



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TEGNOLOGÍA
CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

**“Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en
damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: Licenciada en Entrenamiento
Deportivo.**

Línea de investigación: Salud y Bienestar Integral

Autor (a): Quishpe Bolaños Danna Sofía

Director: MSc. Encalada Canacuan Richard Adán

Asesor: MSc. Marcelo Segundo Andino Andino

Ibarra-Ecuador 2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

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	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Quishpe Bolaños Danna Sofía

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.
AUTOR (ES):	Quishpe Bolaños Danna Sofía
FECHA: DD/MM/AAAA	21/05/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
CARRERA/PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
DIRECTOR:	MSc. Encalada Canacuan Richard Adán

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 (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 21 días del mes de mayo de 2026

EL AUTOR:

(f).....

Danna Sofía Quishpe Bolaños

CI:0401726104

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, a los 21 días del mes de mayo de 2026

MSc. Encalada Canacuan Richard Adán

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

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.

(f)
MSc. Encalada Canacuan Richard Adán

C.I:1002583639

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del trabajo de Integración Curricular “Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra” elaborado por Danna Sofia Quihspe Bolaños, previo a la obtención del título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f):.....

MSc. Encalada Canacuan Richard Adán

C.I.:1002583639

(f):.....

MSc. Marcelo Segundo Andino Andino

C.I.:1002583639

DEDICATORIA

Dedico principalmente a Padre Dios, por brindarme salud, fortaleza y sabiduría para culminar esta importante etapa de mi vida. Le agradezco de corazón porque, durante todo este proceso, nunca me dejó sola; siempre sentí su presencia en mi vida.

A mis padres y a mi hermano, por su amor incondicional, esfuerzo y apoyo constante durante todo mi proceso académico, siendo mi mayor motivación para seguir adelante y nunca rendirme.

A mi familia y seres queridos, quienes estuvieron presentes con palabras de aliento y confianza en cada momento difícil. Asimismo, quiero mencionar a mi abuelo, quien desde el cielo sé que está orgulloso de mí y que, desde pequeña, me enseñó el valor del sacrificio y la dedicación para alcanzar mis logros.

Finalmente, me dedico este logro a mí misma, por la dedicación, perseverancia y compromiso que puse en el desarrollo de este trabajo de investigación, demostrando que, con esfuerzo y constancia, los sueños pueden alcanzarse.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por permitirme culminar esta etapa académica y darme la fortaleza necesaria para superar cada desafío presentado durante el desarrollo de esta investigación.

A mi familia y seres queridos, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante en cada paso de este camino; les agradezco por siempre confiar en mí.

Expreso mi sincero agradecimiento al MSc. Richard Encalada, por su guía, paciencia y valiosos conocimientos brindados durante todo el proceso del trabajo de investigación, los cuales fueron fundamentales para culminarlo con éxito.

A la gloriosa Universidad Técnica del Norte y a los docentes, MSc. Marcelo Andino y MSc. Vicente Yandún, por compartir sus enseñanzas y contribuir a mi formación profesional y personal.

También agradezco a las participantes del gimnasio “Te Hago Sexy” de la ciudad de Ibarra, quienes colaboraron de manera voluntaria e hicieron posible la realización de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que estuvieron al pendiente de mí durante la realización de este trabajo.

Con gratitud y orgullo,

Fofi.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio surge ante la necesidad de mejorar el acondicionamiento físico para favorecer el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te Hago Sexy” de la ciudad de Ibarra. El objetivo general fue determinar la influencia del acondicionamiento físico en la tonificación muscular de las participantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y explicativo, y un diseño no experimental de tipo transversal. El estudio se aplicó en la ciudad de Ibarra con una muestra de 20 mujeres, utilizando como técnicas la encuesta y la observación, mediante un cuestionario y una ficha de observación como instrumentos de recolección de datos. Los resultados evidenciaron un nivel bajo de acondicionamiento físico, así como deficiencias en la organización, planificación e intensidad de las sesiones de entrenamiento, lo cual incide directamente en el desarrollo de la tonificación muscular, identificándose una relación de dependencia entre ambas variables. Se concluye que una adecuada estructuración del entrenamiento físico contribuye significativamente al mejoramiento de la tonificación muscular, por lo que se propone un plan de ejercicios orientado a optimizar el acondicionamiento físico de las participantes.

Palabras clave: acondicionamiento físico, tonificación muscular, entrenamiento, mujeres, ejercicio físico.

ABSTRACT



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



ABSTRACT

This study emerged from the need to improve physical conditioning in order to promote muscle tone development among women aged 25 to 30 at the "Te Hago Sexy" Gym in Ibarra City. The main objective was to determine the influence of physical conditioning on participants' muscle tone. The research followed a quantitative approach with a descriptive and explanatory scope, using a non-experimental, cross-sectional design. The study was conducted in Ibarra with a sample of 20 women. Data were collected through surveys and direct observation, employing a structured questionnaire and an observation checklist as instruments. The findings revealed a low level of physical conditioning among participants, along with deficiencies in the organization, planning, and intensity of training sessions. These factors were found to directly affect muscle tone development, demonstrating a significant relationship between the two variables. It is concluded that a well-structured and properly implemented training program plays a key role in improving muscle tone. Based on these results, an exercise plan is proposed to optimize participants' physical conditioning.

Keywords: physical conditioning, muscle toning, training, women, physical exercise.

Reviewed by
MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
May 6, 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	ii
2. CONSTANCIAS.....	iii
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR.....	iv
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	viii
ABSTRACT.....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS	x
INTRODUCCIÓN	1
Motivaciones para la investigación.....	1
Planteamiento del problema	2
A nivel Nacional.....	2
A nivel Provincial.....	3
A nivel Local.....	4
Causas y efectos	5
Delimitación del problema:.....	6
Delimitación temporal:.....	6

Delimitación espacial:	6
Formulación del problema	6
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	8
Objetivo General:	8
Objetivos Específicos:.....	8
Capítulo 1: Marco Teórico	10
1.1 ACONDICIONAMIENTO FISICO	10
1.1.1 PRINCIPIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	11
Principio de sobrecarga:	11
Principio de progresión:	11
Principio de individualización:.....	11
Principio de especificidad:	11
Principio de recuperación:.....	12
1.1.2 COMPONENTES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	12
<input type="checkbox"/> FUERZA MUSCULAR	12
<input type="checkbox"/> FLEXIBILIDAD.....	12
<input type="checkbox"/> FUERZA.....	13
<input type="checkbox"/> VELOCIDAD	13
<input type="checkbox"/> RESISTENCIA.....	14

□	COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	14
1.1.3	BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	15
1.1.4	IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	15
1.2	TONIFICACIÓN MUSCULAR.....	16
1.2.1	FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE TONIFICACIÓN MUSCULAR.....	17
1.2.2	HIPERTROFIA MUSCULAR.....	17
1.2.3	BENEFICIOS DE LA TONIFICACIÓN MUSCULAR	18
1.2.4	TIPOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR.....	18
1.3	MUJERES Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA	19
1.4	RELACIÓN ENTRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR.....	20
Capítulo 2: Materiales y Métodos.....		20
2.1	Tipo de investigación.....	20
	Alcance de la investigación.....	21
	Diseño de investigación	22
2.2	Técnicas e instrumentos de investigación	22
2.2.1	Guía de observación.....	22
2.2.2	Encuesta	23
2.2	Preguntas de investigación.....	24
2.3	Matriz de Operacionalización de variables.....	25

2.4	Participantes.....	27
2.5	Procedimiento y análisis de datos.....	28
Capítulo 3: Resultados y Discusión		29
3.1	Ficha de observación.....	29
3.2	Encuesta a las participantes del gimnasio “Te hago sexy”	44
Capítulo 4: Propuesta.....		57
4.1	Título de la propuesta:.....	57
4.2	Introducción:	57
4.3	Justificación de la propuesta	58
4.4	Descripción de la propuesta	58
Acondicionamiento físico		59
Tonificación muscular.....		59
Adaptación		60
Desarrollo de la tonificación.....		60
Intensificación.....		60
Recuperación activa		61
4.5	Objetivos	61
4.5.1	Objetivo general:.....	61
4.5.2	Objetivos específicos:	61

Macrocielo.....	64
Microciclos.....	65
Ficha de visibilidad sobre las medidas antropométricas	148
CONCLUSIONES	150
RECOMENDACIONES.....	151
GLOSARIO DE TERMINOS.....	152
REFERENCIAS.....	154
ANEXOS	161
Anexo 1. Árbol del Problema.....	161
Anexo 2. Matriz de coherencia	162
Anexo 3. Matriz categorial.....	163
Anexo 4. Matriz de operacionalización de variables	164
Anexo 5. Ficha de Observación	166
Anexo 6. Encuesta.....	168
Anexo 7. Validación de instrumentos.....	171
Anexo 8. Certificados.....	177
Anexo 9. Certificado Copilatio	180
Anexo 10. Certificado de Análisis.....	181
Anexo 11. Certificación del Abstract	182
Anexo 12. Fotografías.....	183

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 A.C-Las sesiones de entrenamiento	29
Tabla 2 A.C-La duración de las sesiones	30
Tabla 3 A.C-Los ejercicios aplicados incluyen trabajo de fuerza	31
Tabla 4 A.C-Se utilizan cargas adecuadas	32
Tabla 5 A.C-Se respeta el tiempo de descanso (micropausa,macropausa)	33
Tabla 6 O.E-El entrenamiento sigue una planificación estructurada	34
Tabla 7 O.E-Se realiza calentamiento previo a la sesión	35
Tabla 8 O.E-Hay variedad de ejercicios en cada sesión.....	36
Tabla 9 O.E-Se incluye estiramientos al finalizar la sesión	37
Tabla 10 O.E-El instructor corrige la técnica.....	38
Tabla 11 T.M-Se observa mayor firmeza en las participantes.....	39
Tabla 12 T.M-Se evidencia una mejora en la definición muscular	40
Tabla 13 T.M-Mantienen una postura corporal adecuada	41
Tabla 14 T.M-Ejecuta adecuadamente los movimientos coordinados y controlados	42
Tabla 15 T.M- Entrenamiento aplicado contribuye a la tonificación muscular	43
Tabla 16 Hace cuánto tiempo entrena en este gimnasio	44
Tabla 17 El entrenador realiza evaluaciones antropométricas	45
Tabla 18 Con qué frecuencia semanal asiste al gimnasio	46
Tabla 19 Cuál es el objetivo principal de su rutina actual.....	47
Tabla 20 Qué tan intensa considera su rutina de ejercicios.....	48
Tabla 21 Sigue usted una planificación o guía proporcionada.....	49

Tabla 22 Ha notado mayor firmeza en sus músculos	51
Tabla 23 En qué zona del cuerpo ha observado mejores resultados de tonificación	52
Tabla 24 Considera que el tiempo de descanso que toma entre ejercicios es el adecuado	53
Tabla 25 Cómo calificaría su satisfacción actual con su nivel de tonificación muscular	54
Tabla 26 Le gustaría llevar un plan de entrenamiento estructurado.....	55

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

En la actualidad, muchas mujeres entre 25 y 30 años asisten regularmente a gimnasios en busca de mejorar su apariencia física, su salud y en particular, lograr una tonificación muscular visible y sostenible. Esta tendencia refleja un creciente interés por el cuidado corporal y el bienestar integral; sin embargo, pone en evidencia la necesidad de contar con procesos de acondicionamiento físico para cumplir con las expectativas de cada una de las damas, llevando una planificación adecuada con ejercicios óptimos para el desarrollo de la tonificación muscular.

La motivación principal de esta investigación surge al observar que, a pesar del incremento en la práctica del ejercicio físico, muchas damas no alcanzan los resultados esperados en cuanto a tonificación muscular. Esta situación se relaciona, en gran parte, con la ausencia de planes de entrenamiento estructurados y con una limitada comprensión de los diferentes tipos de tonificación muscular; la tonificación general que busca fortalecer y definir todos los grupos musculares del cuerpo, la tonificación localizada que se enfoca en áreas específicas como brazos, piernas o abdomen y la tonificación funcional está orientada a mejorar la fuerza y la eficiencia muscular para las actividades cotidianas y deportivas.

Esta situación se presenta de manera notable en el gimnasio “Te Hago Sexy”, donde, aunque existe una oferta variada de rutinas y clases grupales, no se dispone de un plan específico, estructurado y diseñado para el desarrollo de la tonificación muscular. La ausencia de una planificación individualizada, basada en principios del entrenamiento como la progresión, la especificidad, la sobrecarga y la recuperación, puede llevar a que las usuarias realicen ejercicios de forma desorganizada o inadecuada. Esto no solo limita el logro de resultados visibles y

sostenibles, sino que también incrementa el riesgo de estancamiento, desmotivación o incluso lesiones.

Un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico bien diseñado debe responder a las necesidades particulares de las mujeres en este rango de edad, orientando el trabajo hacia objetivos concretos como la tonificación general, localizada o funcional y permitiendo un monitoreo constante del progreso. No solo debe enfocarse en los resultados estéticos, sino también en mejorar la salud integral, la fuerza, la resistencia y la movilidad, considerando factores como el estilo de vida, el nivel de actividad física previa y las metas individuales de cada participante. Además, es fundamental que el plan sea adaptable y progresivo, garantizando que los ejercicios sean apropiados para la tonificación muscular.

Planteamiento del problema

A nivel Nacional

En Ecuador el acondicionamiento físico presenta deficiencias significativas debido a la falta de programas especializados y la prevalencia de estilos de vida sedentarios. Según estudios de (Castillo-Retamal y otros, 2020), la práctica de actividad física en Ecuador carece, en muchos casos, de una prescripción científica adecuada, lo que limita la obtención de beneficios fisiológicos reales en la población. Esta situación se agrava en los gimnasios privados, donde la ausencia de instructores con formación técnica y metodológica deriva en rutinas genéricas que no consideran las adaptaciones específicas necesarias para objetivos como la tonificación muscular.

Esta realidad nacional se refleja en la proliferación de centros de entrenamiento en el país que priorizan la cantidad de usuarios sobre la calidad de la enseñanza. En Ecuador, la cultura del ejercicio a menudo se basa en la imitación de rutinas de internet o en el uso empírico de las

máquinas, sin un sustento profesional que guíe a las personas a ejecutar bien los ejercicios y exista resultados sostenibles. Esta falta de planificación no solo genera estancamiento físico, sino que incrementa el riesgo de lesiones, dejando un vacío importante en el desarrollo de capacidades físicas básicas y específicas.

A nivel Provincial

A nivel de la provincia de Imbabura, la situación del entrenamiento físico muestra una tendencia creciente en la apertura de gimnasios, pero con un estancamiento en la actualización de sus métodos. Como menciona (Morejón, 2021), en la región norte del país, los centros de acondicionamiento físico enfrentan el desafío de profesionalizar sus servicios para responder a las demandas de salud de la población joven y adulta. La observación de las prácticas deportivas en la provincia revela que, aunque existe interés por la estética corporal, no se aplican protocolos de evaluación diagnóstica que permitan medir la evolución de la fuerza o la composición muscular de manera objetiva.

En Imbabura, el entrenamiento femenino ha ganado terreno, sin embargo, la oferta de programas diseñados específicamente para las necesidades fisiológicas de la mujer sigue siendo escasa. Muchos gimnasios de la provincia mantienen un enfoque tradicional de mantenimiento que no estimula adecuadamente la hipertrofia o la tonificación, provocando que las participantes no logren la firmeza muscular deseada. Esta carencia de un enfoque técnico-metodológico en nuestra provincia subraya la necesidad de proponer estrategias que unan la ciencia del deporte con la práctica diaria en los centros de entrenamiento locales.

A nivel Local

En el ámbito local, la problemática de la tonificación muscular se agudiza cuando el entrenamiento se realiza sin un control de las variables de carga. Según (González, 2020), la eficacia de cualquier plan de ejercicios en un gimnasio depende directamente de la relación entre el volumen, la intensidad y la técnica de ejecución. Cuando estos elementos se manejan de forma intuitiva y no planificada, el músculo no recibe el estímulo necesario para mejorar su tono basal, resultando en sesiones de entrenamiento de baja densidad que no cumplen con las expectativas de cambio de las participantes.

Específicamente en el gimnasio “Te hago sexy” de la ciudad de Ibarra, se percibe de manera preliminar una falta de estructura científica en las rutinas dirigidas a mujeres de 25 a 30 años. Se observa que muchas participantes realizan esfuerzos físicos considerables sin obtener resultados visibles en su firmeza muscular, lo que genera una sensación de estancamiento y desmotivación. Esta situación sugiere que el entrenamiento se lleva a cabo de forma empírica, sin una guía que considere las necesidades fisiológicas específicas de este grupo. Por tanto se evidencia que existe una demanda evidente entre el deseo de tonificación de las damas ibarreñas y la realidad de sus prácticas de acondicionamiento físico, lo que justifica la necesidad de investigar a fondo cómo esta falta de planificación está limitando su desarrollo físico.

Causas y efectos

Este problema tiene sus causas en la ausencia de una planificación profesional adaptada a las necesidades del grupo objetivo, la falta de seguimiento individualizado y el desconocimiento de los principios del acondicionamiento físico enfocados a la tonificación muscular pueden llevar a tener malos resultados y no existirá cambios físicos de las damas. Estos factores implican una ejecución inadecuada de los ejercicios, desequilibrios en la carga de entrenamiento y una rutina poco efectiva.

Como consecuencia, los resultados obtenidos no cumplen con las expectativas de las damas, lo que impide observar mejoras visibles en la composición corporal. Además, la falta de asesoramiento técnico limita el conocimiento sobre la importancia de variables como la intensidad, frecuencia y tipo de ejercicios adecuados para alcanzar una tonificación efectiva.

Las usuarias del gimnasio pueden experimentar frustración, abandono del entrenamiento o estancamiento en sus progresos, afectando no solo su bienestar físico, sino también su autoestima y motivación. Esta situación suele deberse a la falta de un programa de acondicionamiento físico adecuado que responda a sus necesidades específicas, como es el caso del desarrollo de la tonificación muscular en mujeres adultas.

Cuando los entrenamientos no están correctamente planificados o no incluyen componentes clave como la resistencia, la fuerza y la progresión, los resultados físicos tardan en evidenciarse, lo que genera desinterés y falta de adherencia al proceso. Además, la ausencia de una guía profesional o de evaluaciones periódicas impide un seguimiento efectivo de los avances, limitando así el alcance de los objetivos personales de las damas. Por tanto, se vuelve necesario plantear estrategias de acondicionamiento físico que promuevan una mejora real y sostenible, adaptada al perfil de las mujeres entre 25 y 30 años.

Delimitación del problema: El presente estudio surge de la necesidad de diseñar un programa de acondicionamiento físico y que se oriente específicamente a lograr mejoras en la tonificación muscular de damas de entre 25 y 30 años del gimnasio “Te hago sexy”.

Delimitación temporal: El estudio se desarrollará durante el segundo semestre del año 2025, entre los meses de junio 2025 hasta febrero 2026.

Delimitación espacial: La investigación se llevará a cabo en el gimnasio “Te Hago Sexy”, ubicado en la ciudad de Ibarra.

Formulación del problema

¿Cómo influye el acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy” de Ibarra?

JUSTIFICACIÓN

La ejecución de este proyecto es importante porque busca dar respuesta a una necesidad real dentro del gimnasio “Te hago sexy” de Ibarra: mejorar la tonificación muscular en damas, mediante un programa de acondicionamiento físico planificado y adaptado. Muchas usuarias no logran los resultados esperados debido a rutinas generales que no consideran sus características físicas, objetivos específicos ni principios del entrenamiento. Al desarrollar esta propuesta, se pretende optimizar los procesos de entrenamiento, promover hábitos saludables, mejorar la autoestima, la motivación y obtener resultados visibles. Además, este trabajo contribuye al fortalecimiento del rol profesional en el área del entrenamiento físico, al ofrecer una guía basada en criterios técnicos y que permiten lograr resultados reales y sostenibles.

