

RESUMEN

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento, pero la vida moderna gracias al avance de la tecnología nos conlleva hacia una vida sedentaria, lo que ha hecho que cada vez más personas de todo el mundo deterioren su salud prematuramente, nuestra ciudad no es ajena a esta realidad por lo que muchas personas han buscado superar este problema a través de las actividades físicas al aire libre desde muy tempranos sin fines de competencia y sin que estas formen parte de ningún programa institucional como se observa en el barrio Pilanqui del BEV donde se realizó la investigación de tipo cuantitativo, no experimental, basada en un trabajo de campo y en una recolección documental y bibliográfica. La técnica utilizada fue la encuesta con un cuestionario de opinión con varias alternativas de respuestas con respecto a las características de las actividades físicas que realizan y de la predisposición para participar en un programa dirigido. La presente investigación fue orientada a mejorar el estilo de vida de todos quienes deseen participar de actividades físicas al aire libre pero de manera planificada y permanente para lograr los beneficios deseado, la actividad física sin control, sin orientación, sin planificación y esporádica no consigue sacar al individuo del sedentarismo, por lo tanto no produce ningún beneficio. Los resultados de la investigación indican que la mayoría de las personas que realizan actividad física voluntaria en este barrio son mujeres y lo hacen con el único fin de mejorar su salud y tienen gran predisposición a participar de un programa de activación física dirigido. En este sentido el programa "A moverse en familia" trata de crear hábitos de actividad física moderada mediante fitness aeróbicas como parte de uno, de nuestras familias de nuestra comunidad. Es la propuesta de activación física para el barrio Pilanqui del BEV de la ciudad de Ibarra, para mejorar nuestro estilo de vida. Desde el punto de vista de la salud, Estilo de vida, "Es el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control", lo que produce satisfacción y una vida sana y armónica