificultad:</b> Aumentar progresivamente la dificultad, puede ser aumentando el peso o aumentando las repeticiones cada inicio de semana.</p>			<p style="text-align: center;"><b>Alimentación:</b></p> <p>Se recomienda tener una alimentación balanceada en la cual el plato de alimento conste de un 50% de vegetales, 25% de proteína y un 25% de carbohidratos.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>VEGETALES 50%</b></td> <td style="text-align: center;"><b>PROTEINA 25%</b></td> <td style="text-align: center;"><b>CARBOHIDRATO 25%</b></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><b>Hidratación:</b></p> <p>Se recomienda consumir agua antes, durante y después de la actividad física, para mantener al cuerpo hidratado y prevenir calambres. La OMS recomienda tomar agua de ½ a 2 litros de agua al día</p>				<b>VEGETALES 50%</b>	<b>PROTEINA 25%</b>	<b>CARBOHIDRATO 25%</b>
<b>VEGETALES 50%</b>	<b>PROTEINA 25%</b>	<b>CARBOHIDRATO 25%</b>							



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 1 Semana I**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>		
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping</li> <li>Talón al glúteo</li> <li>Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping lateral</li> <li>Jumping Jacks</li> </ul>		
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	Sentadillas piernas separadas altura de hombros 	Zancada hacia adelante solamente con pierna derecha 	Zancada hacia adelante solamente con pierna izquierda 
				Sentadillas piernas abiertas 	Subir gradas del hogar elevando talones 	Sentadilla con elevación de pierna derecha e izquierda 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Elevación de rodilla derecha al pecho</li> <li>Elevación de rodilla izquierda al pecho</li> <li>Toparse las puntas de los pies sin doblar las rodillas en posición bípeda</li> <li>Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> </ul>		
<b>Duración Total</b>	45 minutos					
<b>Implementos</b>	Música al gusto del docente Hidratación personal					



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 2**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 kilómetros.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
<b>Duración Total</b>	45 minutos			
<b>Implementos</b>	Hidratación personal			

**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 3**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>						
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping.</li> <li>Marcha con movimiento de brazos hacia arriba.</li> <li>Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>Jumping Jacks</li> </ul>						
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td> <b>Press de hombros sentados</b>   </td> <td> <b>Levantamiento lateral de los brazos.</b>   </td> <td> <b>Curl de bíceps.</b>   </td> </tr> <tr> <td> <b>Tríceps desde la posición de sentados.</b>   </td> <td> <b>Levantamiento frontal de los brazos.</b>   </td> <td> <b>Flexiones de codo con apoyo a altura de rodillas.</b>   </td> </tr> </table>	<b>Press de hombros sentados</b> 	<b>Levantamiento lateral de los brazos.</b> 	<b>Curl de bíceps.</b> 	<b>Tríceps desde la posición de sentados.</b> 	<b>Levantamiento frontal de los brazos.</b> 	<b>Flexiones de codo con apoyo a altura de rodillas.</b> 
<b>Press de hombros sentados</b> 	<b>Levantamiento lateral de los brazos.</b> 	<b>Curl de bíceps.</b> 								
<b>Tríceps desde la posición de sentados.</b> 	<b>Levantamiento frontal de los brazos.</b> 	<b>Flexiones de codo con apoyo a altura de rodillas.</b> 								
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brazo derecho atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>Brazo izquierdo atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>Brazo derecho atrás topándose la espalda.</li> <li>Brazo izquierdo atrás topándose la espalda.</li> <li>Brazo derecho estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>Brazo izquierdo estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>Entrelazar los dedos de la mano y estirar los brazos para arriba en puntas de pie.</li> </ul>						
<b>Duración Total</b>	45 minutos									
<b>Implementos</b>	Botellas llenas de agua para tener peso. Música al gusto del docente Pesas de 2kg									



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 4**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping</li> <li>Talón al glúteo</li> <li>Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>Desplazamientos laterales</li> <li>Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deporte recreativo familiar. Baloncesto familiar en el patio de su casa o ir a un parque de su preferencia.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
<b>Duración Total</b>	45 minutos			
<b>Implementos</b>	Hidratación personal Balón de baloncesto o una pelota que de rebote.			

**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”**  
**Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 5**

Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades						
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Taloneo.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Flexión del tronco y toparse las puntas de los pies.</li> <li>• De pie mover el tronco de derecha a izquierda.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• 15 segundos de plancha</li> </ul>						
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="786 667 1160 1038">           En posición decúbito supino sobre colchoneta subir y bajar las piernas tijera   </td> <td data-bbox="1167 667 1518 1038">           Russian Twist   </td> <td data-bbox="1525 667 1977 1038">           Elevación de piernas   </td> </tr> <tr> <td data-bbox="786 1043 1160 1257">           Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda.   </td> <td data-bbox="1167 1043 1518 1257">           Puente.   </td> <td data-bbox="1525 1043 1977 1257">           Plancha con brazos extendidos.   </td> </tr> </table>	En posición decúbito supino sobre colchoneta subir y bajar las piernas tijera 	Russian Twist 	Elevación de piernas 	Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda. 	Puente. 	Plancha con brazos extendidos. 
En posición decúbito supino sobre colchoneta subir y bajar las piernas tijera 	Russian Twist 	Elevación de piernas 								
Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda. 	Puente. 	Plancha con brazos extendidos. 								
	5 minutos		Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse boca abajo (decúbito prono o ventral) y estirar los brazos con la mirada hacia arriba.</li> </ul>						