Tanto a nivel local, regional y nacional existe una creciente demanda de la población femenina por mejorar su salud, apariencia física y calidad de vida a través del ejercicio. En la ciudad de Ibarra, como en muchas otras partes del país, se ha evidenciado un aumento en la

participación de mujeres jóvenes en centros de acondicionamiento físico, motivadas principalmente por la búsqueda de tonificación muscular y bienestar integral. Sin embargo, muchas veces esta demanda no es abordada con metodologías apropiadas ni con una guía técnica adecuada. A nivel nacional, el enfoque hacia la actividad física ha tomado fuerza como una estrategia para combatir el sedentarismo y promover estilos de vida saludables, lo que hace que este proyecto se alinee con las políticas públicas de salud y deporte. En la actualidad, el acondicionamiento físico no solo se asocia al rendimiento deportivo, sino también al empoderamiento personal y al cuidado del cuerpo como expresión de salud y autoestima, convirtiéndolo en un tema de alta relevancia y pertinencia social.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán las mujeres de 25 a 30 años que asisten regularmente al gimnasio “Te Hago Sexy”, ya que el programa propuesto estará orientado específicamente a sus necesidades y condiciones físicas. Los beneficiarios indirectos incluyen a los entrenadores del gimnasio, quienes podrán aplicar herramientas más eficaces y profesionales; a la administración del centro, al elevar la calidad del servicio ofrecido; y, en un sentido más amplio.

Tanto las usuarias del gimnasio como los entrenadores tienen expectativas altas, ya que se propone una alternativa concreta y estructurada para alcanzar objetivos específicos relacionados con la tonificación muscular. Las mujeres entre 25 y 30 años, grupo al que se dirige esta propuesta, suelen mostrar un gran compromiso con su bienestar físico y emocional, por lo que una planificación adaptada a sus necesidades puede incrementar notablemente su motivación y constancia en el entrenamiento. Además, se espera que este proyecto sirva como referencia para otros espacios deportivos que enfrentan problemáticas similares, incentivando el diseño de rutinas personalizadas, planificaciones bien estructuradas y estrategias que aseguren resultados

visibles y sostenibles. Desde el ámbito académico y profesional, también representa una oportunidad para fortalecer el conocimiento aplicado sobre el acondicionamiento físico en mujeres jóvenes, lo cual puede abrir nuevas líneas de investigación y mejora continua en la práctica deportiva.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar la influencia del acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te Hago Sexy de Ibarra.

Objetivos Específicos:

- Fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas que sustenten el marco conceptual de la investigación.
- Analizar el acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio Te Hago Sexy para medir su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años.
- Diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular en las damas del gimnasio Te hago Sexy.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye el fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas que sustenten el marco conceptual de la investigación?

¿Por qué analizar el acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio Te Hago Sexy para medir su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años?

¿Para qué diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular en las damas del gimnasio Te hago Sexy?

Capítulo 1: Marco Teórico

La base conceptual que sustenta la presente investigación, permitiendo comprender los principales enfoques científicos relacionados con el acondicionamiento físico y la tonificación muscular. A través de la revisión de literatura especializada, se analizan conceptos, teorías y antecedentes que explican cómo el ejercicio físico planificado influye en el desarrollo muscular. El acondicionamiento físico se concibe como un proceso sistemático orientado a mejorar capacidades físicas del organismo.

La tonificación muscular se relaciona con el aumento del tono y firmeza del músculo, sin necesidad de un incremento excesivo del volumen muscular. En mujeres de 25 a 30 años, la tonificación muscular contribuye a mejorar la composición corporal y la estética física. Además, favorece al bienestar general y funcionalidad del cuerpo. Por ello, resulta necesario analizar científicamente la relación entre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la tonificación muscular.

1.1 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Se puede señalar que, “El acondicionamiento físico debe basarse en el cumplimiento de diversos principios fundamentales que deben tomarse en cuenta al momento de elaborar cualquier programa de entrenamiento, con el propósito de optimizar la capacidad funcional de los deportistas” (Granell & Cervera, 2006).

Es de gran importancia aplicar principios del acondicionamiento físico al diseño de los programas de entrenamiento ya que por medio de una planificación adecuada es posible lograr adaptaciones funcionales reales y sostenibles; los cambios serán positivos en el entrenamiento de la tonificación muscular.

El acondicionamiento físico se refiere a la aptitud del organismo para llevar a cabo actividades de manera eficiente, manteniendo un buen nivel de energía, evitando la fatiga excesiva y conservando la fuerza necesaria para afrontar las actividades cotidianas, recreativas y posibles situaciones imprevistas. (Zanin & Frazao, 2007)

El acondicionamiento físico se concibe como el nivel integral de salud y desempeño funcional del individuo, derivado de la práctica sistemática del ejercicio físico, una nutrición equilibrada y la adopción de hábitos de vida saludable. Este proceso implica el desarrollo y la conservación de capacidades físicas fundamentales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la agilidad, las cuales permiten ejecutar eficazmente las actividades de la vida diaria y participar activamente en distintas manifestaciones de la actividad física. (FP Superior Francisco de Victoria, 2025).

1.1.1 PRINCIPIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Según (Smith, 2021) los principios del acondicionamiento físico hacen referencia a las bases científicas del ejercicio que permiten mejorar diferentes componentes de la condición física, entre los principales se destacan:

Principio de sobrecarga: El organismo debe ser sometido a estímulos superiores a los habituales para generar adaptaciones.

Principio de progresión: El incremento de las cargas debe realizarse de manera gradual.

Principio de individualización: Cada persona responde de manera diferente al entrenamiento.

Principio de especificidad: Los ejercicios deben organizarse a objetivos concretos.

Principio de recuperación: El descanso es necesario para permitir la adaptación del organismo.

Estos principios resultan esenciales para comprender cómo debe organizarse el entrenamiento para generar mejoras reales en la composición corporal. La correcta aplicación de los principios de acondicionamiento físico asegura un incremento del tono muscular, también una respuesta fisiológica equilibrada que contribuye al bienestar general y a un desarrollo físico armónico.

1.1.2 COMPONENTES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- **FUERZA MUSCULAR**

La fuerza muscular es una capacidad física que define la habilidad de un músculo o un grupo muscular para generar tensión y vencer una resistencia externa en un esfuerzo puntual.

(Moreno J. , 2025) señala que el entrenamiento de fuerza se basa en la realización de ejercicios orientados a incrementar la capacidad muscular y la resistencia, utilizando distintos tipos de resistencia, ya sea externa o con el propio peso corporal. Además de favorecer el fortalecimiento muscular, este tipo de trabajo genera beneficios adicionales, entre ellos el aumento de la densidad mineral ósea, mejoras en la composición corporal y una mayor coordinación.

- **FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad es una capacidad física condicional que se define como el grado máximo de movilidad que puede alcanzar una o varias articulaciones, determinada por extensibilidad de los músculos, tendones, ligamentos y demás tejidos blandos. Esta capacidad influye directamente

en la eficiencia del movimiento, la prevención de lesiones y la correcta ejecución de los gestos motores durante el entrenamiento físico.

Según (Ratamess, 2015) “La flexibilidad se refiere a la capacidad de una articulación para moverse eficientemente dentro de su amplitud de movimiento, contribuyendo a la prevención de lesiones, la mejora del rendimiento, la postura y el control muscular”.

- **FUERZA**

“La capacidad de generar una fuerza máxima es una prueba clásica para todos los deportistas. El desarrollo de la fuerza también hace participar las unidades motoras que permitirán el posterior desarrollo de la hipertrofia muscular” (Foran, 2007).

La fuerza es un componente esencial del acondicionamiento físico, ya que contribuye al desarrollo de la salud, la funcionalidad y el rendimiento en las actividades cotidianas y deportivas como también favorece la prevención de lesiones, el fortalecimiento óseo y la tonificación muscular.

- **VELOCIDAD**

La velocidad es una capacidad física condicional que consiste en la habilidad del sistema neuromuscular para realizar movimientos o acciones motoras en el menor tiempo posible, ya sea como respuesta a un estímulo o durante la ejecución de un gesto específico, dependiendo de la eficiencia neuromuscular y del nivel de fuerza muscular.

Con mucha razón (Moreno D. C., 2014) “manifiesta que la velocidad es la capacidad que permite moverse o desplazarse con la máxima rapidez, es decir, en el menor tiempo posible”.

- **RESISTENCIA**

“La resistencia es la capacidad de mantener una actividad física a una determinada intensidad durante un periodo prolongado de tiempo” (Bompa O. , 2013).

La resistencia permite al organismo sostener esfuerzos físicos de determinada intensidad durante un periodo prolongado, retrasando la aparición de la fatiga. En el entrenamiento de tonificación, la resistencia muscular favorece la capacidad, contribuyendo a una mayor eficiencia funcional y a adaptaciones positivas en la composición corporal de las mujeres.

- **COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO**

“El equilibrio es la capacidad de mantener la estabilidad corporal mediante el control del centro de gravedad durante la ejecución de movimientos, mientras que la coordinación es la habilidad para realizar acciones motoras con precisión, ritmo y eficiencia” (Ratamess, 2015).

El equilibrio y la coordinación son capacidades motrices fundamentales que intervienen en el control y la eficiencia del movimiento humano. El equilibrio es la capacidad de mantener o restablecer la estabilidad corporal mediante el control del centro de gravedad sobre la base de sustentación, tanto en condiciones estáticas como dinámicas, mientras que la coordinación hace referencia a la habilidad de organizar y regular los movimientos corporales de manera precisa, rítmica y fluida, gracias a la adecuada interacción entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético.

1.1.3 BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

“El ejercicio físico es esencial para la salud integral ya que mejora la condición física, previene enfermedades, regula funciones corporales, fortalece la salud mental y social, contribuye a aumentar la esperanza y calidad de vida” (Dominguez, 2020).

El acondicionamiento físico aporta múltiples beneficios para la salud y resulta especialmente relevante para el desarrollo de la tonificación muscular en mujeres de 25 a 30 años. En el contexto del gimnasio Te hago sexy de la ciudad de Ibarra, la ejecución regular de rutinas planificadas contribuye a mejorar la condición física general y el funcionamiento del organismo, favoreciendo el control del peso corporal, el aumento o mantenimiento de la densidad ósea, la regulación de la presión arterial, como también manteniendo una vida sana y saludable.

1.1.4 IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico cumple un papel fundamental, ya que permite optimizar el funcionamiento integral de los distintos sistemas del organismo, aumentar la eficiencia en la ejecución de las actividades físicas específicas de cada disciplina deportiva y potenciar las capacidades motrices del cuerpo humano (Ulloa, 2018).

Es de gran importancia para las damas que asisten al gimnasio Te hago sexy, contribuye la base para el desarrollo de la tonificación muscular y la mejora integral de la condición física. A través de la práctica regular y planificada del ejercicio físico, se desarrollan capacidades como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, lo que facilita la realización eficiente de las actividades de la vida diaria y reduce el riesgo de lesiones.

1.2 TONIFICACIÓN MUSCULAR

La tonificación muscular es el proceso de adaptación neuromuscular y morfofuncional que se produce como resultado de la aplicación sistemática y planificada del entrenamiento de fuerza con cargas moderadas, orientado a mejorar el tono muscular, la resistencia muscular y la calidad del tejido muscular. La tonificación se asocia con grandes beneficios tales como la mejora de la postura, la prevención de lesiones, el aumento de la capacidad funcional y la optimización de la composición corporal, siendo un componente fundamental en programas de entrenamiento orientados a la salud y al rendimiento físico general.

(Diéguez, 2021) menciona que “La tonificación muscular puede entenderse como una práctica de actividades físicas que incluye la ejecución de ejercicios tanto generales como específicos, en los que se emplea el peso del propio cuerpo o diversos implementos como forma de resistencia”.

La tonificación muscular hace referencia al nivel de tensión “tono” que presenta el músculo cuando se encuentra en estado de reposo, lo cual se manifiesta en su firmeza y consistencia, tanto en condiciones de relajación como durante una tensión muscular pasiva, regulada por la acción del sistema nervioso central (Castaños, 2018).

El músculo, al igual que todo tejido vivo, posee la capacidad de adaptarse a las condiciones del entorno mediante procesos de acomodación y asimilación, respondiendo a los estímulos que recibe. No obstante, en ausencia de dichos estímulos, experimenta una disminución progresiva de su fuerza y volumen. Dado que el estilo de vida actual limita considerablemente las oportunidades para utilizar fuerza muscular como ocurre con el manejo o

transporte de cargas pesadas, la musculatura tiende a sufrir procesos de atrofia (Waymel & Choque, 2004).

1.2.1 FISIOLÓGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

“El músculo esquelético posee la capacidad de aumentar su tamaño. La hipertrofia que se presenta de forma inmediata después de una sesión de entrenamiento ocurre por la acumulación de líquidos dentro de la fibra muscular” (Guillamón, 2015).

El entrenamiento de tonificación muscular se fundamenta en la aplicación de estímulos mecánicos neuromusculares que generan adaptaciones a nivel del sistema muscular y nervioso. Dicho entrenamiento favorece adaptaciones metabólicas como el incremento de la capacidad oxidativa del músculo y una mejor utilización de los sustratos energéticos, contribuyendo al control del tejido adiposo. Estas respuestas fisiológicas permiten mejorar la resistencia muscular, la postura corporal y la estabilidad articular, consolidando al entrenamiento de tonificación muscular como una estrategia eficaz para el mantenimiento de la salud y el rendimiento físico.

1.2.2 HIPERTROFIA MUSCULAR

“Es el aumento del tamaño muscular es una adaptación común al entrenamiento de resistencia y se asocia directamente con la capacidad de fuerza” (Ratamess, 2015).

La hipertrofia muscular es un proceso de adaptación fisiológica caracterizado por el aumento del tamaño de las fibras musculares, resultado principalmente del incremento en la síntesis de proteínas contráctiles y estructurales, como respuesta a estímulos de sobrecarga mecánica, estrés metabólico y activación neuromuscular generados durante el entrenamiento físico, especialmente el entrenamiento de fuerza.

1.2.3 BENEFICIOS DE LA TONIFICACIÓN MUSCULAR

La tonificación muscular aporta múltiples beneficios tanto a nivel físico como psicológico, mejora la postura corporal y la estética general, fortaleciendo la seguridad y la confianza personal, lo que favorece las relaciones sociales. Desde el punto de vista funcional, la tonificación muscular es fundamental para mantener el equilibrio orgánico, permitiendo un adecuado sostén de las estructuras corporales y una correcta función respiratoria (Waymel & Choque, 2004).

La tonificación muscular produce adaptaciones neuromusculares que mejoran el tono basal del músculo, incrementando su firmeza, resistencia y capacidad de respuesta ante diferentes estímulos físicos. Este tipo de entrenamiento favorece el aumento y mantenimiento de la masa muscular, lo que contribuye a una mejor composición corporal y a la reducción del tejido adiposo. A nivel funcional, fortalece los grupos musculares implicados en la postura y el movimiento, mejorando la estabilidad articular, la coordinación y el equilibrio y disminuye el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

1.2.4 TIPOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

“La tonificación muscular se logra con cargas ligeras a moderadas y repeticiones, mejorando tono, resistencia y composición corporal sin hipertrofia excesiva. Puede desarrollarse con peso corporal, circuitos o trabajo localizado, común en programas fitness” (ACSM, 2018).

La tonificación muscular se desarrolla mediante distintos métodos de entrenamiento que varían según la intensidad, el volumen y el tipo de resistencia aplicada. Generalmente, se emplean cargas ligeras a moderadas con un número elevado de repeticiones, lo que favorece el aumento del tono muscular, la resistencia y la mejora de la composición corporal sin generar

hipertrofia excesiva. Asimismo, puede lograrse a través de ejercicios con el propio peso corporal, trabajo metabólico en circuito o entrenamiento localizado, los cuales contribuyen al fortalecimiento muscular y a la definición corporal. Estos enfoques son ampliamente utilizados en programas de acondicionamiento físico orientados a la salud y la estética corporal.

1.2.5 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA TONIFICACIÓN MUSCULAR

Según (Heredia J. , 2014) sostiene que el entrenamiento orientado a la tonificación debe fundamentarse en el método de fuerza-resistencia. Este enfoque se caracteriza por la aplicación de cargas moderadas (entre el 50% y el 75% de la fuerza máxima) con un volumen de repeticiones elevado, lo que permite mejorar la densidad muscular y la eficiencia metabólica sin necesariamente inducir una hipertrofia excesiva.

La selección de métodos para el gimnasio “Te hago sexy” debe priorizar la combinación de ejercicios multiarticulares y trabajos localizados. Al aplicar estas bases en damas de 25 a 30 años, se busca trascender el entrenamiento empírico observado en el diagnóstico inicial, hacia una estructura donde el número de series y el tiempo bajo tensión sean controlados.

1.3 MUJERES Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

(Vargas, 2015) señala que el entrenamiento de fuerza en la población femenina constituye un pilar esencial para la salud metabólica y la integridad estructural. Debido a las diferencias hormonales fisiológicas específicamente los niveles significativamente menores de testosterona endógena en comparación con los hombres, las mujeres no desarrollan una hipertrofia excesiva de manera natural.

El entrenamiento de fuerza en mujeres favorece el desarrollo de la masa muscular magra, la reducción del tejido adiposo y la mejora de la composición corporal. A nivel funcional, este

tipo de entrenamiento contribuye al incremento de la fuerza, la resistencia muscular y la estabilidad articular, lo que permite una ejecución más eficiente de las actividades físicas y cotidianas.

1.4 RELACIÓN ENTRE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

De acuerdo con (Chulvi, 2012), la relación entre el acondicionamiento físico y la tonificación muscular es de carácter interdependiente, donde el primero actúa como base de las capacidades funcionales necesarias para alcanzar resultados estéticos y saludables. Un nivel óptimo de condición físico permite al organismo soportar los estímulos de carga requeridos para generar una respuesta de tensión muscular.

Es importante que exista relación entre acondicionamiento físico y tonificación muscular ya que son un complemento fundamental en los planes de entrenamiento y así se pueda evidenciar cambios físicos notorios de tonificación muscular en damas para cumplir con todos los objetivos de cada persona. Debe existir un equilibrio tanto en el acondicionamiento físico como en la tonificación muscular para que no exista un estancamiento físico y se lleve de manera adecuada cada plan de entrenamiento y cumpla con dicha relación para obtener buenos resultados.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque **cuantitativo**, ya que se basa en la recolección y análisis de datos obtenidos mediante la aplicación de encuestas y fichas de observación, lo que permite medir de manera objetiva el nivel de acondicionamiento físico y su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años. Este enfoque facilita la organización, interpretación y análisis de la información a través de datos numéricos, permitiendo establecer conclusiones claras y precisas sobre el fenómeno estudiado. Según (Tamayo, 2013), “el enfoque cuantitativo se caracteriza por medir variables y analizar datos mediante procedimientos estadísticos, lo que contribuye a la objetividad y validez de la investigación”.

Alcance de la investigación

Esta investigación se define con un **alcance descriptivo** porque permite caracterizar de manera precisa el estado actual del acondicionamiento físico en las usuarias. Según (Tamayo, 2013) “este alcance permite observar y detallar el fenómeno para obtener una visión clara de las prácticas actuales sin intervenir directamente en el grupo estudiado, facilitando la identificación de frecuencias y niveles de cumplimiento técnico en las sesiones”.

También es de **alcance explicativo** porque busca identificar y comprender cómo el acondicionamiento físico influye en la tonificación muscular de las mujeres. A través del análisis de los datos recolectados, se pretende explicar la relación que existe entre las rutinas de entrenamiento y los cambios físicos obtenidos, permitiendo así establecer posibles causas y efectos dentro del proceso de acondicionamiento; entre las investigaciones explicativas destacan los estudios sobre búsqueda de causas, los cuales indagan acerca de causas en vista de que los

efectos llaman la atención de los investigadores y hacen que se preocupen por las causas que producen esos efectos observados. (Izaguirre, 2022).

Diseño de investigación

La presente investigación adopta un **diseño no experimental de tipo transversal**, ya que se busca analizar la relación entre el acondicionamiento físico y la tonificación muscular en mujeres de 25 a 30 años del gimnasio “Te Hago Sexy” de Ibarra en un único momento del tiempo. Este tipo de diseño permite observar y describir las variables tal como se presentan en la realidad, sin manipularlas, y recoger información directamente de la población objeto de estudio en su contexto natural. Al no requerirse un seguimiento a largo plazo, el enfoque transversal es adecuado para identificar posibles asociaciones entre los niveles de actividad física y el estado de tonificación muscular en el instante actual, brindando una visión clara de la situación presente de las participantes.; (Izaguirre, 2022), “los estudios no experimentales se caracterizan por no manipular variables, sino por observar los fenómenos en su contexto natural”.

2.2 Técnicas e instrumentos de investigación

2.2.1 Guía de observación

La guía de observación constituye un instrumento de recolección de datos ampliamente utilizado en investigaciones de carácter educativo y deportivo ya que permite registrar de manera sistemática y objetiva comportamientos, actividades y procesos en su contexto natural. Según la (Haff & Triplett, 2017), el análisis estructurado de las sesiones de entrenamiento es fundamental para evaluar la correcta aplicación de los principios del acondicionamiento físico, como la sobrecarga, progresión e individualización, elementos esenciales para el desarrollo de la tonificación muscular.

En la presente investigación, la guía de observación permitirá analizar el tipo de ejercicios, la intensidad, frecuencia, organización de las rutinas y métodos de entrenamiento aplicados en el gimnasio “Te hago sexy” de la ciudad de Ibarra. Este instrumento facilitará identificar si el acondicionamiento físico actual está orientado adecuadamente al desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años, proporcionando información clave para el posterior diseño del plan de ejercicios propuesto.

2.2.2 Encuesta

Se seleccionó la técnica de la encuesta, la cual, según (Hernández & Mendoza, 2018), permite obtener datos estandarizados sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de una población específica. El instrumento utilizado es un cuestionario estructurado, cuya validez de contenido se sustenta en la matriz de operacionalización de variables, asegurando que cada ítem responda a los indicadores de “Acondicionamiento físico” y “Tonificación muscular”. Asimismo, el diseño de las preguntas sobre hábitos de ejercicio se alinea con las recomendaciones del American College of Sports Medicine (ACSM, 2018) para la prescripción de actividades físicas en adultez temprana.

En esta investigación, la encuesta permitirá recopilar información individual de las damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy” sobre su frecuencia de entrenamiento, percepción de tonificación muscular, nivel de satisfacción con las rutinas aplicadas y cambios físicos percibidos. Los resultados obtenidos contribuirán a analizar la relación entre el acondicionamiento físico actual y el desarrollo de la tonificación muscular, fortaleciendo la interpretación de los datos antropométricos y de observación.

2.2 Preguntas de investigación

¿Cómo influye el fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas que sustenten el marco conceptual de la investigación?

El fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas influye de manera significativa en el desarrollo de la investigación ya que permite establecer bases conceptuales concretas y confiables. Este proceso facilita la comprensión de los principios del entrenamiento físico, así como de los factores que intervienen en la tonificación muscular, garantizando coherencia entre la teoría y la práctica. Además, contribuye a la adecuada selección de variables, indicadores e instrumentos de recolección de datos, fortaleciendo la validez y el rigor científico del estudio.

¿Por qué analizar el acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio Te Hago Sexy para medir su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años?

El análisis del acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio “Te Hago Sexy” es necesario para identificar las características, fortalezas y limitaciones de las rutinas de entrenamiento utilizadas en las participantes. Este diagnóstico permite comprender cómo se están desarrollando las capacidades del acondicionamiento físico y en qué medida estas influyen en la tonificación muscular. Asimismo, posibilita establecer una relación entre las prácticas actuales y los resultados obtenidos, proporcionando información clave para la toma de decisiones orientadas a mejorar la planificación del entrenamiento y optimizar los resultados en las damas de 25 a 30 años.

¿Para qué diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular en las damas del gimnasio Te hago Sexy?

El diseño de un plan de ejercicios orientado al fortalecimiento del acondicionamiento físico tiene como finalidad mejorar de manera sistemática las capacidades del acondicionamiento físico de las participantes, promoviendo el desarrollo y la tonificación muscular. Este plan permite organizar de forma adecuada la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicios, asegurando una progresión acorde a las necesidades del grupo de estudio. Además, contribuye a optimizar los resultados, prevenir lesiones y fomentar hábitos de actividad física, constituyéndose en una propuesta que responde a las necesidades identificadas.

2.3 Matriz de Operacionalización de variables

Según (Sampieri y otros, 2014), la operacionalización de variables permite transformar los conceptos teóricos en elementos observables y medibles mediante la definición de dimensiones, indicadores, técnicas e instrumentos que facilitan la recolección de datos en una investigación.

Objetivos diagnósticos	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar el nivel de acondicionamiento físico en damas de 25 a 30 años del gimnasio	Acondicionamiento físico	Frecuencia de entrenamiento Duración de las sesiones	Encuesta	Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”

<p>“Te hago sexy” de Ibarra</p>	<p>Intensidad del ejercicio</p>
	<p>Tipos de ejercicios realizados</p>
	<p>Resistencia física percibida</p>
<p>Identificar la organización del entrenamiento aplicado en las participantes</p>	<p>Acondicionamiento físico</p>
	<p>Planificación de rutinas</p>
	<p>Orden de ejercicios</p>
	<p>Tiempo de descanso</p>
	<p>Supervisión del entrenamiento</p>
	<p>Uso de materiales</p>
	<p>Ficha de observación</p>
	<p>Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”</p>

Evaluar el nivel de Tonificación muscular muscular en las participantes	Definición muscular visible Firmeza muscular	Encuesta y ficha de observación Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”
	Percepción de cambios físicos	
	Nivel de grasa corporal percibido	
	Simetría corporal	

2.4 Participantes

El estudio se realizará con la participación de 20 mujeres entre 25 a 30 años que asisten al gimnasio donde se desarrolla la investigación. La selección de las participantes se desarrollará mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando su asistencia regular a las actividades físicas y su disposición para colaborar en el estudio sobre acondicionamiento físico orientado al desarrollo de la tonificación muscular.

2.5 Procedimiento y análisis de datos

Para el desarrollo de la investigación, en primer lugar, se realizará la recolección de información mediante la aplicación de los instrumentos seleccionados, como la encuesta y la ficha de observación dirigidas a las participantes del estudio. Posteriormente, los datos obtenidos serán organizados, tabulados y analizados con el apoyo del software estadístico SPSS, lo que permitirá realizar el procesamiento de la información mediante estadísticas descriptivas, facilitando la interpretación y presentación de los resultados a través de tablas y gráficos.

Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1 Ficha de observación para analizar el tipo de ejercicios, la intensidad, frecuencia, organización de las rutinas y métodos de entrenamiento aplicados en el gimnasio “Te hago sexy” de la ciudad de Ibarra.

Tabla 1 A.C-*Las sesiones de entrenamiento*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	15,0	15,0	15,0
	Casi nunca	2	10,0	10,0	25,0
	A veces	4	20,0	20,0	45,0
	Casi siempre	7	35,0	35,0	80,0
	Siempre	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la frecuencia de las sesiones de entrenamiento, se evidencia que el porcentaje acumulado alcanza el 45,0%, agrupando a las participantes que asisten nunca, casi nunca o solo a veces al gimnasio, esta cifra representa una debilidad crítica en la constancia de las participantes, lo cual impide la consolidación de un hábito deportivo necesario para el cambio físico; ante esto, según (Haff & Triplett, 2017) señala que la tonificación muscular requiere una frecuencia mínima de tres a cinco días por semana para generar adaptaciones fisiológicas reales, advierte que una asistencia inconsistente interrumpe los procesos de recuperación y supercompensación, impidiendo la ganancia de firmeza en los tejidos; es decir que una planificación estructurada permitirá regularizar la frecuencia de las participantes en el gimnasio "Te Hago Sexy", transformando esta debilidad en una fortaleza técnica que garantice resultados estéticos y funcionales de calidad en las participantes.

Tabla 2 A.C-La duración de las sesiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	0	0,0	00,0	00,0
	Casi nunca	6	30,0	30,0	30,0
	A veces	7	35,0	35,0	65,0
	Casi siempre	7	35,0	35,0	100,0
	Siempre	0	0,0	00,0	00,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la duración de las sesiones de entrenamiento, se evidencia que el porcentaje acumulado de irregularidad en el tiempo de práctica alcanza el 65,0% agrupando a las participantes que cumplen con los tiempos establecidos solo a veces o casi nunca, este dato revela un incumplimiento mayoritario de los tiempos mínimos de trabajo, situando a la mayoría en una zona de esfuerzo insuficiente para generar un estrés metabólico significativo; al respecto, (Bompa T. , 2018) en su tratado sobre metodología del entrenamiento señalan que la duración óptima de una sesión enfocada en la fuerza y estética debe ser consistente para mantener la densidad del estímulo, que sesiones con tiempos insuficientes o variables fallan en generar el estrés metabólico necesario para la hipertrofia; por ello es importante estandarizar el volumen de tiempo de cada sesión en el gimnasio "Te Hago Sexy", asegurando que las damas cumplan con el tiempo bajo tensión requerido para lograr una verdadera tonificación muscular.

Tabla 3 A.C-Los ejercicios aplicados incluyen trabajo de fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
	Casi nunca	4	20,0	20,0	20,0
	A veces	11	55,0	55,0	75,0
	Casi siempre	2	10,0	10,0	85,0
	Siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el trabajo de fuerza muscular en las rutinas, se evidencia que el porcentaje acumulado de deficiencia técnica alcanza el 75,0% , agrupando a las participantes que perciben esta actividad solo a veces o casi nunca dentro de su entrenamiento, esta cifra es alarmante puesto que confirma que la gran mayoría de las rutinas carece del estímulo primario para el desarrollo del tono, limitándose a actividades que no desafían la capacidad contráctil del músculo; al respecto, (Badillo & Serna, 2002) en su tratado sobre las bases del entrenamiento señalan que el estímulo de fuerza es el componente primario y esencial para cualquier programa de acondicionamiento físico la carencia de ejercicios de fuerza específicos y cargas programadas impide la activación de las fibras musculares responsables del tono; estos resultados permitirán integrar de forma obligatoria y técnica el trabajo de fuerza en el gimnasio "Te Hago Sexy", garantizando que las damas de Ibarra logren una tonificación muscular real basada en principios científicos de carga y adaptación.

Tabla 4 A.C-Se utilizan cargas adecuadas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
	Casi nunca	3	15,0	15,0	15,0
	A veces	5	25,0	25,0	40,0
	Casi siempre	9	45,0	45,0	85,0
	Siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la utilización de cargas adecuadas al nivel de la participante, se evidencia que el porcentaje acumulado de no usar cargas adecuadas alcanza el 40,0%, agrupando a las participantes que utilizan pesos apropiados solo a veces o casi nunca, este resultado indica que una parte considerable de las participantes entrena con pesos subóptimos, lo cual representa un estancamiento en el progreso físico al no existir una sobrecarga progresiva; al respecto, (Schoenfeld, 2016) en su investigación sobre el desarrollo de la hipertrofia muscular manifiesta que la intensidad del entrenamiento la carga es quizás la variable más importante para estimular el crecimiento ya que entrenar con cargas subóptimas falla en reclutar las unidades motoras de alto umbral, requisito indispensable para la firmeza y el tono muscular; esto permitirá la prescripción técnica de cargas progresivas ajustadas al nivel individual de cada mujer en el gimnasio "Te Hago Sexy", garantizando que las participantes reciban la tensión mecánica necesaria para lograr una verdadera tonificación y acondicionamiento muscular.

Tabla 5 A.C-Se respeta el tiempo de descanso (micropausa, macropausa)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	25,0	25,0	25,0
	Casi nunca	6	30,0	30,0	55,0
	A veces	6	30,0	30,0	85,0
	Casi siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Siempre	0	0,0	0,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el respeto al tiempo de descanso (micropausa, macropausa) durante las sesiones, se evidencia que el porcentaje acumulado de irregularidad en este criterio alcanza el 85,0%, integrando a las participantes que nunca, casi nunca o solo a veces cumplen con los periodos de recuperación establecidos, este valor tan elevado demuestra un descontrol técnico casi total sobre las pausas de recuperación, lo cual desvirtúa por completo el objetivo fisiológico de la sesión.; al respecto, (Willardson, 2006) en su estudio sobre los intervalos de descanso en el ejercicio de resistencia señala que el tiempo de pausa entre series es una variable fundamental que regula la magnitud del estrés metabólico y la tensión mecánica, el incumplimiento de estos periodos de descanso altera la capacidad de trabajo muscular y compromete la calidad técnica de la ejecución; se tomará en cuenta controlar científicamente las micropausas y macropausas en el gimnasio "Te Hago Sexy", garantizando que las participantes mantengan la intensidad necesaria para alcanzar sus objetivos de tonificación y acondicionamiento muscular.

Tabla 6 O.E-El entrenamiento sigue una planificación estructurada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
	Casi nunca	4	20,0	20,0	20,0
	A veces	9	45,0	45,0	65,0
	Casi siempre	6	30,0	30,0	95,0
	Siempre	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la planificación estructurada del entrenamiento, se evidencia que el porcentaje acumulado de deficiencia en la organización de las rutinas alcanza el 65,0%, agrupando a las participantes que perciben que el ejercicio sigue un orden lógico solo a veces o casi nunca, este dato confirma una preocupante falta de orden lógico en las rutinas, lo que se traduce en una práctica empírica que no garantiza resultados a largo plazo; al respecto, (Weineck, Entrenamiento Total , 2005) en su obra sobre el entrenamiento total sostiene que una planificación sistemática y estructurada es la base biológica indispensable para dirigir con éxito el proceso de adaptación del organismo, la improvisación o la falta de una secuencia lógica en las cargas de trabajo impide la consolidación de los efectos del entrenamiento sobre el tejido muscular; un plan de entrenamiento estructurado permitirá sustituir la falta de orden actual por una programación científica en el gimnasio "Te Hago Sexy", garantizando que las participantes sigan un proceso coherente que asegure resultados visibles de tonificación y firmeza muscular.

Tabla 7 O.E-*Se realiza calentamiento previo a la sesión*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	6	30,0	30,0	40,0
	A veces	6	30,0	30,0	70,0
	Casi siempre	4	20,0	20,0	90,0
	Siempre	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la realización del calentamiento previo a la sesión, incluyendo movilidad articular y calentamiento específico, se evidencia que el porcentaje acumulado de deficiencia es el 70,0%, integrando a las participantes que nunca, casi nunca o solo a veces cumplen con este requisito antes de entrenar, este elevado índice de incumplimiento constituye un riesgo significativo para la integridad física de las participantes, ya que el organismo no es preparado adecuadamente para las exigencias mecánicas de la carga principal; al respecto, (McArdle y otros, 2015) en su tratado sobre fisiología del ejercicio sostienen que el calentamiento es una fase crítica para elevar la temperatura intramuscular y optimizar la transmisión de impulsos nerviosos, la omisión de un protocolo de preparación articular y muscular reduce drásticamente el rendimiento y predispone al tejido conectivo a sufrir microrroturas por falta de elasticidad; es necesario instaurar un protocolo de calentamiento obligatorio y técnico en el gimnasio "Te Hago Sexy", garantizando que las mujeres de Ibarra preparen fisiológicamente su organismo para alcanzar una tonificación muscular segura y eficiente.

Tabla 8 O.E-Hay variedad de ejercicios en cada sesión

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	15,0	15,0	15,0
	Casi nunca	4	20,0	20,0	35,0
	A veces	8	40,0	40,0	75,0
	Casi siempre	3	15,0	15,0	90,0
	Siempre	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la variedad de ejercicios aplicados en cada sesión de entrenamiento, se evidencia que el porcentaje acumulado de monotonía en las rutinas alcanza el 75,0%, agrupando a las participantes que perciben diversidad de ejercicios solo a veces, casi nunca o nunca, esta cifra revela una debilidad pedagógica y técnica de gran magnitud, indicando que la falta de innovación en las cargas de trabajo está bloqueando el progreso fisiológico de las participantes; al respecto, (García, 1996) en su obra sobre planificación del entrenamiento sostiene que la variación sistemática de los ejercicios es un principio fundamental para evitar la acomodación biológica al estímulo, una rutina monótona detiene las adaptaciones morfofuncionales del músculo y disminuye la motivación de la persona; es de gran importancia la selección técnica de diversos ejercicios en el gimnasio "Te Hago Sexy", asegurando que las participantes experimenten estímulos continuos y variados que garanticen su acondicionamiento y tonificación muscular.

Tabla 9 O.E-*Se incluye estiramientos al finalizar la sesión*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	15,0	15,0	15,0
	Casi nunca	6	30,0	30,0	45,0
	A veces	2	10,0	10,0	55,0
	Casi siempre	5	25,0	25,0	80,0
	Siempre	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la inclusión de estiramientos al finalizar la sesión de entrenamiento, se evidencia que el porcentaje acumulado de incumplimiento en esta fase de vuelta a la calma alcanza el 55,0% , integrando a las participantes que nunca, casi nunca o solo a veces realizan esta actividad antes de concluir su rutina, esta cifra revela una deficiencia técnica en el proceso de recuperación, lo cual indica que la mayoría de las usuarias omite una etapa esencial para la salud muscular y la prevención de contracturas residuales; al respecto, (Alter, 2004) en su tratado sobre la ciencia de la flexibilidad sostiene que los estiramientos post-esfuerzo son fundamentales para restaurar la longitud de reposo de los sarcómeros y facilitar el drenaje de desechos metabólicos, la omisión sistemática de la flexibilidad al cierre de la carga física provoca una rigidez residual y un acortamiento funcional de las fibras que limita la amplitud de movimiento; esta realidad resalta la necesidad de instaurar protocolos de flexibilidad dirigidos en el gimnasio "Te Hago Sexy" para que las mujeres de Ibarra optimicen su recuperación y logren una

tonificación muscular integral basada en una movilidad articular saludable y libre de tensiones excesivas.

Tabla 10 O.E-El instructor corrige la técnica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	5	25,0	25,0	35,0
	A veces	7	35,0	35,0	70,0
	Casi siempre	3	15,0	15,0	85,0
	Siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la frecuencia con la que el instructor corrige la técnica de ejecución, se evidencia que el porcentaje acumulado de supervisión deficiente alcanza el 70,0%, agrupando a las participantes que perciben esta retroalimentación solo a veces, casi nunca o nunca, este dato pone de manifiesto una carencia crítica en el acompañamiento técnico profesional, lo cual representa un riesgo directo para la integridad física y reduce drásticamente la efectividad del estímulo muscular en las participantes; al respecto, (Zatsiorsky & Kraemer, 2006) en su tratado sobre la ciencia y práctica del entrenamiento de fuerza sostienen que la retroalimentación técnica constante es el factor externo más influyente para el aprendizaje motor y la seguridad del atleta, la ausencia de correcciones inmediatas permite la consolidación de patrones de movimiento ineficientes que disipan la tensión mecánica hacia estructuras no deseadas; esta realidad técnica fundamenta la necesidad de establecer un control riguroso de la ejecución en el gimnasio "Te

Hago Sexy" para asegurar que las participantes realicen cada ejercicio con la precisión necesaria para estimular una tonificación muscular efectiva y libre de riesgos.

Tabla 11 T.M-Se observa mayor firmeza en las participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	2	10,0	10,0	20,0
	A veces	9	45,0	45,0	65,0
	Casi siempre	5	25,0	25,0	90,0
	Siempre	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la firmeza observada en las participantes durante la ejecución de los ejercicios, se evidencia que el porcentaje acumulado de deficiencia en el control muscular alcanza el 65,0%, agrupando a las participantes que manifiestan esta condición nunca, casi nunca o solo a veces, este resultado evidencia una marcada debilidad en la estabilidad técnica de las participantes, lo cual confirma que el trabajo actual no logra generar la rigidez mecánica necesaria para un desarrollo muscular sólido; al respecto, (Powers & Howley, 2018) en su tratado sobre fisiología del ejercicio señalan que la firmeza muscular durante el esfuerzo depende directamente de la capacidad de reclutamiento sincronizado de las unidades motoras y de la tensión basal del tejido, una ejecución carente de rigidez mecánica es el resultado de adaptaciones neuromusculares pobres debido a estímulos de carga insuficientes o mal programados; esta realidad técnica fundamenta la necesidad de aplicar un sistema de

entrenamiento de resistencia progresiva en el gimnasio "Te Hago Sexy" que permita a las participantes superar la laxitud muscular y alcanzar niveles óptimos de tonificación y estabilidad funcional.