<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>		2 series de 15 segundos cada actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Sentarse con pierna derecha flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con pierna izquierda flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con piernas juntas estiradas y toparse los dedos del pie.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo derecho.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo izquierdo.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos		
Implementos	Hidratación personal. Colchoneta para acostarse. Música al gusto del docente.		

 <p style="text-align: center;"><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 6</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>• Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata de excursión familiar a espacios naturales, como llegar a cascada de Peguche en la ciudad de Otavalo.</li> </ul>

				
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<p>Luego de concluir la caminata o regresar al punto inicial, realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Hidratación personal Sombrero Protector solar			

				
<b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”</b> <b>Se la mejor versión de ti mismo.</b>				
<b>Actividad 7 Semana II</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos hacia arriba.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15	Moderada-Vigorosa	

		repeticiones cada ejercicio.		<p>Press de hombro con giros.</p>  <p>Elevación de brazos frontales.</p>  <p>Curl de bíceps alternado.</p>  <p>Fondos de tríceps</p>  <p>Flexiones de codo con apoyo a altura de rodillas.</p>  <p>Plancha con brazo estirado topándose orejas.</p> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazo derecho atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo derecho atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo derecho estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Brazo izquierdo estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Entrelazar los dedos de la mano y estirar los brazos para arriba en puntas de pie.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Botellas llenas de agua para tener peso. Pesas de 2kg Música al gusto del docente			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 8**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping</li> <li>Talón al glúteo</li> <li>Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>Desplazamientos laterales</li> <li>Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> <li>Desplazamientos flexionando el tronco y topar el piso</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	40 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deporte recreativo familiar Jugar Ecuavoley, adecuando un pequeño espacio en el patio, como red usar una sog a o los propios alambres de la ropa, o ir a un parque cerca de su hogar y jugar pasando el balón por el pasamano.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	55 minutos			
Implementos	Hidratación personal. Balón. Red o sog a. Protector solar.			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 9**

Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades		
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Taloneo.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Flexión del tronco y toparse las puntas de los pies.</li> <li>• De pie mover el tronco de derecha a izquierda.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• Giro del tronco hacia la derecha e izquierda.</li> </ul>		
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<p>Russian twist.</p> 	<p>Levantamiento de piernas juntas en posición horizontal.</p> 	<p>Plancha con brazo extendido.</p> 
				<p>Toque de talones en posición decúbito supino.</p> 	<p>Abdominales con flexión de rodillas (V).</p>	<p>Plancha.</p> 

						
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 segundos cada actividad.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse boca abajo (decúbito prono o ventral) y estirar los brazos con la mirada hacia arriba.</li> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Sentarse con pierna derecha flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con pierna izquierda flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con piernas juntas estiradas y toparse los dedos del pie.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo derecho.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo izquierdo.</li> </ul>		
Duración Total	45 minutos					
Implementos	Hidratación personal. Colchoneta para acostarse. Música al gusto del docente.					

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 10</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>

<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 kilómetros.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Hidratación personal			

 <p align="center"><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 11</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping lateral</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>

<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<p>Sentadillas piernas altura de hombros.</p> 	<p>Zancadas con piernas alternadas.</p> 	<p>Escaladas o mountain climbers.</p> 
				<p>Desplazamientos laterales flexionando rodilla.</p> 	<p>Sentadilla estática.</p> 	<p>Pantorrillas con pierna recta sobre una grada.</p> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Elevación de rodilla derecha al pecho</li> <li>• Elevación de rodilla izquierda al pecho</li> <li>• Toparse las puntas de los pies sin doblar las rodillas en posición bípeda</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> </ul>		
Duración Total	45 minutos					
Implementos	Música al gusto del docente Hidratación personal					

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 12</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
Calentamiento	10 minutos		Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> </ul>

		2 series de 15 repeticiones		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 kilómetros.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natación con toda la familia de su hogar.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Brazo derecho atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo derecho estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Brazo izquierdo estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Hidratación personal Ternos de baño			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 13 Semana III**

Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades						
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya sea de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Taloneo.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Flexión del tronco y toparse las puntas de los pies.</li> <li>• De pie mover el tronco de derecha a izquierda.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• Giro del tronco hacia la derecha e izquierda.</li> </ul>						
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="779 667 1146 997"> <p>Toque de talones en posición decúbito supino.</p>  </td> <td data-bbox="1146 667 1505 997"> <p>Elevación de piernas en tijera.</p>  </td> <td data-bbox="1505 667 1921 997"> <p>Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda.</p>  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="779 997 1146 1315"> <p>Russian Twist.</p>  </td> <td data-bbox="1146 997 1505 1315"> <p>Escalada o mountain climber.</p>  </td> <td data-bbox="1505 997 1921 1315"> <p>Plancha con codos flexionados.</p>  </td> </tr> </table>	<p>Toque de talones en posición decúbito supino.</p> 	<p>Elevación de piernas en tijera.</p> 	<p>Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda.</p> 	<p>Russian Twist.</p> 	<p>Escalada o mountain climber.</p> 	<p>Plancha con codos flexionados.</p> 
<p>Toque de talones en posición decúbito supino.</p> 	<p>Elevación de piernas en tijera.</p> 	<p>Elevación de pierna y brazo alternado en posición cuadrúpeda.</p> 								
<p>Russian Twist.</p> 	<p>Escalada o mountain climber.</p> 	<p>Plancha con codos flexionados.</p> 								

<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 segundos cada actividad.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse boca abajo (decúbito prono o ventral) y estirar los brazos con la mirada hacia arriba.</li> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Recostarse boca arriba (decúbito supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>• Sentarse con pierna derecha flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con pierna izquierda flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>• Sentarse con piernas juntas estiradas y toparse los dedos del pie.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo derecho.</li> <li>• De pie estirar en diagonal el brazo izquierdo.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Hidratación personal. Colchoneta para acostarse. Música al gusto del docente.			

 <b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b>				
Actividad 14				
Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 kilómetros.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote por la ciudadela, barrio del sector que vive, acompañado de la familia.</li> </ul> 

<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<p>Luego de concluir el trote o regresar al punto inicial, realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Hidratación personal			

 <b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b>							
Actividad 15							
Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades			
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping lateral</li> <li>• Jumping Jacks</li> </ul>			
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td>           Sentadillas con desplazamiento derecha e izquierda.   </td> <td>           Sentadilla estática.   </td> <td>           Sentadilla con piernas abiertas.   </td> </tr> </table>	Sentadillas con desplazamiento derecha e izquierda. 	Sentadilla estática. 	Sentadilla con piernas abiertas. 
Sentadillas con desplazamiento derecha e izquierda. 	Sentadilla estática. 	Sentadilla con piernas abiertas. 					

				<p>Zancadas hacia adelante con pierna derecha e izquierda.</p> 	<p>Flexión de rodilla lateral topando la punta de pie con brazo contrario a pierna flexionada.</p> 	<p>Sentadilla con elevación de pie.</p> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Elevación de rodilla derecha al pecho</li> <li>• Elevación de rodilla izquierda al pecho</li> <li>• Toparse las puntas de los pies sin doblar las rodillas en posición bípeda</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> </ul>		
Duración Total	45 minutos					
Implementos	Música al gusto del docente Hidratación personal					

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 16</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>• Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> <li>• Desplazamientos flexionando el tronco y topar el piso</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	40 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte recreativo familiar Jugar Fútbol en el patio de la casa, o en un parque cerca de su casa, compartiendo con cada integrante del hogar.</li> </ul>

				
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	55 minutos			
Implementos	Hidratación personal. Balón. Objetos para limitar los arcos. Protector solar.			

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”</b> <b>Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 17</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos hacia arriba.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• Jumping Jacks</li> <li>• Brazos hacia atrás con taloneo.</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	30 minutos		Moderada-Vigorosa	

		2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	<p>Elevación de brazos frontales y laterales.</p>  <p>Curl de bíceps alternado.</p>  <p>Flexión de codo sin apoyo de rodillas.</p> 	
			<p>Fondos de tríceps.</p>  <p>Plancha con brazos estirados topándose los hombros.</p>  <p>Press de hombro.</p> 	
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazo derecho atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo derecho atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo derecho estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Brazo izquierdo estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Entrelazar los dedos de la mano y estirar los brazos para arriba en puntas de pie.</li> </ul>
Duración Total	45 minutos			
Implementos	Botellas llenas de agua para tener peso. Pesas de 2kg Música al gusto del docente			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 18**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>• Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> <li>• Desplazamientos flexionando el tronco y topar el piso</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	40 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo paseo con integrantes de la familia recorriendo parques de la ciudad de Ibarra.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
<b>Duración Total</b>	55 minutos			
<b>Implementos</b>	Hidratación personal. Bicicleta. Casco, guantes.			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 19 Semana IV**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>						
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya sea de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping</li> <li>Talón al glúteo</li> <li>Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping lateral</li> <li>Jumping Jacks</li> </ul>						
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td> <p>Sentadilla con elevación de rodilla.</p>  </td> <td> <p>Zancada hacia adelante con extensión de pierna hacia atrás y mano toca el piso.</p>  </td> <td> <p>Elevación de talones.</p>  </td> </tr> <tr> <td> <p>Sentadilla búlgara con pierna derecha</p>  </td> <td> <p>Sentadilla búlgara con pierna izquierda</p>  </td> <td> <p>Puente.</p>  </td> </tr> </table>	<p>Sentadilla con elevación de rodilla.</p> 	<p>Zancada hacia adelante con extensión de pierna hacia atrás y mano toca el piso.</p> 	<p>Elevación de talones.</p> 	<p>Sentadilla búlgara con pierna derecha</p> 	<p>Sentadilla búlgara con pierna izquierda</p> 	<p>Puente.</p> 
<p>Sentadilla con elevación de rodilla.</p> 	<p>Zancada hacia adelante con extensión de pierna hacia atrás y mano toca el piso.</p> 	<p>Elevación de talones.</p> 								
<p>Sentadilla búlgara con pierna derecha</p> 	<p>Sentadilla búlgara con pierna izquierda</p> 	<p>Puente.</p> 								
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Elevación de rodilla derecha al pecho</li> <li>Elevación de rodilla izquierda al pecho</li> <li>Toparse las puntas de los pies sin doblar las rodillas en posición bípeda</li> <li>Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> </ul>						
Duración Total	45 minutos									
Implementos	Música al gusto del docente. Hidratación personal. Colchoneta para acostarse.									