Tabla 12 T.M-Se evidencia una mejora en la definición muscular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	2	10,0	10,0	20,0
	A veces	8	40,0	40,0	60,0
	Casi siempre	5	25,0	25,0	85,0
	Siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la evidencia de mejora en la definición muscular de las participantes, se observa que el porcentaje acumulado de resultados insuficientes alcanza el 60,0%, integrando a las damas que perciben cambios nunca, casi nunca o solo a veces, este dato refleja un estancamiento físico predominante, confirmando que las estrategias de entrenamiento actuales no están logrando las adaptaciones estéticas esperadas en la mayoría de las participantes; al respecto, (Fleck & Kraemer, 2014) en su obra sobre el diseño de programas de entrenamiento de fuerza sostienen que la definición muscular es el resultado de una combinación precisa entre la hipertrofia de las fibras y la optimización de la composición corporal mediante cargas específicas, la ausencia de cambios visibles en la musculatura es un indicador directo de que el volumen y la intensidad del entrenamiento no están alcanzando el umbral metabólico necesario

para modificar la estética corporal; esta carencia de progreso físico resalta la importancia de aplicar protocolos de resistencia progresiva en el gimnasio "Te Hago Sexy" para que las participantes logren la tonificación muscular deseada mediante un estímulo físico verdaderamente efectivo y científicamente programado.

Tabla 13 T.M-Mantienen una postura corporal adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	5,0	5,0	5,0
	Casi nunca	3	15,0	15,0	20,0
	A veces	6	30,0	30,0	50,0
	Casi siempre	9	45,0	45,0	95,0
	Siempre	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el mantenimiento de una postura corporal adecuada durante la ejecución de los ejercicios, se evidencia que el porcentaje acumulado de deficiencia postural alcanza el 50,0%, integrando a las participantes que nunca, casi nunca o solo a veces logran mantener una alineación correcta mientras entrenan, este equilibrio porcentual revela una carencia técnica significativa en la base del entrenamiento, pues indica que la mitad de las participantes está ejecutando movimientos bajo patrones biomecánicos incorrectos que comprometen su salud articular; al respecto, (Kendall, 2005) en su obra sobre el análisis de la postura y el dolor sostiene que la alineación corporal óptima es la base indispensable para la eficiencia del movimiento y la prevención de lesiones por estrés mecánico, una mala postura durante la carga física altera la distribución de fuerzas sobre las articulaciones, provocando compensaciones que

inhiben la activación correcta del tejido que se desea estimular; esta deficiencia técnica resalta la necesidad de integrar una supervisión biomecánica rigurosa en el gimnasio "Te Hago Sexy" que corrija los patrones de alineación de las participantes, asegurando que cada movimiento sea seguro y biomecánicamente eficiente para lograr una tonificación muscular real y saludable.

Tabla 14 T.M-Ejecuta adecuadamente los movimientos coordinados y controlados

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	15,0	15,0	15,0
	Casi nunca	6	30,0	30,0	45,0
	A veces	6	30,0	30,0	75,0
	Casi siempre	3	15,0	15,0	90,0
	Siempre	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la ejecución adecuada de movimientos coordinados y controlados, se evidencia que el porcentaje acumulado es el 75,0%, agrupando a las participantes que realizan sus movimientos de forma técnica solo a veces, casi nunca o nunca, este elevado índice representa una debilidad técnica alarmante, ya que indica que la gran mayoría de las participantes carece del control neuromuscular necesario para realizar los ejercicios con eficiencia, lo cual compromete tanto la seguridad como la efectividad del entrenamiento; al respecto, (Magill, 2011) en su obra sobre aprendizaje y control motor sostiene que la coordinación es el proceso de organizar los grados de libertad del cuerpo en un patrón de

movimiento eficiente para lograr un objetivo específico, la incapacidad para controlar voluntariamente la trayectoria y velocidad del ejercicio disipa la energía hacia planos mecánicos incorrectos, restando efectividad al estímulo muscular; esta deficiencia técnica prevalece la necesidad de implementar una enseñanza metodológica de los ejercicios en el gimnasio "Te Hago Sexy" para que las participantes desarrollen una conciencia corporal que les permita ejecutar movimientos precisos y fluidos, garantizando así una tonificación muscular profunda y segura.

Tabla 15 T.M- Entrenamiento aplicado contribuye a la tonificación muscular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	20,0	20,0	20,0
	Casi nunca	7	35,0	35,0	55,0
	A veces	6	30,0	30,0	85,0
	Casi siempre	3	15,0	15,0	100,0
	Siempre	0	0,0	00,0	00,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la percepción de que el entrenamiento aplicado contribuye a la tonificación muscular, se evidencia que el porcentaje acumulado de insatisfacción en los resultados físicos alcanza el 85,0%, integrando a las participantes que perciben esta contribución como nunca, casi nunca o solo a veces, este alarmante índice de insatisfacción constituye una evidencia crítica de la ineficacia del modelo de entrenamiento actual, confirmando que las participantes se encuentran en un estado de estancamiento físico que anula sus expectativas de

mejora estética; al respecto, (Baechle & Earle, 2007) en su obra sobre los fundamentos del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento sostienen que la tonificación es el resultado de adaptaciones estructurales y metabólicas derivadas de cargas mecánicas específicas y progresivas, la ausencia de un estímulo hipertrófico programado y sistemático impide la mejora de la densidad muscular y la firmeza del tejido conectivo; esta carencia crítica de progreso físico demuestra la necesidad de aplicar un protocolo técnico de fuerza resistencia en el gimnasio "Te Hago Sexy" que garantice que las participantes alcancen una tonificación muscular real mediante estímulos físicos científicamente dosificados y orientados a resultados estéticos medibles.

3.2 Encuesta a las participantes del gimnasio "Te hago sexy"

1. ¿Hace cuánto tiempo entrena en este gimnasio?

Tabla 16 Hace cuánto tiempo entrena en este gimnasio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Menos de 3 meses	4	20,0	20,0	20,0
3 a 6 meses	6	30,0	30,0	50,0
6 meses a 1 año	5	25,0	25,0	75,0
Más de 1 año	5	25,0	25,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el tiempo de permanencia de las participantes en el centro deportivo, se observa que el 30,0% ha asistido de 3 a 6 meses, el 25,0% entrena de 6 meses a 1 año, otro 25,0% lo hace por más de un año y el 20,0% lleva menos de 3 meses; estos resultados evidencian que la mayoría de las participantes mantiene una permanencia moderada en el gimnasio, lo que sugiere un proceso de adaptación progresivo a la actividad física y a las rutinas de entrenamiento orientadas al acondicionamiento físico y la tonificación muscular ya que el 50% de las participantes a pesar de llevar más de 6 meses e incluso más de un año en el gimnasio, aún presenten los niveles deficientes de tonificación muscular y acondicionamiento físico. Esto demuestra que la simple acumulación de tiempo en el gimnasio, sin una planificación científica del acondicionamiento físico y el uso de cargas adecuadas, es insuficiente para lograr la firmeza muscular en mujeres de 25 a 30 años; al respecto (Verdugo & García, 2007) manifiesta que la monotonía en las cargas de trabajo durante el primer semestre de práctica anula las adaptaciones fisiológicas positivas y provoca un estancamiento biológico en el deportista; por lo tanto, es necesario motivar a todas las participantes que asisten al gimnasio "Te Hago Sexy" para que no descuiden y superen esta etapa de transición mediante una progresión técnica que asegure su tonificación muscular y permanencia en el programa.

2. ¿El entrenador realiza evaluaciones antropométricas (peso, talla y perímetros corporales) como parte del seguimiento?

Tabla 17 El entrenador realiza evaluaciones antropométricas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	9	45,0	45,0	45,0

No	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la realización de evaluaciones antropométricas (peso, talla y perímetros) como parte del seguimiento técnico, se observa que el 55,0% de las participantes manifiesta que no se llevan a cabo estos controles, mientras que el 45,0% indica que sí se realizan; estos datos sitúan a la mayoría en la respuesta negativa, lo cual evidencia una falencia crítica en la toma de medidas para verificar el progreso real, ya que sin datos objetivos es imposible ver el avance físico de manera individualizada y no se evidenciaría los cambios de la tonificación muscular. Al respecto, (Heayward, 2014) señala que la evaluación de la composición corporal es un componente fundamental para prescribir ejercicio de forma segura y eficaz, puesto que la ausencia de mediciones periódicas impide cuantificar las adaptaciones musculares y la reducción del tejido graso, dejando los resultados a la simple percepción subjetiva; esta carencia de seguimiento técnico en el gimnasio "Te Hago Sexy" resalta la urgencia de establecer protocolos de evaluaciones antropométricas básicas para que las participantes cuenten con un registro real de su evolución hacia la tonificación muscular.

3. ¿Con qué frecuencia semanal asiste al gimnasio?

Tabla 18 Con qué frecuencia semanal asiste al gimnasio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1 a 2 días	4	20,0	20,0

3 a 4 días	15	75,0	75,0	95,0
5 a 6 días	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la frecuencia semanal de asistencia al gimnasio, se observa que el 75,0% de las participantes acude de 3 a 4 días es un factor altamente positivo, ya que indica que la mayoría de las damas cumple con la regularidad mínima necesaria para obtener beneficios adecuados del ejercicio. Al respecto, (Colado, 2008) manifiesta que una frecuencia de tres a cuatro sesiones por semana constituye el estándar ideal para la mejora de la condición física en adultos, puesto que este ritmo asegura la continuidad del estímulo sin sobrepasar la capacidad de recuperación del sistema muscular; esta disposición de las participantes en el gimnasio "Te Hago Sexy" es totalmente buena, lo cual favorece la continuidad en la práctica de actividad física y contribuye al desarrollo del acondicionamiento físico y la tonificación muscular, objetivos importantes dentro del proceso de entrenamiento.

4. ¿Cuál es el objetivo principal de su rutina actual?

Tabla 19 *Cuál es el objetivo principal de su rutina actual*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Solo ejercicios de cardio (bajar de peso)	2	10,0	10,0	10,0
Solo ejercicios de fuerza (desarrollo muscular)	6	30,0	30,0	40,0

Tonificación (Combinación de pesas y cardio)	12	60,0	60,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el objetivo principal de la rutina actual, se evidencia que el 60,0% de las participantes busca la tonificación muscular a través de la combinación de pesas y cardio; este hallazgo es sumamente positivo y relevante, ya que demuestra que el interés de la mayoría de las participantes busca tener un cuerpo tonificado y a su vez un cuerpo saludable. Al respecto, (Barboza, 2010) sostiene que la combinación sistémica del entrenamiento de fuerza con el trabajo aeróbico es la estrategia más eficaz para modificar la composición corporal, puesto que la optimización de la masa magra junto con la reducción del tejido graso solo se logra bajo un esquema híbrido que potencie tanto el gasto metabólico como la tensión mecánica; esta alineación de intereses en el gimnasio "Te Hago Sexy" garantiza que la propuesta de mi plan de entrenamiento de 8 semanas sea recibida como una solución directa a las metas estéticas de las mujeres de Ibarra, asegurando resultados visibles en su firmeza y desarrollo muscular.

5. En una escala del 1 al 5, ¿qué tan intensa considera su rutina de ejercicios?

Tabla 20 *Qué tan intensa considera su rutina de ejercicios*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy baja	2	10,0	10,0	10,0
	Baja	0	00,0	00,0	00,0

Media	8	40,0	40,0	50,0
Alta	8	40,0	40,0	90,0
Muy alta	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la intensidad percibida de la rutina de ejercicios en una escala del 1 al 5, se observa que el 40,0% de las participantes la califica como media y otro 40,0% la considera alta; estos datos sitúan a la gran mayoría en un nivel de exigencia moderado-alto, lo cual es un indicador positivo de disposición al esfuerzo, aunque también revela que un grupo importante de usuarias aún no entrena con la intensidad necesaria para optimizar la definición muscular. Al respecto, (Naclerio, 2011) en su estudio sobre los fundamentos del entrenamiento de fuerza sostiene que la magnitud del esfuerzo es el determinante principal para la modificación muscular, puesto que intensidades que no desafían constantemente la capacidad funcional del organismo resultan únicamente en un mantenimiento de la forma física, pero fallan en generar adaptaciones estéticas significativas; esta base de esfuerzo ya existente en el gimnasio "Te Hago Sexy" y es necesario implementarlo con todas las participantes para así facilite el nivel de exigencia hacia zonas de trabajo más eficaces, garantizando que las participantes transformen esa percepción de intensidad en resultados reales de tonificación muscular.

6. ¿Sigue usted una planificación o guía proporcionada por el instructor del gimnasio?

Tabla 21 Sigue usted una planificación o guía proporcionada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí, siempre	7	35,0	35,0	35,0

A veces	12	60,0	60,0	95,0
No, entreno por mi cuenta	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el seguimiento de una planificación o guía proporcionada por el instructor del gimnasio, se evidencia que el 60,0% de las participantes lo hace solo a veces; este dato sitúa a la mayoría en un estado de inconsistencia técnica, lo cual representa un obstáculo crítico para el progreso físico ya que la falta de adherencia estricta a una guía estructurada impide que el organismo reciba los estímulos acumulativos necesarios para generar un cambio estético real. Al respecto, (Bompa & Haff, 2009) sostienen que la continuidad y la progresión sistemática son leyes biológicas innegables del entrenamiento, puesto que el seguimiento irregular de un programa interrumpe los procesos de supercompensación y anula las mejoras en la fuerza y la estructura de los tejidos; en la práctica diaria se ve la necesidad en el gimnasio "Te Hago Sexy" de implementar una guía técnica estrictamente controlada por el entrenador para asegurar que las participantes sigan un proceso coherente que garantice su tonificación muscular.

7. Desde que inició su entrenamiento en "Te Hago Sexy", ¿ha notado mayor firmeza en sus músculos?

Tabla 22 *Ha notado mayor firmeza en sus músculos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí, notablemente	5	25,0	25,0	25,0
	Sí, levemente	10	50,0	50,0	75,0
	No he notado cambios	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la percepción de firmeza muscular desde el inicio del entrenamiento en el gimnasio, se evidencia que el 50,0% de las participantes ha notado cambios solo de forma leve, estos resultados sitúan a la mayoría en una mejoría superficial, lo cual indica que el estímulo físico actual en el gimnasio es insuficiente para consolidar adaptaciones estructurales profundas en una definición muscular contundente. Al respecto, (Wilmore & Costill, Fisiología del esfuerzo y del deporte, 2004) manifiestan que la ganancia de tono y firmeza es un proceso crónico que exige una progresión constante de la carga, puesto que estímulos de baja intensidad o excesivamente monótonos solo generan cambios metabólicos transitorios que no llegan a manifestarse como una definición muscular sólida y permanente; esta realidad técnica fundamenta la importancia en el gimnasio "Te Hago Sexy", permitiendo elevar la exigencia de las rutinas para que las participantes transformen esos cambios leves en una tonificación muscular evidente y duradera.

Estos resultados permiten evidenciar que la mayoría de las participantes ha percibido algún grado de mejora en la firmeza muscular, lo cual sugiere que la práctica de actividad física en el gimnasio contribuye al proceso de acondicionamiento físico y desarrollo de la tonificación

muscular. Sin embargo, también se observa que una parte de las usuarias aún no percibe cambios significativos lo que no debería pasar, esto podría estar relacionado con el objetivo que necesitan las participantes y también con el tiempo de entrenamiento, la intensidad de las rutinas o la constancia en la práctica de los ejercicios.

8. ¿En qué zona del cuerpo ha observado mejores resultados de tonificación?

Tabla 23 En qué zona del cuerpo ha observado mejores resultados de tonificación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tren superior (Brazos/Abdomen)	5	25,0	25,0	25,0
	Tren inferior (Piernas/Glúteos)	4	20,0	20,0	45,0
	En todo el cuerpo	4	20,0	20,0	65,0
	En ninguna zona	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la zona del cuerpo donde las participantes han observado mejores resultados de tonificación, se evidencia que el 35,0% no ha percibido cambios en ninguna zona, mientras que el 25,0% los nota en el tren superior (brazos/abdomen), el 20,0% en el tren inferior (piernas/glúteos) y otro 20,0% en todo el cuerpo; estos datos sitúan a la mayoría en una ausencia total de resultados visibles, lo cual es una señal crítica de que las rutinas actuales carecen de la especificidad y la sobrecarga necesaria para generar adaptaciones estéticas localizadas o sistémicas. Al respecto, (Heredia E. , 2014) en su obra sobre la programación del entrenamiento de fitness muscular sostiene que la ausencia de cambios regionales es una consecuencia directa

de una selección de ejercicios poco efectiva y una intensidad que no alcanza el umbral de estimulación de las fibras, puesto que sin una dosis de ejercicio correctamente individualizada y orientada a la hipertrofia funcional, el organismo no manifiesta mejoras en la arquitectura ni en la firmeza del tejido; esta falta de progreso en el gimnasio "Te Hago Sexy" resalta la urgencia que las participantes reciban un estímulo técnico equilibrado que garantice una tonificación muscular integral y visible en todas las zonas corporales.

9. ¿Considera que el tiempo de descanso que toma entre ejercicios es el adecuado para recuperarse?

Tabla 24 Considera que el tiempo de descanso que toma entre ejercicios es el adecuado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	10	50,0	50,0	50,0
	No, descanso demasiado	3	15,0	15,0	65,0
	No, descanso muy poco	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la percepción sobre si el tiempo de descanso que se toma entre ejercicios es el adecuado para recuperarse, se observa que el 50,0% de las participantes considera que sí cumple con este criterio; esta tendencia mayoritaria indica una percepción de recuperación aceptable, sin embargo, el hecho de que la otra mitad de la muestra se distribuya entre descansar demasiado o muy poco revela una falta de estandarización técnica en las pausas de esfuerzo. Al respecto, (Kraemer & Ratamess, 2004) en sus principios fundamentales sobre el entrenamiento de resistencia sostienen que el intervalo de descanso es una variable de prescripción crítica que

modula las respuestas hormonales y la capacidad de producción de fuerza, puesto que pausas basadas únicamente en la intuición y no en el objetivo fisiológico comprometen la calidad de las series posteriores y limitan la hipertrofia, esta realidad técnica fundamenta la necesidad de regular con precisión cronométrica las recuperaciones dentro del gimnasio "Te Hago Sexy", permitiendo que las participantes entrenen bajo un control científico que maximice su tonificación muscular.

10. ¿Cómo calificaría su satisfacción actual con su nivel de tonificación muscular?

Tabla 25 *Cómo calificaría su satisfacción actual con su nivel de tonificación muscular*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy satisfecha	2	10,0	10,0	10,0
	Satisfecha	6	30,0	30,0	40,0
	Poco satisfecha	9	45,0	45,0	85,0
	Insatisfecha	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con la satisfacción actual con el nivel de tonificación muscular, se observa que el 45,0% de las participantes se siente poco satisfecha, el 30,0% satisfecha, el 15,0% insatisfecha y solo el 10,0% muy satisfecha; estos datos sitúan a la mayoría en el rango de "poco satisfecha", lo cual evidencia un descontento predominante respecto a los resultados físicos obtenidos, sugiriendo que el sistema de entrenamiento vigente no logra satisfacer las demandas estéticas de las usuarias. Al respecto, (Manso, 1999) sostiene que la satisfacción del deportista

está intrínsecamente ligada a la consecución de objetivos tangibles y a la percepción de competencia física, puesto que una programación que no genera cambios visibles en la masa corporal debilita la motivación intrínseca y la autoeficacia del practicante; esta realidad de insatisfacción en el gimnasio "Te Hago Sexy" fundamenta la urgencia de aplicar una metodología de trabajo más rigurosa y personalizada que asegure que las participantes logren una tonificación muscular que se traduzca en una percepción de éxito personal y bienestar físico real.

11. ¿Le gustaría llevar un plan de entrenamiento estructurado con el objetivo de tener una buena tonificación muscular?

Tabla 26 *Le gustaría llevar un plan de entrenamiento estructurado*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sería importante	19	95,0	95,0	95,0
Poco importante	1	5,0	5,0	100,0
Nada importante	0	00,0	00,0	00,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis:

En relación con el interés de las participantes por llevar un plan de entrenamiento estructurado con el objetivo de lograr una buena tonificación muscular, se evidencia que el 95,0% considera que esta iniciativa sería importante; este resultado contundente refleja una aceptación casi acorde y una alta motivación intrínseca hacia la organización técnica del ejercicio, lo cual constituye el escenario ideal para garantizar la adherencia y el compromiso absoluto durante una intervención programada. Al respecto, (Weinberg & Gould, 2010) en su

estudio sobre psicología del deporte sostienen que el establecimiento de objetivos específicos y la percepción de una estructura lógica en el entrenamiento son los principales motores de la persistencia y el esfuerzo del practicante, la falta de una hoja de ruta definida es el factor que más contribuye al sentimiento de estancamiento y a la pérdida de foco en las metas estéticas; estos resultados evidencian que existe un alto interés por parte de las participantes en contar con una planificación estructurada de entrenamiento, lo cual resalta la necesidad de diseñar un programa de ejercicios adecuados que contribuyan al mejoramiento del acondicionamiento físico y al desarrollo de la tonificación muscular, favoreciendo así mejores resultados en la práctica y el objetivo de las participantes.

Capítulo 4: Propuesta

4.1 Título de la propuesta:

Plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado a la tonificación muscular en damas.

4.2 Introducción:

El acondicionamiento físico constituye un elemento fundamental para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de las personas, especialmente en mujeres que buscan no solo bienestar físico, sino también una adecuada tonificación muscular. En la actualidad, muchas damas asisten a centros de entrenamiento con el objetivo de mejorar su apariencia física; sin embargo, no siempre cuentan con programas estructurados que respondan a sus necesidades específicas.

En este contexto, la presente propuesta se enfoca en diseñar un plan de ejercicios de acondicionamiento físico orientado al desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy” de la ciudad de Ibarra. Esta propuesta surge a partir de los resultados obtenidos en la investigación, los cuales evidencian la necesidad de una adecuada organización del entrenamiento para optimizar los resultados.

Por lo tanto, se plantea una serie de ejercicios que se encuentran planificados que permitan mejorar la firmeza muscular, la resistencia y la composición corporal de las participantes, contribuyendo a su bienestar integral.

4.3 Justificación de la propuesta

La presente propuesta se justifica debido a la necesidad de fortalecer el acondicionamiento físico y favorecer el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te Hago Sexy” de la ciudad de Ibarra. A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se evidenció que muchas participantes realizan actividad física sin una adecuada planificación de ejercicios, intensidad y control del entrenamiento, lo cual limita la obtención de resultados óptimos en su condición física y composición corporal.

Por esta razón se considera importante diseñar un plan de ejercicios estructurado que permita orientar de manera adecuada el trabajo físico, contribuyendo al fortalecimiento muscular, la resistencia y la firmeza corporal. Además, la propuesta busca promover hábitos de actividad física organizados y seguros, adaptados a las necesidades y características de las participantes.

La aplicación de este plan beneficiará a tanto a las damas del gimnasio como a los entrenadores ya que servirá como una guía práctica para la ejecución de ejercicios enfocados en la tonificación muscular. Asimismo, la propuesta tendrá impacto en el bienestar integral de las participantes, favoreciendo no solo aspectos físicos, sino también la salud y calidad de vida.

4.4 Descripción de la propuesta

La presente propuesta consiste en un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado a la tonificación muscular en damas, el cual consta de 2 meses es decir 8 semanas, que se trabajaría de esta manera:

- Adaptación (Semana 1-2) 40-60%
- Desarrollo de la tonificación (Semana 3-4-5) 50-65%

- Intensificación (Semana 6-7) 65-75%
- Recuperación activa (Semana8) 40-50%

Acondicionamiento físico

Según (Bompa T. , 2018), el acondicionamiento físico es un proceso sistemático de entrenamiento orientado al mejoramiento de las capacidades físicas del organismo, tales como la fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, con el propósito de optimizar el rendimiento físico y la salud.

En relación con la presente propuesta, el acondicionamiento físico representa la base fundamental del plan de ejercicios ya que permite mejorar las capacidades físicas necesarias para favorecer la tonificación muscular y el bienestar integral de las participantes del gimnasio.

Tonificación muscular

(Ratamess, 2015) señala que la tonificación muscular consiste en el desarrollo de la firmeza y definición de los músculos mediante ejercicios físicos repetitivos y controlados, combinados con adecuados niveles de resistencia y volumen de entrenamiento.

Dentro de la propuesta, la tonificación muscular constituye el objetivo principal del programa de ejercicios, debido a que busca mejorar la firmeza corporal y fortalecer los diferentes grupos musculares mediante entrenamientos estructurados y progresivos.

Adaptación

De acuerdo con (Platonov, 2018), la adaptación es la capacidad del organismo para responder y ajustarse a los estímulos producidos por el entrenamiento físico, generando cambios fisiológicos y funcionales que permiten mejorar el rendimiento y la condición física.

La adaptación permite que las participantes respondan progresivamente a las cargas de entrenamiento, favoreciendo mejoras físicas y musculares de manera segura y adecuada durante el desarrollo del plan de ejercicios.

Desarrollo de la tonificación

(Wilmore, 2007) menciona que el desarrollo de la tonificación muscular se produce mediante la aplicación progresiva de ejercicios de fuerza y resistencia que favorecen el fortalecimiento, firmeza y definición muscular.

La presente propuesta busca desarrollar la tonificación muscular a través de ejercicios planificados y progresivos que permitan mejorar la firmeza corporal y la resistencia física de las participantes.

Intensificación

(Bompa T. , 2018) señala que la intensificación corresponde al incremento progresivo de la carga de entrenamiento mediante el aumento de la intensidad, volumen o complejidad de los ejercicios, con la finalidad de estimular mejoras físicas y musculares.

En el plan de ejercicios, la intensificación permitirá aumentar progresivamente las cargas de entrenamiento, favoreciendo la adaptación física y el fortalecimiento muscular de las participantes durante las ocho semanas del plan de ejercicios.

Recuperación activa

Según (Weineck, 2005), la recuperación activa consiste en la realización de actividades físicas de baja intensidad después de esfuerzos moderados o intensos, favoreciendo la circulación sanguínea, la disminución de la fatiga y la recuperación muscular.

La recuperación activa será aplicada mediante ejercicios suaves y pausas activas que permitan disminuir la fatiga muscular y favorecer una adecuada recuperación física entre sesiones de entrenamiento.

4.5 Objetivos

4.5.1 Objetivo general:

Diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular de las damas del gimnasio Te hago Sexy.

4.5.2 Objetivos específicos:

- Estructurar un plan de entrenamiento que incluya ejercicios para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años en un periodo de dos meses, ocho semanas y tres sesiones semanales.
- Ilustrar ejercicios de acondicionamiento físico que contribuyan al mejoramiento de la resistencia, fuerza y firmeza muscular, mediante series, repeticiones, intensidad, micropausas y macropausas asegurando el fortalecimiento de todo el cuerpo.
- Plantear una ficha de las mediciones antropométricas básicas que se aplica al inicio de un proceso de mejora en la composición corporal de las participantes.

Plan de ejercicios para fortalecer el
 acondicionamiento físico
enfocado a la **tonificación muscular**
en damas del gimnasio "Te hago sexy"
de Ibarra.




Sofia Quishpe



Macro ciclo


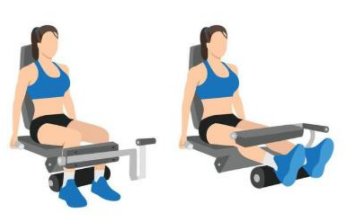
	NOVIEMBRE				DICIEMBRE																			
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8																
	ADAPTACIÓN		DESARROLLO DE TONIFICACIÓN			INTENSIFICACIÓN		RECUPERACIÓN ACTIVA																
	40-60%		50-65%			65-75%		40-50 %																
	LUNES - MIÉRCOLES – VIERNES				LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES																			
Día	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V						
N.º Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Series	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Reps	15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	15	15	15
Micro	30	30	30	30	30	30	45	45	45	45	45	45	45	45	45	60	60	60	60	60	60	40	40	40
Macro	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1

Microciclos

Microciclo 1

SEMANA 1					
OBJETIVO: ADAPTACIÓN MUSCULAR					
PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX -TRINEO	DÍAS:		MÉTODO:	
		LUNES	40%	REPETICIONES	
		MIÉRCOLES	40%		
		VIERNES	45%		
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento					60min
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico					10min
LUNES					
Tren Inferior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla en máquina o libre <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y caderas descendiendo el cuerpo de forma controlada, manteniendo la espalda recta. Luego, regresa a la posición inicial extendiendo las piernas. Se recomienda mantener el control del movimiento y una correcta postura en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p>	40%	3	15	30s	1min
					

<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos para mejorar la tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear las rodillas, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min

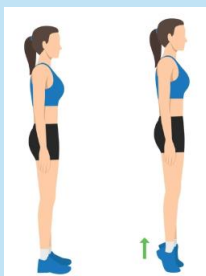
<ul style="list-style-type: none"> • Curl femoral acostado <p>Objetivo: Fortalecer los músculos isquiotibiales, mejorando el equilibrio muscular del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se acuesta boca abajo en la máquina, colocando los tobillos bajo los rodillos. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego regresa lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación muscular del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego desciende lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de talón (pantorrilla) <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos), mejorando la resistencia y</p>	40%	3	15	30s	1min

estabilidad del tren inferior.

Proceso:

La participante se coloca de pie con los pies apoyados en una superficie elevada o en máquina. Eleva los talones contrayendo las pantorrillas y luego desciende lentamente hasta la posición inicial.

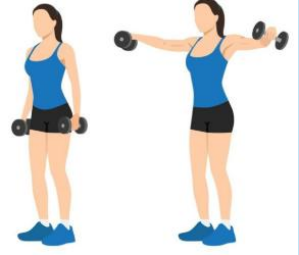
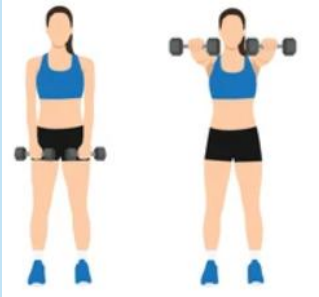
Gráfico:

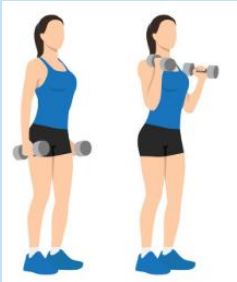
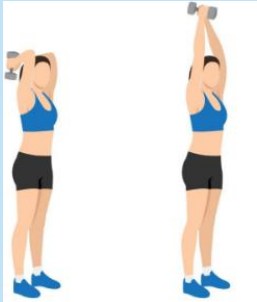


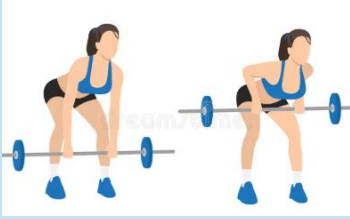

MIÉRCOLES



Tren Superior



Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Press inclinado barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren superior, especialmente pectorales superiores, deltoides anteriores y tríceps, contribuyendo a la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se recuesta en un banco inclinado, sujetando la barra con ambas manos a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba hasta extender los brazos y luego desciende de forma controlada hasta la posición inicial, manteniendo una correcta alineación corporal.</p> <p>Gráfico:</p>	40%	3	15	30s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones laterales <p>Objetivo: Desarrollar y tonificar los músculos deltoides laterales, mejorando la forma y definición de los hombros.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano a los lados del cuerpo. Eleva ambos brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones frontales <p>Objetivo: Fortalecer los deltoides anteriores, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Eleva los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego los baja lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, mejorando la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego descende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, favoreciendo la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la</p>	40%	3	15	30s	1min

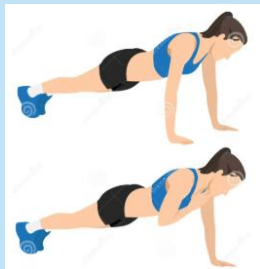
<p>postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
VIERNES Full Body					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1 min

<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la tonificación y estabilidad corporal.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha abdominal <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core (abdomen, espalda baja), mejorando la estabilidad y el acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca en posición prona apoyando antebrazos y puntas de los pies. Mantiene el cuerpo alineado, contrayendo el abdomen y evitando hundir la cadera durante el tiempo establecido.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	40s	30s	1 min

<ul style="list-style-type: none"> Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo del tren inferior y superior para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee (flexión, salto y regreso) y al ponerse de pie ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua y controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> Empuje de trineo <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza, potencia y resistencia del tren inferior, contribuyendo al acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca detrás del trineo, sujetando las barras. Empuja hacia adelante con pasos firmes, manteniendo el torso ligeramente inclinado y aplicando fuerza con las piernas.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	40s	30s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> Plancha con toque de hombros <p>Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la estabilidad y coordinación corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta posición de plancha alta</p>	45%	3	15	30s	1min

(apoyada en manos). Alterna tocando con una mano el hombro contrario, manteniendo el cuerpo estable y evitando el balanceo de la cadera.

Gráfico:




Vuelta a la calma


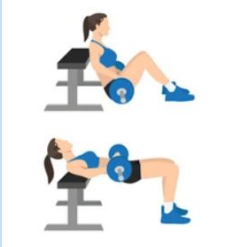
Estiramientos y respiración


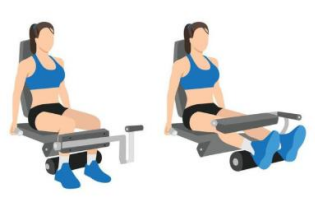
5min

OBSERVACIONES.....

Microciclo 2

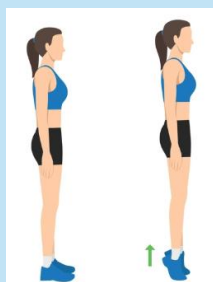
SEMANA 2					
OBJETIVO: ADAPTACIÓN MUSCULAR					
PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX -TRINEO	DÍAS:		MÉTODO:	
		LUNES	45%	REPETICIONES	
		MIÉRCOLES	50%		
		VIERNES	50%		
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento					60min
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico					10min
LUNES					
Tren Inferior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla en máquina o libre <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y caderas descendiendo el cuerpo de forma controlada, manteniendo la espalda recta. Luego, regresa a la posición inicial extendiendo las piernas. Se recomienda mantener el control del movimiento y una correcta postura en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos para mejorar la tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear las rodillas, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego descende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Curl femoral acostado <p>Objetivo: Fortalecer los músculos isquiotibiales, mejorando el equilibrio muscular del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se acuesta boca abajo en la máquina, colocando los tobillos bajo los rodillos. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego regresa lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación muscular del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego desciende lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de talón (pantorrilla) <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos), mejorando la resistencia y estabilidad del tren inferior.</p> <p>Proceso:</p>	45%	3	15	30s	1min

La participante se coloca de pie con los pies apoyados en una superficie elevada o en máquina. Eleva los talones contrayendo las pantorrillas y luego desciende lentamente hasta la posición inicial.


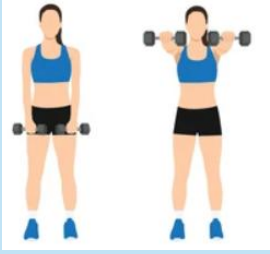
Gráfico:

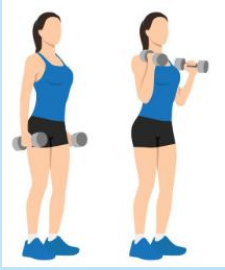
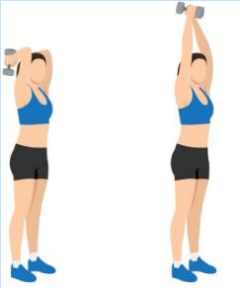


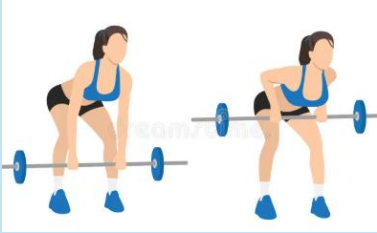
MIÉRCOLES

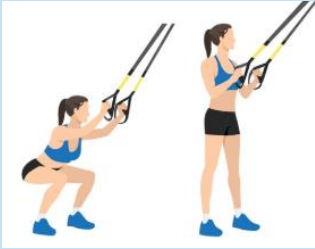

Tren Superior



Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Press inclinado barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren superior, especialmente pectorales superiores, deltoides anteriores y tríceps, contribuyendo a la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se recuesta en un banco inclinado, sujetando la barra con ambas manos a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba hasta extender los brazos y luego desciende de forma controlada hasta la posición inicial, manteniendo una correcta alineación corporal.</p> <p>Gráfico:</p>	50%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> Elevaciones laterales <p>Objetivo: Desarrollar y tonificar los músculos deltoides laterales, mejorando la forma y</p>	50%	3	15	30s	1min


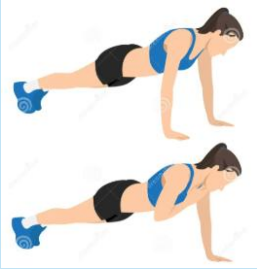
<p>definición de los hombros.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano a los lados del cuerpo. Eleva ambos brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones frontales <p>Objetivo: Fortalecer los deltoides anteriores, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Eleva los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego los baja lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial,</p>	50%	3	15	30s	1min

<p>mejorando la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, favoreciendo la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	15	30s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y</p>	50%	3	15	30s	1min

<p>parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
VIERNES Full Body					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p>	50%	3	15	30s	1 min

					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la tonificación y estabilidad corporal.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	15	30s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha abdominal <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core (abdomen, espalda baja), mejorando la estabilidad y el acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca en posición prona apoyando antebrazos y puntas de los pies. Mantiene el cuerpo alineado, contrayendo el abdomen y evitando hundir la cadera durante el tiempo establecido.</p> <p>Gráfico:</p>	50%	3	40s	30s	1 min

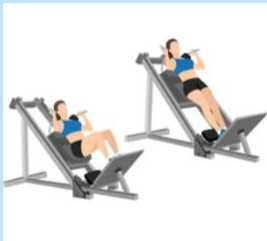
					
<ul style="list-style-type: none"> Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo del tren inferior y superior para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee (flexión, salto y regreso) y al ponerse de pie ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua y controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	15	30s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> Empuje de trineo <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza, potencia y resistencia del tren inferior, contribuyendo al acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca detrás del trineo, sujetando las barras. Empuja hacia adelante con pasos firmes, manteniendo el torso ligeramente inclinado y aplicando fuerza con las piernas.</p> <p>Gráfico:</p>	50%	3	40s	30s	1 min


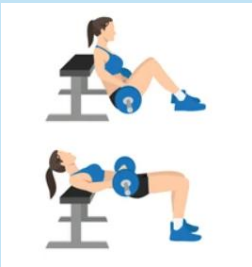
					
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha con toque de hombros <p>Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la estabilidad y coordinación corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta posición de plancha alta (apoyada en manos). Alterna tocando con una mano el hombro contrario, manteniendo el cuerpo estable y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	15	30s	1min
<p>Vuelta a la calma Estiramientos y respiración</p>	5min				
<p>OBSERVACIONES.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>					



Microciclo 3

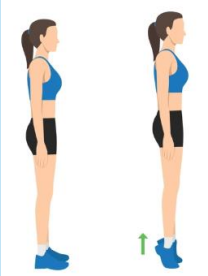

SEMANA 3

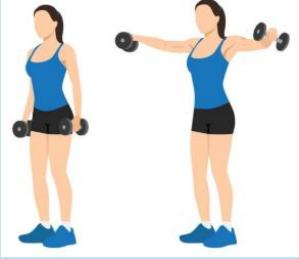
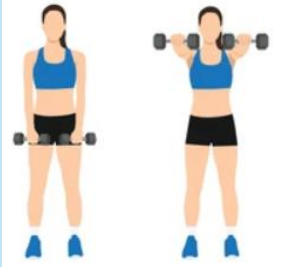
OBJETIVO: DESARROLLO DE TONIFICACIÓN


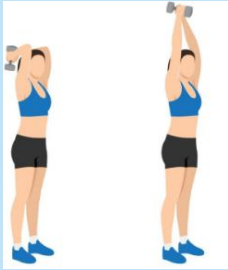
PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX -TRINEO	DÍAS:		MÉTODO:	
		LUNES	50%	REPETICIONES	
		MIÉRCOLES	55%		
		VIERNES	60%		
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento			60min		
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico			10min		
LUNES Tren Inferior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla en máquina o libre <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y caderas descendiendo el cuerpo de forma controlada, manteniendo la espalda recta. Luego, regresa a la posición inicial extendiendo las piernas. Se recomienda mantener el control del movimiento y una correcta postura en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	12	45s	1min