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 20**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>• Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> <li>• Jumping jacks</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	40 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego recreativo familiar</li> </ul> <p>Caminata de las tres piernas y salto de los encostalados.</p> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>• Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>• Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>• Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>• Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>• Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
Duración Total	55 minutos			
Implementos	Hidratación personal. Cinta para amarrarse los pies Costales Cono u objeto para limitar las distancias.			



**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 21**

Estructura Sistemática	Duración	Frecuencia	Intensidad	Actividades						
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya sea de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos hacia arriba.</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>• Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> <li>• Jumping Jacks</li> <li>• Brazos hacia atrás con taloneo.</li> </ul>						
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="743 730 1108 1114"> <p>Fondos de tríceps.</p>  </td> <td data-bbox="1108 730 1505 1114"> <p>Flexión de codos y toparse un hombro al elevarse. (con o sin apoyo de rodillas)</p>  </td> <td data-bbox="1505 730 1901 1114"> <p>Curl de bíceps alternando los brazos.</p>  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="743 1114 1108 1361"> <p>Press de hombro.</p>  </td> <td data-bbox="1108 1114 1505 1361"> <p>Elevación lateral y frontal de brazos.</p>  </td> <td data-bbox="1505 1114 1901 1361"> <p>Flexión de codo sin apoyo.</p> </td> </tr> </table>	<p>Fondos de tríceps.</p> 	<p>Flexión de codos y toparse un hombro al elevarse. (con o sin apoyo de rodillas)</p> 	<p>Curl de bíceps alternando los brazos.</p> 	<p>Press de hombro.</p> 	<p>Elevación lateral y frontal de brazos.</p> 	<p>Flexión de codo sin apoyo.</p>
<p>Fondos de tríceps.</p> 	<p>Flexión de codos y toparse un hombro al elevarse. (con o sin apoyo de rodillas)</p> 	<p>Curl de bíceps alternando los brazos.</p> 								
<p>Press de hombro.</p> 	<p>Elevación lateral y frontal de brazos.</p> 	<p>Flexión de codo sin apoyo.</p>								

						
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazo derecho atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás estirado ubicándole en la pared.</li> <li>• Brazo derecho atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo izquierdo atrás topándose la espalda.</li> <li>• Brazo derecho estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Brazo izquierdo estirado llevar al hombro contrario y sujetar con el otro brazo.</li> <li>• Entrelazar los dedos de la mano y estirar los brazos para arriba en puntas de pie.</li> </ul>		
Duración Total	45 minutos					
Implementos	Botellas llenas de agua para tener peso. Pesas de 2kg Música al gusto del docente					

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”</b> <b>Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>						
<b>Actividad 22</b>						
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>		
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>• Skipping</li> <li>• Talón al glúteo</li> <li>• Levantamiento de rodilla derecha e izquierda cada tres skipping</li> <li>• Desplazamientos laterales</li> <li>• Marcha con movimiento de brazos frontalmente.</li> <li>• Desplazamientos con movimientos laterales de brazos</li> <li>• Jumping jacks</li> </ul>		

<b>Parte Principal</b>	45 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bailoterapia retro Dentro del hogar poner música de su gusto, bailar con su pareja o hijos, recordar momentos de juventud con su pareja transmitir a hijos el baile de moda en sus épocas de juventud.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>Separar las piernas y topar el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
<b>Duración Total</b>	60 minutos			
<b>Implementos</b>	Hidratación personal. Equipo de música			

 <p><b>“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo” Se la mejor versión de ti mismo.</b></p>				
<b>Actividad 23</b>				
<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya se de manera ascendente o descendente.</li> <li>Taloneo.</li> <li>Skipping.</li> <li>Flexión del tronco y toparse las puntas de los pies.</li> <li>De pie mover el tronco de derecha a izquierda.</li> <li>Marcha con movimiento de brazos lateralmente.</li> <li>Marcha con movimientos circulares de los brazos.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro del tronco hacia la derecha e izquierda.</li> </ul>		
<b>Parte Principal</b>	30 minutos	2 series de 15 repeticiones cada ejercicio.	Moderada-Vigorosa	<p>Plancha abriendo y cerrando las piernas.</p> 	<p>Russian twist.</p> 	<p>Plancha con desplazamiento.</p> 
				<p>Abdominales con elevación de rodillas.</p> 	<p>Toque de talones en posición decúbiteo supino.</p> 	<p>Escalada o Mountain climbers.</p> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 segundos cada actividad.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recostarse boca abajo (decúbiteo prono o ventral) y estirar los brazos con la mirada hacia arriba.</li> <li>Recostarse boca arriba (decúbiteo supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>Recostarse boca arriba (decúbiteo supino o dorsal) subir rodilla derecha y sujetar con las manos</li> <li>Sentarse con pierna derecha flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>Sentarse con pierna izquierda flexionada topando planta de pie al muslo y toparse los dedos de pierna estirada.</li> <li>Sentarse con piernas juntas estiradas y toparse los dedos del pie.</li> <li>De pie estirar en diagonal el brazo derecho.</li> <li>De pie estirar en diagonal el brazo izquierdo.</li> </ul>		
Duración Total	45 minutos					
Implementos	Hidratación personal. Colchoneta para acostarse. Música al gusto del docente.					

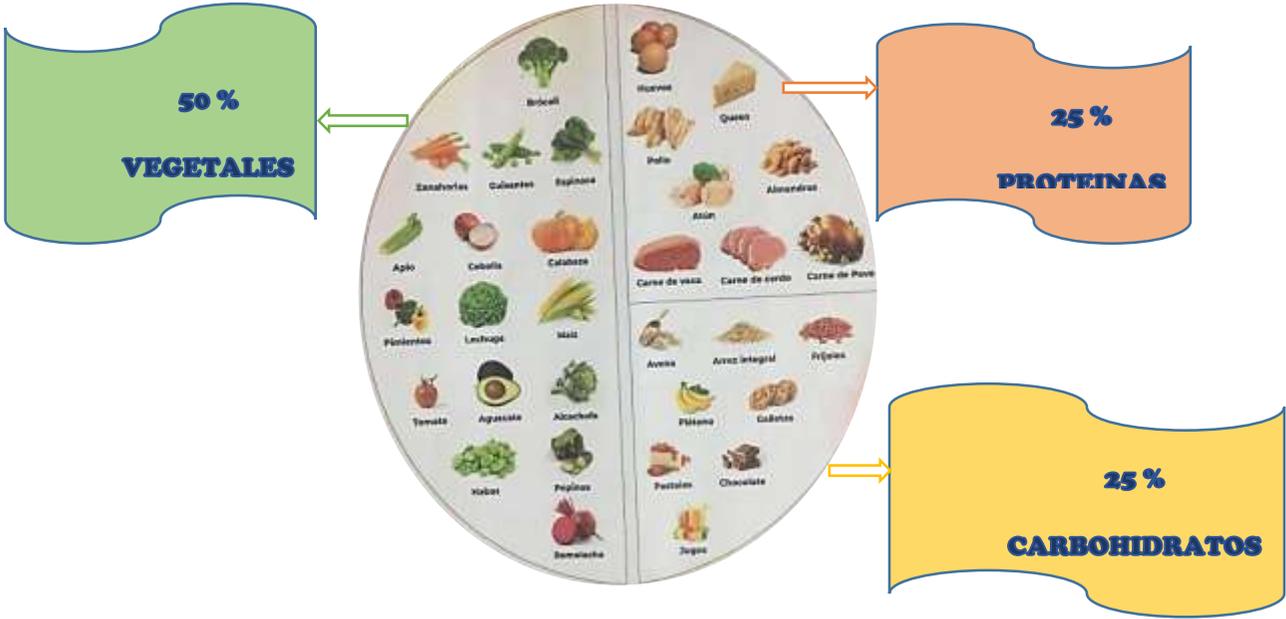


**“Hacer algo de Actividad Física es mejor que permanecer totalmente inactivo”  
Se la mejor versión de ti mismo.**

**Actividad 24**

<b>Estructura Sistemática</b>	<b>Duración</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Actividades</b>
<b>Calentamiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones	Moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimiento articular de forma ordenada ya sea de manera ascendente o descendente.</li> <li>Skipping</li> <li>Talón al glúteo</li> <li>Levantamiento brazos frontales</li> <li>Levantamiento de brazos laterales</li> <li>Desplazamientos laterales</li> <li>Trote suave por toda la casa.</li> </ul>
<b>Parte Principal</b>	50 minutos	1 solo tiempo.	Moderada-Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpieza familiar de toda la casa incluido patio, jardín, terraza, ventanas, con la participación activa de toda la familia.</li> </ul> 
<b>Vuelta a la Calma Estiramiento</b>	5 minutos	2 series de 15 repeticiones.	Leve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexión de rodilla derecha talón al glúteo</li> <li>Flexión de rodilla izquierda talón al glúteo</li> <li>Flexión del tronco y toparse la punta de los pies sin doblar la rodilla</li> <li>Separar las piernas y toparse el suelo sin doblar las rodillas</li> <li>Pararse y ubicar el pie derecho adelante y toparse la punta del pie.</li> <li>Pararse y ubicar el pie izquierdo adelante y toparse la punta del pie.</li> </ul>
<b>Duración Total</b>	60 minutos			
<b>Implementos</b>	Hidratación personal. Equipo de música Artículos de limpieza escoba, recolector de basura, trapeador.			

# ALIMENTACIÓN



## CONCLUSIONES

- Se evidencio que la mayor cantidad de docentes de la unidad educativa 17 de julio, en el tiempo de pandemia dieron prioridad al trabajo virtual y otras actividades de ocio teniendo una escasa práctica de actividad física vigorosa y también el Índice de Cintura Cadera demostró que en su gran mayoría los docentes no se encuentran en los parámetros normales establecidos por la OMS.
- Hay poco interés por la práctica de la actividad física por parte de los docentes de la unidad educativa 17 de julio. Por lo tanto, el nivel de la actividad física en la institución es muy baja y no cumplen con las recomendaciones internacionales de Actividad Física que se debe realizar según la OMS y esto provoca que la mayoría de docentes tengan un alto índice de cintura cadera y estén fuera de los parámetros normales establecidos por la OMS aumentando el sobrepeso en los docentes.
- Las pocas actividades físicas organizadas por la institución educativa no son adecuadas para contar con un control de sobre peso y minimizar la obesidad que existe en los docentes de la institución después de analizar los resultados de la encuesta aplicada a los docentes se evidencio que el 59% de los hombres y el 67% de las mujeres exceden los parámetros normales del índice de cintura cadera, en lo cual se evidencio que no realizan actividad física diaria.
- No existe un plan de actividades físicas organizadas sistemáticamente para incentivar a los docentes a realizar actividades de esfuerzo físico moderado a vigoroso para poder controlar que los docentes pasen sentados grandes jornadas provocando el sedentarismo.

## RECOMENDACIONES

- La institución educativa 17 de julio deberá crear programas de actividades físicas para el control del sedentarismo de los docentes de la institución, incentivan a realizar actividad física a través de técnicas de motivación.
- Se recomienda motivar a los docentes de la unidad educativa 17 de julio en el tiempo libre, realizar actividades físicas y no permanecer mucho tiempo realizando actividades de ocio como pasar en el celular en las redes sociales o internet lo más ideal que ocupen su tiempo libre realizando actividades físicas de forma regular como lo recomienda la OMS.
- Se recomienda planificar actividades recreativas que conlleven un esfuerzo físico en donde los docentes puedan participar con un tiempo de 30 minutos al día a un ritmo moderado, de tal manera controlar el excesivo sedentarismo que presentan los docentes de la institución.
- Haya mayor predisposición y colaboración por parte de los docentes de la Unidad Educativa “17 de Julio” a personas, estudiantes que deban recolectar información necesaria para un estudio dentro de la unidad educativa, siempre y cuando se tenga el respectivo permiso de las autoridades del plantel.
- A los estudiantes que realizan estudios de investigación, si los docentes se niegan a brindar información o realizan gestos inadecuados no se sientan mal, es mejor concentrarse en sus objetivos, continuar y no llevarse jamás estas acciones observadas en su vida profesional.

## GLOSARIO

**Actividad física** es el movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y necesita más energía a diferencia de cuando está en reposo. Ejemplos de actividad física caminar, correr, saltar, jugar.

**Caminar** es una acción de movilizarse de un lado a otro en la cual beneficia al cuerpo en la circulación, previene las enfermedades cardiovasculares y disminuye la presión arterial.

**Calentamiento** es la acción de moverse suave y progresivamente a nivel muscular y articular para posteriormente realizar ejercicios fuertes evitando lesiones

**Correr** es una actividad física vigorosa donde se necesita gran cantidad de energía para realizar la actividad.

**Covid-19** es una enfermedad contagiosa a nivel mundial que es causada por el SARS-CoV-2 donde las personas contagiadas presentan cuadro respiratorios leves o moderados.

**Deporte** es una actividad física donde se debe de cumplir reglas, con o sin competición de habilidad, destreza o fuerza física.

**Ejercicios** es un movimiento voluntario realizado por los músculos para quemar energía extra de nuestro cuerpo.

**Esfuerzo** es una acción de realizar un esfuerzo físico para realizar una tarea determinada.

**Inactividad física** es cuando no realizamos ninguna actividad física durante la semana y no se llega a las recomendaciones mínimas para contar con una buena salud.

**Juego** es una actividad realizada por uno o más jugadores donde crean situación con un número determinado de reglas.

**Lesión** es un daño que ocurre en el cuerpo el mismo que puede ser provocado por accidentes, golpes, quemaduras u armas.

**Obesidad** es un exceso de grasa en el cuerpo que a diferencia del sobrepeso es que significa pasar demasiado.

**Resistencia** es la capacidad de una persona en resistir la fatiga durante el mayor tiempo posible.

**Saltar** es una actividad física vigorosa la cual consiste en recorrer la mayor distancia en plano horizontal.

**SARS-CoV-2** es un virus el cual provoca la enfermedad respiratoria llamada coronavirus, que afecto a la población mundial en el 2019.

**Sobrepeso** es un exceso en el peso corporal que es mayor a su estatura y a su masa muscular recomendada.

**Técnicas** es una habilidad que desarrolla una persona en un deporte o en una actividad dependiendo su experiencia.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cabrera E. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19. *Crecim psicológico y afrontamiento la madurez* [Internet]. 2020;2:209–20. Available from: [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877\\_2020\\_1\\_2\\_209.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf)
2. Román F, Miravalles A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordhei D, et al. Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *J Neuroeducation*. 2020;1(1):76–87.
3. CHOSICA. La actividad física en tiempos de pandemia (covid19) programa de ejercicios [Internet]. Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”; 2020. Available from: [http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos de la actividad fisica en tiempos de pandemia.pdf](http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos_de_la_actividad_fisica_en_tiempos_de_pandemia.pdf)
4. Villaquirán A, Ramos O, Jácome S, Meza M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med* [Internet]. 2020;51–8. Available from: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3195>
5. Ministerio de Educación. Proyecto Educativo Institucional Unidad Educativa “17 de julio.” 2019.
6. Asamblea Nacional. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación [Internet]. Ley 0 Registro Oficial. Suplemento 255 2010. Available from: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
7. Barbosa S, Urrea Á. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *KATHARSIS* [Internet]. 2018;25:141–60. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
8. Medina S, Flores R, Villalba G, Barrera J. Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *Concienc Digit*. 2021;4(1):457–69.
9. Organización Mundial de la Salud. Directrices De La Oms Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios [Internet]. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. 2020. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

10. Posso R, Otañez J, Paz S, Ortiz N, Nuñez L. Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Pod Rev Cienc y Tecnol en la Cult Física* [Internet]. 2020;15(3). Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522020000300705](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705)
11. Hall J, Ochoa P, Alarcón E. Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Espacios* [Internet]. 2020;41(42). Available from: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p08.pdf>
12. St. Jude Children's Research Hospital. Distanciamiento social (distanciamiento físico) para prevenir la propagación del coronavirus [Internet]. Together.stjude. 2021. Available from: <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/what-is-social-distancing-physical-distancing.html>
13. Sánchez A, De la Fuente V. COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? *An Pediatr.* 2020;93(1).
14. Clínica Universidad de los Andes. Sedentarismo [Internet]. 2021. Available from: <https://www.clinicauandes.cl/medicos-y-especialidades/enfermedades-y-tratamientos/detalle-enfermedades-y-tratamientos/sedentarismo>
15. Gobierno USA. Contractura. Instituto Nacional del Cáncer. 2021.
16. Lima A. Mala circulación en pies y piernas: principales síntomas y tratamiento [Internet]. TUASUADE. 2020. Available from: <https://www.tuasaude.com/es/mala-circulacion/>
17. Bairero M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed Rev Médica Granma* [Internet]. 2017;21(6). Available from: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
18. MedlinePlus. Ansiedad [Internet]. MedlinePlus. 2021. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
19. OMS. Actividad Física [Internet]. Organización Mundial De La Salud (Oms). 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
20. Andry Yasmid Mera-Mamián, Esteban Tabares-Gonzalez, Montoya-Gonzalez S, Isabel DM-R, Monsalve-Vélez F. Vista de Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19 [Internet]. Abril 14. 2020 [cited 2022 Apr 5]. Available from: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283/6056>

21. Salman D, Vishnubala D, Le Feuvre P, Beaney T, Korgaonkar J, Majeed A, et al. Volviendo a la actividad física después del Covid-19.
22. Márquez J. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Rev Educ Física* [Internet]. 2020;9(2). Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
23. Díaz M. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física. In: *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. 2021. p. 11–21.
24. Ramos A. Diagnóstico comunitario de los procesos de la recreación física [Internet]. *EFDeportes*. 2018. Available from: <https://www.efdeportes.com/efd148/diagnostico-comunitario-de-los-procesos-de-la-recreacion-fisica.htm>
25. Córdor L. Calentamiento deportivo. *Trébol farmacias*. 2021.
26. F.A.S.T. Zancadas, El Básico Que Debes Conocer [Internet]. 2021. Available from: <https://www.fastfitness.es/blog-f-a-s-t/zancadas-el-basico-que-debes-conocer.html>
27. López M. Cinco buenos ejercicios de cardio para casa y sin máquinas [Internet]. *Vitónica*. 2021. Available from: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/cinco-buenos-ejercicios-de-cardio-para-casa-y-sin-maquinas>
28. Listin Diario. Calentamiento y enfriamiento [Internet]. *Vida Sana*. 2016. Available from: <https://listindiario.com/la-vida/2016/05/30/421099/calentamiento-y-enfriamiento>
29. Nicomedes T, Nieto E. Tipos de investigación. *Core* [Internet]. 2018;1–4. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
30. Cueto E. Investigación cualitativa. *ASD J*. 2020;1(1).
31. López P, Fachelli S. *Metodología De La Investigación Social Cuantitativa*. 2015.
32. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Rev Enfermería del Trab*. 2017;7(11):49–54.
33. Rodríguez J, Moncada O, Domínguez Y. Utilidad del índice cintura/cadera en la detección del riesgo cardiometabólico en individuos sobrepesos y obesos. *Rev Cuba Endocrinol* [Internet]. 2018;29(2). Available from: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561->

29532018000200007&script=sci\_arttext&tlng=pt

34. Hernández R. Metodología de la investigación. 2017.

35. OMS. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Organización Mundial De La Salud (Oms). 2022. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

36.

Córdoba Villalobos, J., Barriguete Meléndez, J., Rivera Montiel, M., Lee, G., &

Mancha Moctezuma, C. (2010). *Sobrepeso y obesidad. Situación actual y*

*perspectivas*. Retrieved from [https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-](https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2010/am104c.pdf)

[2010/am104c.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2010/am104c.pdf)

Hernández Sampieri, R. (2017). *Metodología de la Investigación*.

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología De La Investigación Social*

*Cuantitativa*. Retrieved from <http://ddd.uab.cat/record/129382>

## ANEXOS

### Entrevista realizada a los docentes de la Unidad Educativa 17 de Julio

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

### ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 17 DE JULIO

Estimado(a) docente: por motivo que me encuentro realizando mi Tesis de Grado titulación: **“Consecuencias del distanciamiento social a causa de covid-19 en docentes de la unidad 17 de julio, 2021”**; solicito a usted de la manera más comedida sírvase dar contestación al siguiente cuestionario de **ENCUESTA**, resultados que me permitirán obtener información relevante para la culminación de la presente investigación.

<b>Socio-demográfico</b>			
<b>1. Género</b>		Afro descendiente	
Masculino		Indígena	
Femenino		<b>4. Nacionalidad</b>	
<b>2. Edad</b>		Ecuatoriana	
De 25 a 40 años		Colombiana	
De 41 a 60 años		Venezolana	
De 61 a 65 años		otra	
<b>3. Autodefinition Étnica</b>		<b>5. Ubicación de vivienda</b>	
Blanco		Urbana	
Mestizo		Rural	

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

<p><b>Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</b></p>	
<p><b>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna Actividad física Intensa (Ir a la pregunta 3)</p>
<p><b>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe no está seguro</p>
<p><b>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</b></p>	
<p><b>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna Actividad física Intensa (Ir a la pregunta 5)</p>

<p><b>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe no está seguro</p>
<p><b>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</b></p>	
<p><b>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna Actividad física Intensa (Ir a la pregunta 7)</p>
<p><b>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe no está seguro</p>
<p><b>La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando televisión.</b></p>	
<p><b>7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> Minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe no está seguro</p>

## Medidas para Índice de Cintura Cadera

Sexo	Hombre	Mujer
<b>Cintura</b>		
<b>Cadera</b>		
<b>ICC</b>		
<b>Hombres</b>		
Parámetros normales de 0.78 a 0.94		
Parámetros anormales o en exceso $\geq 0.95$		
<b>Mujeres</b>		
Parámetros normales de 0.71 a 0.84		
Parámetros anormales o en exceso $\geq 0.86$		



## UNIDAD EDUCATIVA "17 DE JULIO" RECTORADO

*La paciencia, la perseverancia y el amor hacen una combinación invencible para llegar al éxito* Napoleón Hill

Yo, MSc. Kleber Bonilla, en mi calidad de Rector de la Unidad Educativa "17 de Julio";

### CERTIFICO

**Que:** el señor estudiante, **Leonel Sebastián De la Cruz Collaguazo** con número de cedula **100314892-9** de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, realizó una investigación en la Unidad Educativa "17 de Julio" que consistió en la aplicación de una encuesta a todos los docentes de la institución sobre IPAQ y medidas antropométricas ICC.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que estime conveniente.

Atentamente,

Ibarra, 02 de junio del 2022

  
MSc. Kleber Bonilla



**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "17 DE JULIO"**

 DIRECCIÓN: José Nicolás Hidalgo y Alfredo Gómez Jaime  
Teléfonos: 062607857 - 062640688  
Email: 10h00063@gmail.com  
IBARRA - ECUADOR

 Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos