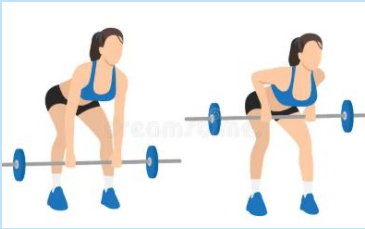
<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos para mejorar la tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear las rodillas, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	12	45s	1min



<ul style="list-style-type: none"> • Curl femoral acostado <p>Objetivo: Fortalecer los músculos isquiotibiales, mejorando el equilibrio muscular del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se acuesta boca abajo en la máquina, colocando los tobillos bajo los rodillos. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego regresa lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación muscular del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego desciende lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	50%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de talón (pantorrilla) <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos), mejorando la resistencia y</p>	50%	3	12	45s	1min



<p>estabilidad del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies apoyados en una superficie elevada o en máquina. Eleva los talones contrayendo las pantorrillas y luego desciende lentamente hasta la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
MIÉRCOLES Tren Superior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Press inclinado barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren superior, especialmente pectorales superiores, deltoides anteriores y tríceps, contribuyendo a la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se recuesta en un banco inclinado, sujetando la barra con ambas manos a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba hasta extender los brazos y luego desciende de forma controlada hasta la posición inicial, manteniendo una correcta alineación corporal.</p> <p>Gráficos:</p> 	55%	3	12	45s	1min


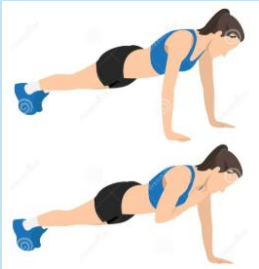
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones laterales <p>Objetivo: Desarrollar y tonificar los músculos deltoides laterales, mejorando la forma y definición de los hombros.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano a los lados del cuerpo. Eleva ambos brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	55%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones frontales <p>Objetivo: Fortalecer los deltoides anteriores, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Eleva los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego los baja lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	55%	3	12	45s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, mejorando la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	55%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, favoreciendo la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	55%	3	12	45s	1min


<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	55%	3	12	45s	1min
<p>VIERNES</p> <p>Full Body</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p>	60%	3	12	45s	1 min


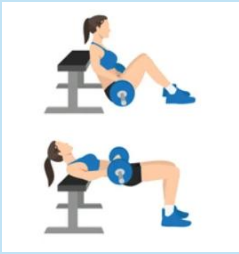
<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la tonificación y estabilidad corporal.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha abdominal <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core (abdomen, espalda baja), mejorando la estabilidad y el acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca en posición prona apoyando antebrazos y puntas de los pies. Mantiene el cuerpo alineado, contrayendo el abdomen y evitando hundir la cadera durante el tiempo establecido.</p>	60%	3	40s	45s	1 min


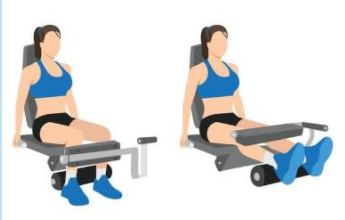
<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo del tren inferior y superior para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee (flexión, salto y regreso) y al ponerse de pie ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua y controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> Empuje de trineo <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza, potencia y resistencia del tren inferior, contribuyendo al acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca detrás del trineo, sujetando las barras. Empuja hacia adelante con pasos firmes, manteniendo el torso ligeramente inclinado y aplicando fuerza con las piernas.</p>	60%	3	40s	45s	1 min

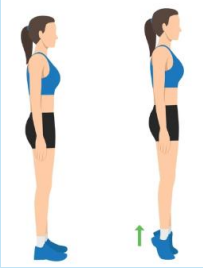

<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha con toque de hombros <p>Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la estabilidad y coordinación corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta posición de plancha alta (apoyada en manos). Alterna tocando con una mano el hombro contrario, manteniendo el cuerpo estable y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<p>Vuelta a la calma Estiramientos y respiración</p>	5min				
<p>OBSERVACIONES.....</p> <p>.....</p>					

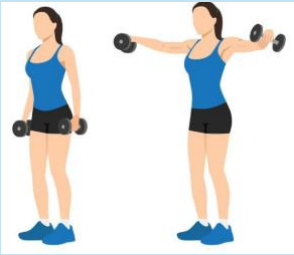
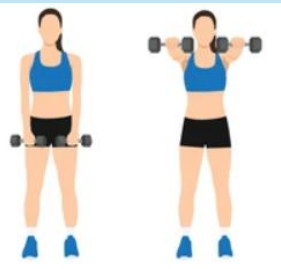
Microciclo 4


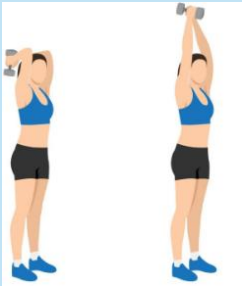
SEMANA 4						
OBJETIVO: DESARROLLO DE TONIFICACIÓN						
PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX -TRINEO	DÍAS:		MÉTODO:		
		LUNES	60%	REPETICIONES		
		MIÉRCOLES	60%			
		VIERNES	65%			
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento					60min	
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico					10min	
LUNES Tren Inferior						
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa	
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla en máquina o libre <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y caderas descendiendo el cuerpo de forma controlada, manteniendo la espalda recta. Luego, regresa a la posición inicial extendiendo las piernas. Se recomienda mantener el control del movimiento y una correcta postura en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min	

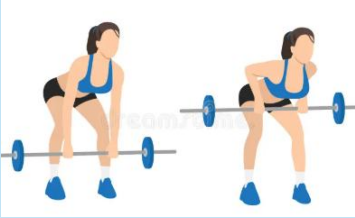
<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos para mejorar la tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear las rodillas, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min

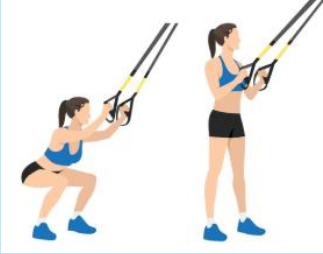

<ul style="list-style-type: none"> • Curl femoral acostado <p>Objetivo: Fortalecer los músculos isquiotibiales, mejorando el equilibrio muscular del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se acuesta boca abajo en la máquina, colocando los tobillos bajo los rodillos. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego regresa lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación muscular del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego descende lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones de talón (pantorrilla) <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos), mejorando la resistencia y estabilidad del tren inferior.</p>	60%	3	12	45s	1min

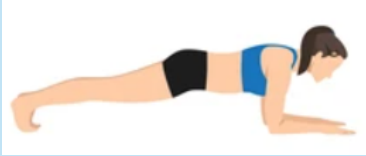

<p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies apoyados en una superficie elevada o en máquina. Eleva los talones contrayendo las pantorrillas y luego desciende lentamente hasta la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
MIÉRCOLES Tren Superior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Press inclinado barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren superior, especialmente pectorales superiores, deltoides anteriores y tríceps, contribuyendo a la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se recuesta en un banco inclinado, sujetando la barra con ambas manos a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba hasta extender los brazos y luego desciende de forma controlada hasta la posición inicial, manteniendo una correcta alineación corporal.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min


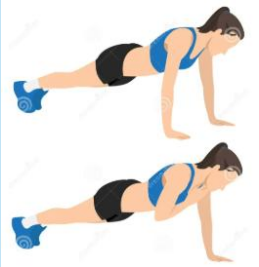
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones laterales <p>Objetivo: Desarrollar y tonificar los músculos deltoides laterales, mejorando la forma y definición de los hombros.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano a los lados del cuerpo. Eleva ambos brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones frontales <p>Objetivo: Fortalecer los deltoides anteriores, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Eleva los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego los baja lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min

<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, mejorando la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para triceps <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, favoreciendo la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min

<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
VIERNES Full Body					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p>	65%	3	12	45s	1 min



<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la tonificación y estabilidad corporal.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha abdominal <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core (abdomen, espalda baja), mejorando la estabilidad y el acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca en posición prona apoyando antebrazos y puntas de los pies. Mantiene el cuerpo alineado,</p>	65%	3	40s	45s	1 min

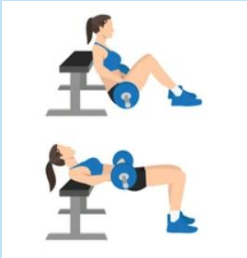

<p>contrayendo el abdomen y evitando hundir la cadera durante el tiempo establecido.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo del tren inferior y superior para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee (flexión, salto y regreso) y al ponerse de pie ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua y controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Empuje de trineo <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza, potencia y resistencia del tren inferior, contribuyendo al acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca detrás del trineo, sujetando las barras. Empuja hacia adelante con pasos firmes, manteniendo el torso ligeramente</p>	65%	3	40s	45s	1 min


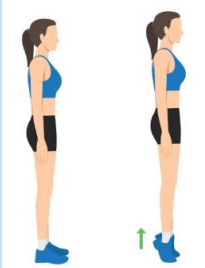
<p>inclinado y aplicando fuerza con las piernas. Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha con toque de hombros <p>Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la estabilidad y coordinación corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta posición de plancha alta (apoyada en manos). Alterna tocando con una mano el hombro contrario, manteniendo el cuerpo estable y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1min
<p>Vuelta a la calma Estiramientos y respiración</p>	5min				
<p>OBSERVACIONES.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>					


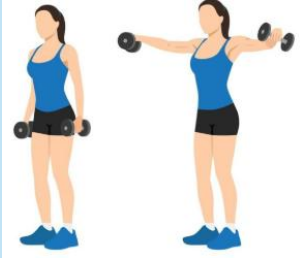
Microciclo 5

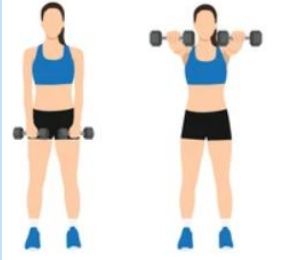

SEMANA 5					
OBJETIVO: DESARROLLO DE TONIFICACIÓN					
PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX -TRINEO	DÍAS:		MÉTODO:	
		LUNES	60%	REPETICIONES	
		MIÉRCOLES	65%		
		VIERNES	65%		
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento					60min
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico					10min
LUNES Tren Inferior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla en máquina o libre <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y caderas descendiendo el cuerpo de forma controlada, manteniendo la espalda recta. Luego, regresa a la posición inicial extendiendo las piernas. Se recomienda mantener el control del movimiento y una correcta postura en todo momento.</p>	60%	3	12	45s	1min

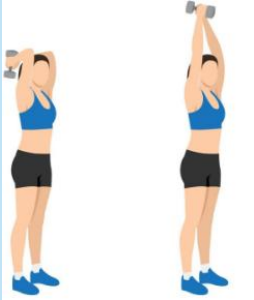
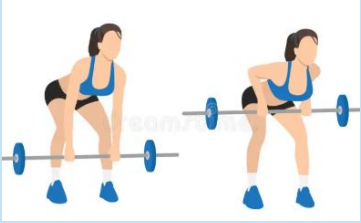
<p>Gráfico:</p> 	60%				
<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos para mejorar la tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear las rodillas, regresando a la posición inicial de manera controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 		3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego desciende de forma</p>	60%	3	12	45s	1min



<p>controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl femoral acostado <p>Objetivo: Fortalecer los músculos isquiotibiales, mejorando el equilibrio muscular del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se acuesta boca abajo en la máquina, colocando los tobillos bajo los rodillos. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego regresa lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación muscular del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego descende lentamente a la posición inicial.</p>	60%	3	12	45s	1min



<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Elevaciones de talón (pantorrilla) <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la pantorrilla (gemelos), mejorando la resistencia y estabilidad del tren inferior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con los pies apoyados en una superficie elevada o en máquina. Eleva los talones contrayendo las pantorrillas y luego descende lentamente hasta la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 	60%	3	12	45s	1min
<p>MIÉRCOLES Tren Superior</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Press inclinado barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren superior, especialmente pectorales superiores, deltoides anteriores y tríceps, contribuyendo a la tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se recuesta en un banco inclinado, sujetando la barra con ambas</p>	65%	3	12	45s	1min

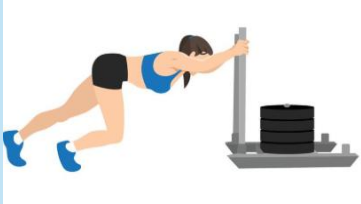

<p>manos a la altura del pecho. Empuja la barra hacia arriba hasta extender los brazos y luego desciende de forma controlada hasta la posición inicial, manteniendo una correcta alineación corporal.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones laterales <p>Objetivo: Desarrollar y tonificar los músculos deltoides laterales, mejorando la forma y definición de los hombros.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano a los lados del cuerpo. Eleva ambos brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 		3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Elevaciones frontales <p>Objetivo: Fortalecer los deltoides anteriores, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Eleva los brazos</p>	65%	3	12	45s	1min

<p>hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego los baja lentamente a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, mejorando la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con una mancuerna en cada mano en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para triceps <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, favoreciendo la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la</p>	65%	3	12	45s	1min

<p>cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1min
VIERNES Full Body					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior,</p>	65%	3	12	45s	1 min

<p>mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la tonificación y estabilidad corporal.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1 min

<ul style="list-style-type: none"> • Plancha abdominal <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core (abdomen, espalda baja), mejorando la estabilidad y el acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca en posición prona apoyando antebrazos y puntas de los pies. Mantiene el cuerpo alineado, contrayendo el abdomen y evitando hundir la cadera durante el tiempo establecido.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	40s	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo del tren inferior y superior para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee (flexión, salto y regreso) y al ponerse de pie ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua y controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1 min

<ul style="list-style-type: none"> • Empuje de trineo <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza, potencia y resistencia del tren inferior, contribuyendo al acondicionamiento físico general.</p> <p>Proceso: La participante se coloca detrás del trineo, sujetando las barras. Empuja hacia adelante con pasos firmes, manteniendo el torso ligeramente inclinado y aplicando fuerza con las piernas.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	40s	45s	1 min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha con toque de hombros <p>Objetivo: Fortalecer el core y mejorar la estabilidad y coordinación corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta posición de plancha alta (apoyada en manos). Alterna tocando con una mano el hombro contrario, manteniendo el cuerpo estable y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	3	12	45s	1min

Vuelta a la calma Estiramientos y respiración	5min
OBSERVACIONES.....	

Microciclo 6

SEMANA 6

OBJETIVO: INTENSIFICACIÓN

PARTICIPANTES:
DAMAS GIMNASIO
TE HAGO SEXY

MATERIALES:
-PESAS
-MANCUERNAS
-BARRAS
-TRX

DÍAS:

LUNES 65%

MIÉRCOLES 70%

VIERNES 70%

MÉTODO:

REPETICIONES

DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento


60min


CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico

10min

LUNES

Tren Inferior

Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla doble <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando la resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante realiza una sentadilla profunda y, al subir, vuelve a descender inmediatamente para completar una segunda repetición continua antes de regresar completamente a la posición inicial. Se debe mantener la espalda recta y el control del movimiento en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	4	10	60s	2min

<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear completamente las rodillas, regresando de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, contribuyendo al desarrollo de la fuerza y estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, contrayendo los glúteos, y luego desciende de forma controlada.</p>	65%	4	10	60s	2min

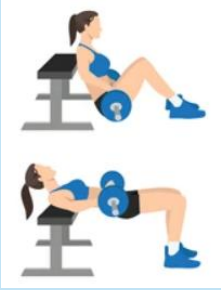
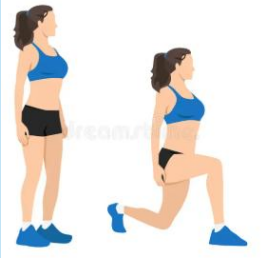
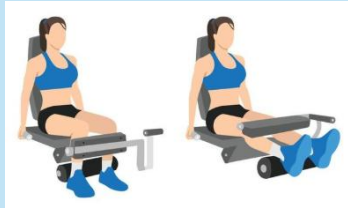
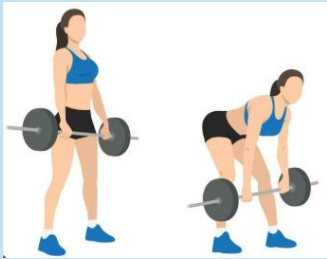
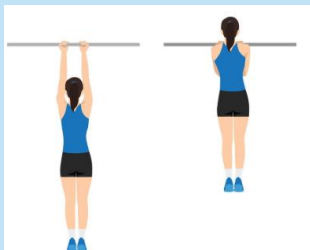
<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas caminando <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior y mejorar el equilibrio y la coordinación.</p> <p>Proceso: La participante da un paso hacia adelante y flexiona ambas rodillas hasta formar un ángulo cercano a 90°. Luego impulsa el cuerpo hacia adelante con la pierna adelantada y repite el movimiento con la otra pierna de forma continua.</p> <p>Gráfico:</p> 	65%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego descende lentamente a la posición inicial.</p>	65%	4	10	60s	2min

Gráfico: 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con barra Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar. Proceso: La participante se coloca de pie con la barra al frente. Flexiona ligeramente las rodillas e inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta. Desciende la barra y luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos y manteniendo el control del movimiento. Gráfico: 	65%	4	10	60s	2min
MIÉRCOLES Tren Superior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Dominadas Objetivo: Fortalecer los músculos de la espalda, especialmente dorsales, así como bíceps y hombros, contribuyendo a la tonificación del tren superior. Proceso: La participante se sujeta de una barra	70%	4	10	60s	2min

con agarre prono (palmas hacia adelante). Eleva el cuerpo hasta que el mentón supere la barra y luego desciende de forma controlada hasta extender los brazos.

Gráfico:



- Jalón al pecho

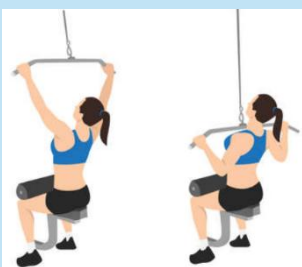
Objetivo:

Desarrollar la fuerza y tonificación de los músculos dorsales y del tren superior.

Proceso:

La participante se sienta en la máquina, sujeta la barra con agarre amplio y la lleva hacia el pecho flexionando los codos. Luego regresa lentamente a la posición inicial controlando el movimiento.

Gráfico:



- Extensión de tríceps en polea

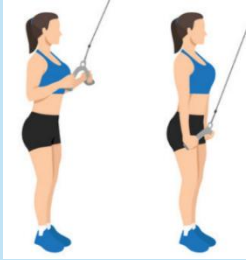

Objetivo:

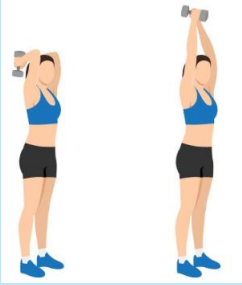
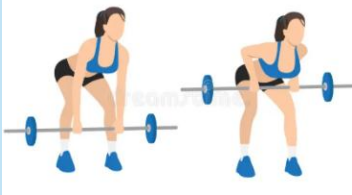
Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, mejorando la definición del brazo posterior.

Proceso:

La participante se coloca de pie frente a

<p>70%</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>60s</p> <p>2min</p>					
<p>70%</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>60s</p> <p>2min</p>					

<p>la polea, sujeta la barra o cuerda y extiende los codos hacia abajo. Luego regresa de forma controlada a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, contribuyendo a la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer los músculos tríceps, favoreciendo la tonificación del brazo.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la</p>	70%	4	10	60s	2min

<p>cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<p>VIERNES</p> <p>Full Body</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior,</p>	70%	4	10	60s	2min

mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.

Proceso:

La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego desciende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.

Gráfico:



- Peso muerto con mancuernas

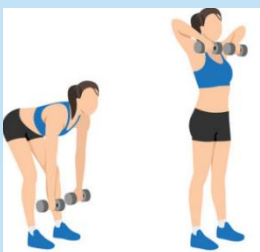
Objetivo:

Fortalecer la cadena posterior, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la estabilidad y tonificación muscular.

Proceso:

La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, con rodillas ligeramente flexionadas y con rodillas ligeramente flexionadas y espalda recta, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.

Gráfico:



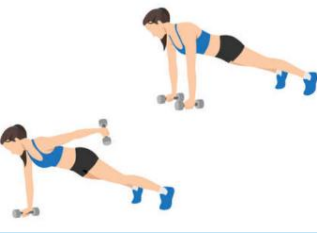
70%


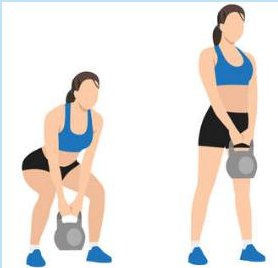
4

10

60s

2min

<ul style="list-style-type: none"> • Plancha dinámica con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core y mejorar la estabilidad, coordinación y control corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta una posición de plancha alta con las manos sujetando mancuernas. Alterna movimientos dinámicos como remo o desplazamiento de las mancuernas, manteniendo el cuerpo alineado y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	45s	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo de todo el cuerpo para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee completo (sentadilla, apoyo de manos, extensión de piernas y salto). Al ponerse de pie, ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua.</p>	70%	4	10	60s	2min

<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla con pesa rusa <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente glúteos y cuádriceps, mejorando la fuerza y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una pesa rusa frente al pecho (posición goblet). Realiza una sentadilla flexionando rodillas y caderas, manteniendo la espalda recta, y luego regresa a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda de batalla-alternado <p>Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular, fortaleciendo principalmente brazos, hombros y core.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una cuerda en cada mano. Realiza movimientos alternados de brazos generando ondas en las cuerdas, manteniendo una ligera flexión de rodillas y el core activado</p>	70%	4	1min	60s	2min

durante toda la ejecución.

Gráfico:



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

Vuelta a la calma

Estiramientos y respiración

5min

OBSERVACIONES.....

Microciclo 7

SEMANA 7

OBJETIVO: INTENSIFICACIÓN


PARTICIPANTES: DAMAS GIMNASIO TE HAGO SEXY	MATERIALES: -PESAS -MANCUERNAS -BARRAS -TRX	DÍAS:		MÉTODO:
		LUNES	70%	REPETICIONES
		MIÉRCOLES	75%	
		VIERNES	75%	

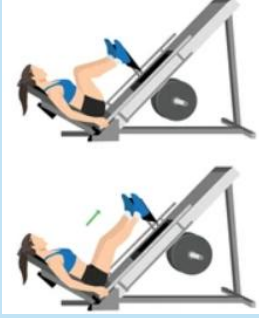
DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento	60min
---	-------

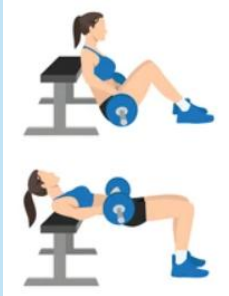
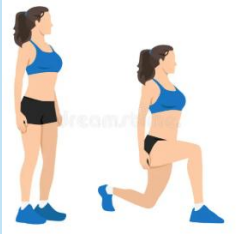
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico	10min
---	-------

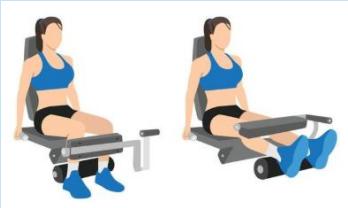
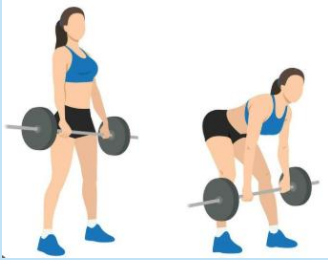
LUNES

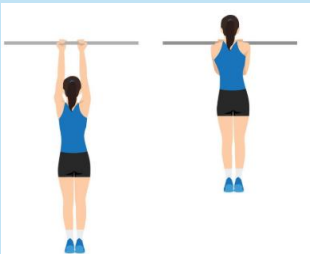
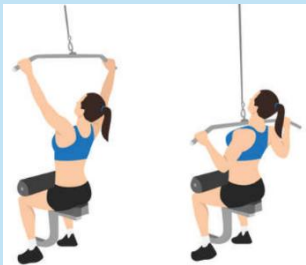
Tren Inferior

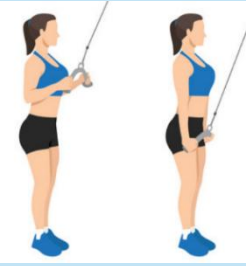
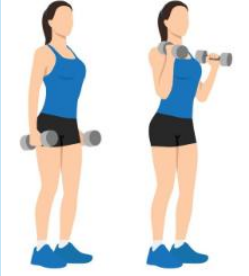
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla doble <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando la resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante realiza una sentadilla profunda y, al subir, vuelve a descender inmediatamente para completar una segunda repetición continua antes de regresar completamente a la posición inicial. Se debe mantener la espalda recta y el control del movimiento en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min

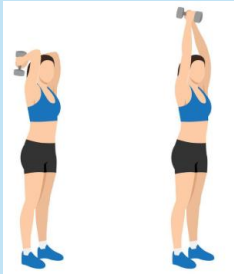

<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear completamente las rodillas, regresando de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, mejorando la estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, y luego desciende de forma controlada.</p>		4	10	60s	2min



<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas caminando <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior y mejorar el equilibrio y la coordinación.</p> <p>Proceso: La participante da un paso hacia adelante y flexiona ambas rodillas hasta formar un ángulo cercano a 90°. Luego impulsa el cuerpo hacia adelante con la pierna adelantada y repite el movimiento con la otra pierna de forma continua.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego desciende lentamente a la posición inicial.</p>	70%	4	10	60s	2min



<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con barra <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con la barra al frente. Flexiona ligeramente las rodillas e inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta. Desciende la barra y luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos y manteniendo el control del movimiento.</p> <p>Gráfico:</p> 	70%	4	10	60s	2min
<p>MIÉRCOLES Tren Superior</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Dominadas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la espalda, especialmente dorsales, así como bíceps y hombros, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p>	75%	4	10	60s	2min



<p>Proceso: La participante se sujeta de una barra con agarre prono (palmas hacia adelante). Eleva el cuerpo hasta que el mentón supere la barra y luego desciende de forma controlada hasta extender los brazos.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Jalón al pecho <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y tonificación de los músculos dorsales y del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina, sujeta la barra con agarre amplio y la lleva hacia el pecho flexionando los codos. Luego regresa lentamente a la posición inicial controlando el movimiento.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de tríceps en polea <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, mejorando la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie frente a la polea, sujeta la barra o cuerda y extiende los</p>		4	10	60s	2min

<p>codos hacia abajo. Luego regresa de forma controlada a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, contribuyendo a la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer los músculos tríceps, favoreciendo la tonificación del brazo.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p>	75%	4	10	60s	2min

<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego desciende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	10	60s	2min
<p>VIERNES Full Body</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX</p>	75%	4	10	60s	2min

<p>con ambas manos, inclinando el cuerpo hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego descende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la estabilidad y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, con rodillas ligeramente flexionadas y espalda recta, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha dinámica con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core y</p>	75%	4	45s	60s	2min

<p>mejorar la estabilidad, coordinación y control corporal.</p> <p>Proceso: La participante adopta una posición de plancha alta con las manos sujetando mancuernas. Alterna movimientos dinámicos como remo o desplazamiento de las mancuernas, manteniendo el cuerpo alineado y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo de todo el cuerpo para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee completo (sentadilla, apoyo de manos, extensión de piernas y salto). Al ponerse de pie, ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	10	60s	2min
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla con pesa rusa <p>Objetivo:</p>	75%	4	10	60s	2min

<p>Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente glúteos y cuádriceps, mejorando la fuerza y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una pesa rusa frente al pecho (posición goblet). Realiza una sentadilla flexionando rodillas y caderas, manteniendo la espalda recta, y luego regresa a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda de batalla-alternado <p>Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular, fortaleciendo principalmente brazos, hombros y core.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una cuerda en cada mano. Realiza movimientos alternados de brazos generando ondas en las cuerdas, manteniendo una ligera flexión de rodillas y el core activado durante toda la ejecución.</p> <p>Gráfico:</p> 	75%	4	1min	60s	2min

Vuelta a la calma Estiramientos y respiración	5min
OBSERVACIONES.....	

Microciclo 8

SEMANA 8

OBJETIVO: RECUPERACIÓN ACTIVA

PARTICIPANTES:
DAMAS GIMNASIO
TE HAGO SEXY

MATERIALES:
-PESAS
-MANCUERNAS
-BARRAS
-TRX

DÍAS:

LUNES

45%

MIÉRCOLES

40%

VIERNES

45%

MÉTODO:

REPETICIONES

DURACIÓN: Por cada sesión de entrenamiento


60min

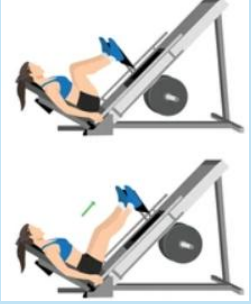
CALENTAMIENTO: Movimiento articular dinámico

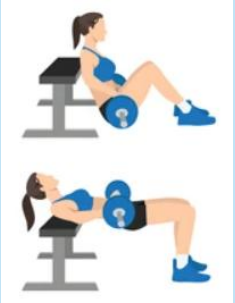
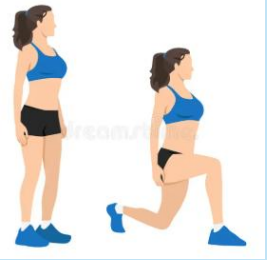
10min

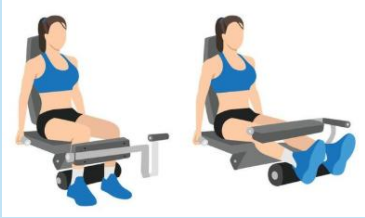
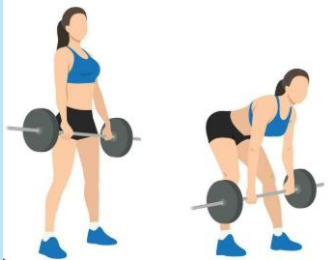
LUNES

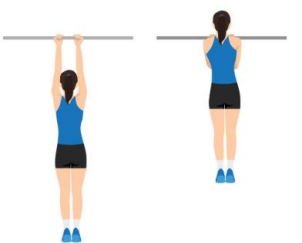
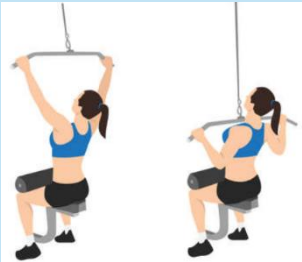
Tren Inferior

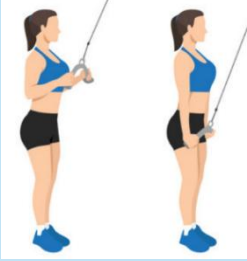
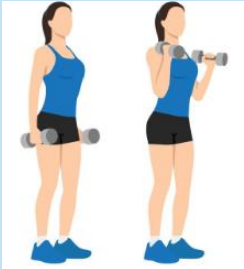
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Sentadilla doble <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, mejorando la resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante realiza una sentadilla profunda y, al subir, vuelve a descender inmediatamente para completar una segunda repetición continua antes de regresar completamente a la posición inicial. Se debe mantener la espalda recta y el control del movimiento en todo momento.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min

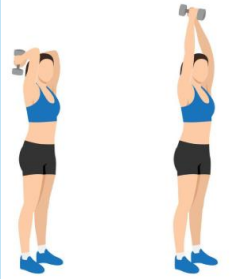
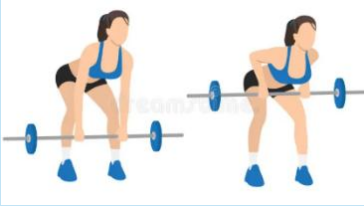
<ul style="list-style-type: none"> • Prensa de piernas <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y resistencia muscular del tren inferior, enfocándose en cuádriceps y glúteos.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con la espalda apoyada y los pies sobre la plataforma. Flexiona las rodillas llevando la plataforma hacia el cuerpo y luego extiende las piernas sin bloquear completamente las rodillas, regresando de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Hip thrust <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos glúteos, mejorando la estabilidad de la cadera.</p> <p>Proceso: La participante apoya la parte superior de la espalda en un banco, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas, y luego desciende de forma controlada.</p>	45%	2	15	40s	1min



<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas caminando <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior y mejorar el equilibrio y la coordinación.</p> <p>Proceso: La participante da un paso hacia adelante y flexiona ambas rodillas hasta formar un ángulo cercano a 90°. Luego impulsa el cuerpo hacia adelante con la pierna adelantada y repite el movimiento con la otra pierna de forma continua.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de cuádriceps <p>Objetivo: Aislar y fortalecer los músculos cuádriceps, favoreciendo la tonificación del muslo anterior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina con las piernas flexionadas y los tobillos debajo del rodillo. Extiende las piernas hasta casi bloquear las rodillas y luego descende lentamente a la posición inicial.</p>	45%	2	15	40s	1min

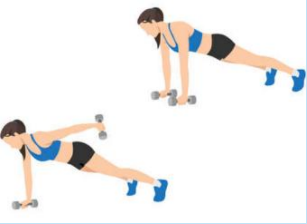

<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con barra <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior del cuerpo, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con la barra al frente. Flexiona ligeramente las rodillas e inclina el torso hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda recta. Desciende la barra y luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos y manteniendo el control del movimiento.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min
MIÉRCOLES Tren Superior					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> • Dominadas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos de la espalda, especialmente dorsales, así como bíceps y hombros, contribuyendo a la tonificación del tren superior.</p> <p>Proceso:</p>	40%	2	15	40s	1min

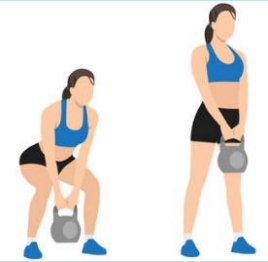

<p>La participante se sujeta de una barra con agarre prono (palmas hacia adelante). Eleva el cuerpo hasta que el mentón supere la barra y luego desciende de forma controlada hasta extender los brazos.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Jalón al pecho <p>Objetivo: Desarrollar la fuerza y tonificación de los músculos dorsales y del tren superior.</p> <p>Proceso: La participante se sienta en la máquina, sujeta la barra con agarre amplio y la lleva hacia el pecho flexionando los codos. Luego regresa lentamente a la posición inicial controlando el movimiento.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Extensión de tríceps en polea <p>Objetivo: Fortalecer y tonificar los músculos tríceps, mejorando la definición del brazo posterior.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie frente a la</p>	40%	2	15	40s	1min

<p>polea, sujeta la barra o cuerda y extiende los codos hacia abajo. Luego regresa de forma controlada a la posición inicial.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Curl martillo con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos bíceps y braquial, contribuyendo a la tonificación de los brazos.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en posición neutra (palmas enfrentadas). Flexiona los codos llevando las mancuernas hacia los hombros y luego desciende lentamente.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Curl copa para tríceps <p>Objetivo: Fortalecer los músculos tríceps, favoreciendo la tonificación del brazo.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza. Flexiona los codos llevando la mancuerna hacia atrás y luego extiende los brazos para regresar a la posición inicial.</p>	40%	2	15	40s	1min

<p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> Remo de pie con barra <p>Objetivo: Fortalecer los músculos deltoides, trapecio y parte superior de la espalda, mejorando la postura y tonificación.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una barra con ambas manos al frente del cuerpo. Eleva la barra hacia el pecho flexionando los codos y luego descende de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 	40%	2	15	40s	1min
<p>VIERNES Full Body</p>					
Ejercicio	Porcentaje	Series	Reps.	Micropausa	Macropausa
<ul style="list-style-type: none"> Remo con TRX+ sentadilla <p>Objetivo: Fortalecer de manera integral los músculos del tren superior e inferior, mejorando la coordinación, resistencia y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sujeta las asas del TRX con ambas manos, inclinando el cuerpo</p>	45%	2	15	40s	1min

<p>hacia atrás. Realiza un remo llevando el pecho hacia el agarre del TRX y luego descende. Inmediatamente ejecuta una sentadilla flexionando rodillas y caderas, regresando a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer la cadena posterior, especialmente glúteos, isquiotibiales y zona lumbar, favoreciendo la estabilidad y tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie con mancuernas en las manos. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera, con rodillas ligeramente flexionadas y espalda recta, descendiendo las mancuernas. Luego regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha dinámica con mancuernas <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del core y mejorar la estabilidad, coordinación y control corporal.</p>	45%	2	30s	40s	1min

<p>Proceso: La participante adopta una posición de plancha alta con las manos sujetando mancuernas. Alterna movimientos dinámicos como remo o desplazamiento de las mancuernas, manteniendo el cuerpo alineado y evitando el balanceo de la cadera.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Burpees+ press militar <p>Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, integrando el trabajo de todo el cuerpo para una mayor tonificación.</p> <p>Proceso: La participante realiza un burpee completo (sentadilla, apoyo de manos, extensión de piernas y salto). Al ponerse de pie, ejecuta un press militar elevando mancuernas o barra por encima de la cabeza. Repite la secuencia de forma continua.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	15	40s	1min
<ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla con pesa rusa <p>Objetivo: Fortalecer los músculos del tren inferior, especialmente glúteos y cuádriceps, mejorando la fuerza y</p>	45%	2	15	40s	1min

<p>tonificación muscular.</p> <p>Proceso: La participante sostiene una pesa rusa frente al pecho (posición goblet). Realiza una sentadilla flexionando rodillas y caderas, manteniendo la espalda recta, y luego regresa a la posición inicial de forma controlada.</p> <p>Gráfico:</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda de batalla-alternado <p>Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular, fortaleciendo principalmente brazos, hombros y core.</p> <p>Proceso: La participante se coloca de pie sujetando una cuerda en cada mano. Realiza movimientos alternados de brazos generando ondas en las cuerdas, manteniendo una ligera flexión de rodillas y el core activado durante toda la ejecución.</p> <p>Gráfico:</p> 	45%	2	1min	40s	1min
<p>Vuelta a la calma Estiramientos y respiración</p>	5min				
<p>OBSERVACIONES.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>					

Ficha de visibilidad sobre las medidas antropométricas

Antes de iniciar cualquier plan de ejercicios de acondicionamiento físico enfocado en la tonificación muscular, es indispensable realizar una valoración inicial que permita conocer las características corporales de las participantes. En este contexto, la evaluación antropométrica basada en el protocolo ISAK constituye una herramienta fundamental ya que permite obtener datos precisos y confiables sobre la composición corporal. Esta valoración incluye la toma de medidas básicas, pliegues cutáneos, perímetros corporales y diámetros óseos, los cuales aportan información relevante sobre la distribución de la masa grasa, masa muscular y estructura corporal. Estos datos no solo permiten establecer un diagnóstico inicial, sino que también facilitan la planificación individualizada del entrenamiento y el seguimiento de los cambios producidos a lo largo del plan de entrenamiento. Por ello, se propone la aplicación de una ficha de registro antropométrico como instrumento previo a la implementación del plan de ejercicios.

Nombre y Apellido:			Evaluación N°:		
Fecha de evaluación:			Sexo (Var:1; Muj:0):		
Fecha de Nacimiento:			Menstruación:		
Antropometrista:			Anotador:		
MEDICIONES BÁSICAS		Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio / Mediana
1	Peso Corporal (kg)				
2	Talla (cm)				
3	Talla sentada (cm)				
4	Envergadura (cm)				
PLIEGUES CUTÁNEOS (mm)					
5	Subescapular				

6	Tricipital				
7	Bicipital				
8	Supracrestal o cresta ilíaca				
9	Supraespinal o suprailíaco				
10	Abdominal				
11	Muslo anterior				
12	Pierna medial				
	Otros:				
PERÍMETROS (cm)					
13	Brazo relajado				
14	Brazo flexionado y contraído				
15	Muslo medial				
16	Pantorrilla				
17	Cintura				
18	Cadera				
	Otros:				
DIÁMETROS (cm)					
19	Humero				
20	Muñeca				
21	Fémur				
	Otros:				

Fuente: Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK, 2011)

CONCLUSIONES

- Se concluye que el acondicionamiento físico y la tonificación muscular cuentan con un sólido sustento teórico basado en principios del entrenamiento físico y la fisiología del ejercicio, los cuales permiten comprender la importancia de la planificación, la progresión y la individualización en el desarrollo de la masa muscular y la mejora de la composición muscular. La revisión de fuentes científicas permitió establecer una base conceptual clara que orienta el desarrollo de la investigación y la propuesta planteada.
- Se concluye que el acondicionamiento físico aplicado en el gimnasio “Te hago sexy” presenta ciertas limitaciones ya que existe una relación entre la calidad del acondicionamiento físico y el nivel de desarrollo de la tonificación muscular, destacando la necesidad de mejorar la organización del plan de ejercicios.
- Se concluye que la propuesta de un plan de ejercicios enfocado en el fortalecimiento del acondicionamiento físico responde a las necesidades identificadas en el diagnóstico y contribuye al desarrollo progresivo del acondicionamiento físico, favoreciendo mejores resultados en la tonificación muscular.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda al gimnasio “Te hago sexy”, fundamentar sus prácticas en bases científicas actualizadas relacionadas con el acondicionamiento físico y la tonificación muscular, considerando principios como la planificación la progresión y la individualización del entrenamiento. Asimismo, se sugiere promover la capacitación continua en temas de fisiología del ejercicio y entrenamiento deportivo, con el fin de garantizar intervenciones más afectivas y sustentadas teóricamente.
- Se recomienda mejorar la organización y planificación de las sesiones de entrenamiento, incorporando una adecuada dosificación de la intensidad, frecuencia y volumen del ejercicio, acorde a las características de las participantes.
- Se recomienda implementar un plan de ejercicios propuesto, asegurando su correcta aplicación y seguimiento, con el fin de mejorar el acondicionamiento físico y potenciar la tonificación muscular en las damas de 25 a 30 años, es importante realizar evaluaciones antropométricas que permitan monitorear el progreso de las participantes y ajustar el plan de entrenamiento según sus necesidades, garantizando así resultados efectivos.

GLOSARIO DE TERMINOS

- **Acondicionamiento físico:** Preparación del cuerpo para mejorar sus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).
- **Tonificación muscular:** Proceso de fortalecimiento y definición de los músculos.
- **Cargas de entrenamiento:** Nivel de esfuerzo físico ajustado a las capacidades y condiciones de la persona.
- **Gimnasio:** Espacio acondicionado con equipos y materiales destinados a la práctica de actividad física y entrenamiento.
- **Apariencia física:** Conjunto de características visibles del cuerpo relacionadas con la forma, proporción, firmeza y definición muscular.
- **Fuerza muscular:** Capacidad del músculo para generar tensión y vencer una resistencia.
- **Resistencia muscular:** Capacidad de los músculos para realizar esfuerzos repetidos o mantener una contracción durante un período prolongado sin fatigarse.
- **Individualización del entrenamiento:** Principio que establece que el ejercicio debe adaptarse a las características y necesidades de cada persona.
- **Plan de ejercicios:** Conjunto organizado de actividades físicas con un objetivo específico.
- **Firmeza muscular:** Condición del músculo por su consistencia y tensión, asociada al desarrollo de la tonificación muscular.

- **Sobrecarga progresiva:** Principio del entrenamiento que consiste en aumentar de manera gradual la intensidad, volumen o dificultad del ejercicio.
- **Seguimiento:** Proceso de control y evaluación continua del progreso de una persona durante un plan de entrenamiento.
- **Organización de entrenamiento:** Estructuración de los ejercicios considerando variables como intensidad, volumen, frecuencia y descanso.
- **Progresión del entrenamiento:** Incremento gradual de las cargas o exigencias físicas para mejorar el rendimiento.
- **Ficha antropométrica:** Instrumento utilizado para registrar medidas corporales.
- **Hábitos de entrenamiento:** Conducta repetitivas relacionadas con la práctica regular de actividad física.
- **Composición corporal:** Distribución de los componentes del cuerpo, como masa muscular y grasa corporal.
- **Técnica de ejecución:** Correcta realización de los movimientos durante el ejercicio físico.
- **Hipertrofia muscular:** Aumento del tamaño de las fibras musculares como resultado del entrenamiento de fuerza.
- **Bienestar:** Estado de comodidad, salud y felicidad.

REFERENCIAS

- ACSM, A. C. (2018). ACSM: <https://acsm.org/>
- Alter, M. J. (2004). *Science of Flexibility*. Human Kinetics.
- Badillo, J. J., & Serna, J. R. (2002). *Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza*. INDE.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2007). *Essentials of Strength Training and Conditioning (Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico)*. Human Kinetics.
- Barboza, R. (2010). *Entrenamiento de la fuerza y la resistencia para la salud*. Universidad de Costa Rica.
- Bernal-Reyes, F., Vega-Orozco, S. I., & Gavotto-Nogales, H. H. (2015). Efecto de la clase de acondicionamiento físico del deporte. 9.
- Bompa, O. (2013). *Periodización teoría y metodología del entrenamiento*. Hispano Europea, S.A.
- Bompa, T. (2018). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodización del entrenamiento (Teoría y metodología del entrenamiento)*. Hispano Europea.
- Castaños, C. (29 de Mayo de 2018). INFOWOD: <https://infowod.com/volumen-definicion-tonificacion-muscular/>

Castillo-Retamal, F., Cordero, M., & Pavez-Adasme, G. (2020). Actividad física y salud en el contexto ecuatoriano: una revisión sistemática. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 21(1), 1-18.

Chulvi, M. (2012). *Entrenamiento de fuerza: fundamentos, metodología y planificación*. Editorial Club Universitario.

Colado, J. C. (2008). *Acondicionamiento físico saludable*. Paidotribo.

Diéguez, J. (2021). *Principios para una tonificación muscular eficaz*. INDE.

Dominguez, D. (14 de Abril de 2020). *Portal Clínic*. Clínic Barcelona:
https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud?gad_source=1&gad_campaignid=19638119922&gbraid=0AAAAAooC_QmCAi25CuFndue5Y4gnScVHN&gclid=Cj0KCQiAprLLBhCMARIsAEDhdPcIDDSYE5zGCFXB0lnKXrlosce_UvnSWgOA28eRQ0sghTO04Yj6KAsaAhr9

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.

Foran, B. (2007). *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Hispano Europea.

FP Superior Francisco de Victoria. (11 de Diciembre de 2025). FP Superior Francisco de Victoria: <https://fpsuperiorufv.es/blog/que-es-el-acondicionamiento-fisico/>

García, M. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.

González. (2020). *Metodología del entrenamiento en salas de musculación y acondicionamiento físico*. Editorial Deporte & Salud.

González, K. (2014). *Programa de acondicionamiento físico*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Granell, J. C., & Cervera, V. R. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Guillamón, A. R. (13 de Julio de 2015). efdeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd206/fisiologia-en-el-entrenamiento-muscular.htm>

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Paidotribo.

Heayward, V. H. (2014). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Ediciones Tutor.

Heredia, E. (2014). *Programación del entrenamiento de fitness muscular*. Médica Panamericana.

Heredia, Juan, R., Guillermo, P., & Saúl, M. (2014). *Entrenamiento de fuerza y salud: fundamentos y aplicaciones*. Editorial Círculo Rojo.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education.

ISAK, I. S. (2011). *International standards for anthropometric assessment*. ISAK.

Izaguirre, R. P. (2022). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. calle 62 20-46/esquina, Bogotá.

Jiménez, L. E. (2015). Programa de ejercicio físico para mejorar fuerza muscular en personas sedentarias . 28.

- Kendall, A. (2005). *Músculos. Pruebas, funciones y dolor postural*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kraemer, W., & Ratamess, N. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
- Lucio Flávio Gomes Ribeiro da Costa, V. d. (2023). Acondicionamiento físico en personas mayores: un estudio longitudinal con programas de ejercicio individualizados y supervisados. 16.
- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Manso, J. M. (1999). *La formación deportiva: fundamentos teóricos y prácticos*. Gymnos.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Fisiología del ejercicio: Nutrición, rendimiento y salud*. Wolters Kluwer.
- Morejón, R. (2021). *Tendencias del fitness y salud en la Sierra Norte del Ecuador: retos de la profesionalización*. Universidad Técnica del Norte (UTN).
- Moreno, D. C. (2014). *Programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. IC.
- Moreno, J. (2025). Efectos del entrenamiento de fuerza supervisado en la amplitud física de niños y adolescentes. *MDPI*, 2(162), 10. <https://doi.org/10.3390>
- Mosquera, R. P. (2006). *La fuerza y el sistema muscular*. Wanceulen .

Naclerio, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo: Fundamentos y Aplicaciones en Diferentes Deportes*. Médica Panamericana.

NSCA, N. S. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Paidotribo.

Platonov, V. (2018). *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología*. Paidotribo.

Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Fisiología del ejercicio: Teoría y aplicación al fitness y al rendimiento*. McGraw-Hill.

Ratamess, N. (2015). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters Kluwer.

Ratamess, N. (2015). *Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Paidotribo.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación (6.ª ed.)*. McGraw-Hill Education.

Schoenfeld. (2016). *Science and Development of Muscle Hypertrophy*. Human Kinetics.

Schoenfeld, B. (2016). *Science and Development of Muscle Hypertrophy*. Human Kinetics.

Smith, S. H. (23 de Noviembre de 2021). Principios del condicionamiento. *Principios del condicionamiento*, pág. 12. https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/principles-conditioning?utm_source=chatgpt.com

Stewart, Marfell-Jones, Ridder, O., & de Ridder, H. (2011). *International Standards for Anthropometric Assessment*.

Tamayo, M. (2013). *El proceso de la investigación científica*. México,D.F./Limusa/2013.

Thomas Baechle, R. E. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento físico* . Médica Panamecicana .

Ulloa, C. (6 de Diciembre de 2018). Noticias ibo: <https://noticiasibo.com/2018/12/06/la-importancia-del-acondicionamiento-fisico/>

Vargas, S. (2015). *Planificación del entrenamiento de fuerza en la mujer: Bases para el diseño de programas*. Formación Alcalá.

Verdugo, M., & García. (2007). *Planificación y dosificación del entrenamiento de resistencia*. Paidotribo.

Washington Ernesto Castro Acosta, J. L. (2019). Aporte calórico nutricional en la tonificación muscular. 16.

Waymel, T., & Choque, J. (2004). *250 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular* . Paidotribo.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio*. Panamericana.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total* . Paidotribo.

Willardson, J. M. (2006). A Brief Review: Factors Affecting the Length of the Rest Interval Between Resistance Exercise Sets. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 978-984.

Wilmore, J. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

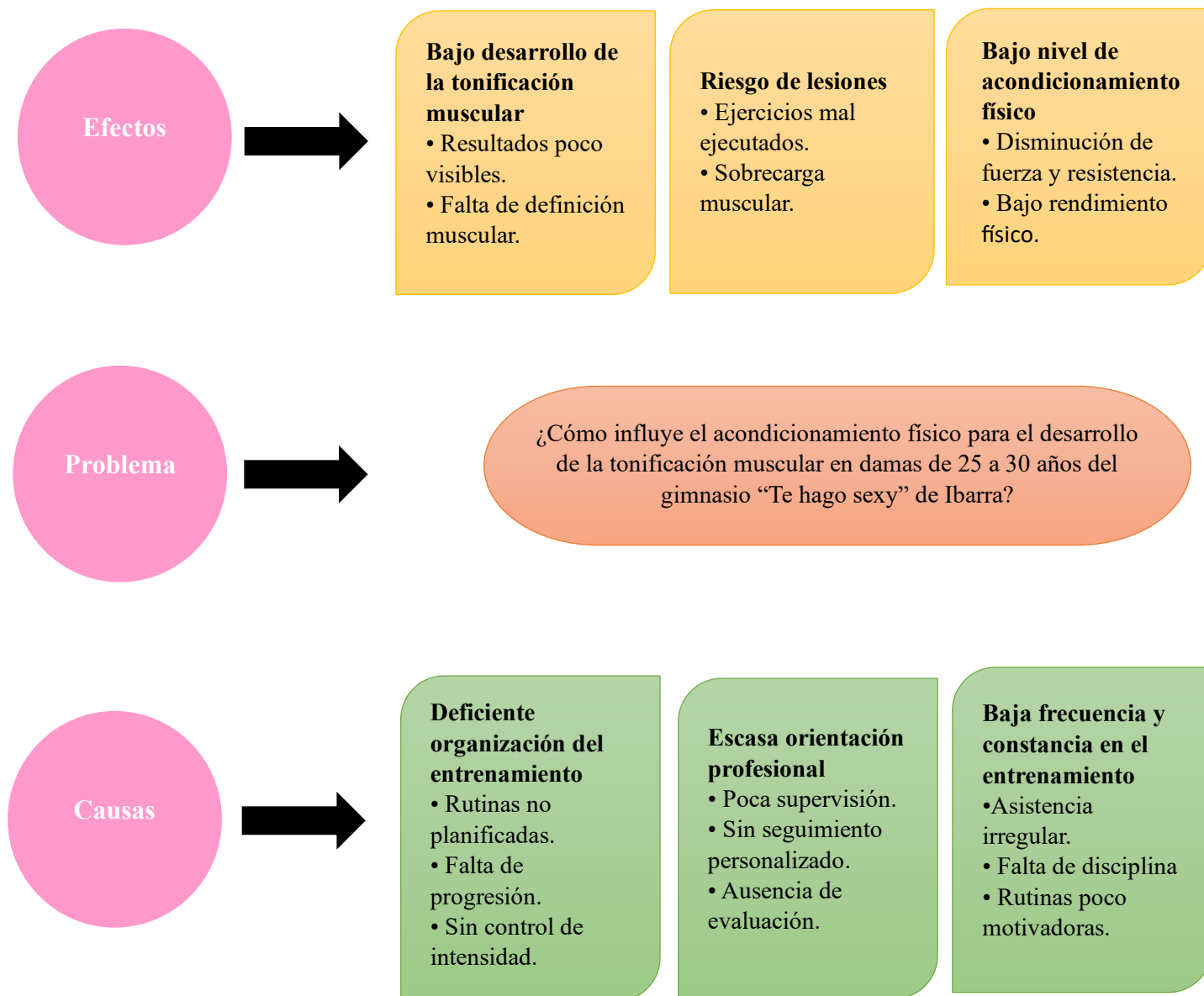
Wilmore, J., & Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

Zanin, T., & Frazao, A. (22 de Agosto de 2007). *TUA SAÚDE*. TUA SAÚDE:
https://www.tuasaude.com/es/acondicionamiento-fisico/#google_vignette

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*.
Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo 1. Árbol del Problema



Anexo 2. Matriz de coherencia

Tema	Objetivo general
Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra	Determinar la influencia del acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te Hago Sexy de Ibarra.
Formulación del problema	Objetivos específicos
¿Cómo influye el acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy” de Ibarra?	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas que sustenten el marco conceptual de la investigación. • Analizar el acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio Te Hago Sexy para medir su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años. • Diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular en las damas del gimnasio Te hago Sexy.
Preguntas de investigación	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influye el fundamentar teóricamente el acondicionamiento físico y la tonificación muscular mediante la revisión de fuentes científicas que sustenten el marco conceptual de la investigación? • ¿Por qué analizar el acondicionamiento físico actual aplicado en el gimnasio Te Hago Sexy para medir su relación con la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años? • ¿Para qué diseñar un plan de ejercicios para fortalecer el acondicionamiento físico enfocado en el desarrollo y el fortalecimiento de la tonificación muscular en las damas del gimnasio Te hago Sexy? 	

Anexo 3. Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
El acondicionamiento físico es el conjunto de capacidades físicas que permiten mejorar el rendimiento del organismo mediante ejercicios planificados y sistemáticos.	Acondicionamiento físico	Organización del entrenamiento	Planificación de rutinas, progresión de ejercicios, control de intensidad
		Frecuencia y constancia	Número de días de entrenamiento, regularidad en la asistencia, cumplimiento de rutinas
		Orientación profesional	Supervisión del entrenador, seguimiento personalizado, evaluación física
La tonificación muscular es el proceso mediante el cual se mejora el tono, firmeza y definición de los músculos a través del ejercicio físico.	Tonificación muscular	Desarrollo muscular	Definición muscular, tono muscular, resultados físicos visibles
		Ejecución técnica	Postura correcta, técnica de ejercicios, control del movimiento
		Rendimiento físico	Fuerza muscular, resistencia, capacidad física

Anexo 4. Matriz de operacionalización de variables

Objetivos diagnósticos	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar el nivel de acondicionamiento físico en damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy” de Ibarra	Acondicionamiento físico	Frecuencia de entrenamiento Duración de las sesiones Intensidad del ejercicio Tipos de ejercicios realizados Resistencia física percibida	Encuesta	Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”
Identificar la organización del entrenamiento aplicado en las participantes	Acondicionamiento físico	Planificación de rutinas Orden de ejercicios Tiempo de descanso Supervisión del entrenamiento Uso de materiales	Ficha de observación	Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”

Evaluar el nivel de tonificación muscular en las participantes	Tonificación muscular visible	Definición muscular	Firmeza muscular	Percepción de cambios físicos	Nivel de grasa corporal percibido	Encuesta y ficha de observación Damas de 25 a 30 años del gimnasio “Te hago sexy”
--	-------------------------------	---------------------	------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---

Anexo 5. Ficha de Observación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FICHA DE OBSERVACIÓN

Acondicionamiento físico para el desarrollo la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.

Escala de valoración (Likert): 1=Nunca 2=Casi nunca 3=A veces 4= Casi siempre 5=Siempre

El sustento técnico de los ítems incluidos en la guía se basa en los estándares de entrenamiento de acondicionamiento físico establecidos por National Strength and Conditioning Association (NSCA, 2017) y el American College of Sports Medicine (ACSM, 2018).

ÍTEMS		1	2	3	4	5
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Acondicionamiento Físico	Las sesiones de entrenamiento se realizan con una frecuencia adecuada (mínimo 3 veces por semana).					
	La duración de las sesiones es apropiada para lograr el objetivo.					
	Los ejercicios aplicados incluyen trabajo de fuerza muscular.					
	Se utilizan cargas adecuadas al nivel de la participante.					
	Se respeta el tiempo de descanso (micropausa, macropausa).					

Organización del entrenamiento	El entrenamiento sigue una planificación estructurada.					
	Se realiza calentamiento previo a la sesión (movilidad articular, calentamiento general y específico).					
	Hay variedad de ejercicios en cada sesión.					
	Se incluye estiramientos al finalizar la sesión.					
	El instructor corrige la técnica de ejecución de los ejercicios.					
Tonificación muscular	Se observa mayor firmeza en la participante durante la ejecución de los ejercicios.					
	Se evidencia una mejora en la definición muscular de la participante.					
	Mantiene una postura corporal adecuada durante la ejecución de los ejercicios.					
	Ejecuta adecuadamente los movimientos coordinados y controlados.					
	En la participante se evidencia que el entrenamiento aplicado contribuye a la tonificación muscular.					

Modificado por: el investigador. G.Gregory Haff y N. Travis Triplett. (NSCA, 2017)

Anexo 6. Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PARTICIPANTES

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivo: Analizar los hábitos de entrenamiento de las usuarias para determinar la relación entre el acondicionamiento físico y la tonificación muscular.

Instrucciones: Por favor, marque con una (X) la opción que mejor describa su situación actual. Su respuesta es anónima y con fines académicos.

INFORMACIÓN ESPECIFICA

3. ¿Hace cuánto tiempo entrena en este gimnasio?

- Menos de 3 meses
- 3 a 6 meses
- 6 meses a 1 año
- Más de 1 año

4. El entrenador realiza evaluaciones antropométricas (peso, talla y perímetros corporales) como parte del seguimiento.

Si-no

II. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Hábitos de entrenamiento)

7. ¿Con qué frecuencia semanal asiste al gimnasio?

- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 a 6 días

8. ¿Cuál es el objetivo principal de su rutina actual?

- Solo ejercicios de cardio (bajar de peso)
- Solo ejercicios de fuerza (desarrollo muscular)

- Tonificación (Combinación de pesas y cardio)
9. **En una escala del 1 al 5, ¿qué tan intensa considera su rutina de ejercicios?** (Siendo 1 muy baja y 5 muy alta)
- [1] [2] [3] [4] [5]
10. **¿Sigue usted una planificación o guía proporcionada por el instructor del gimnasio?**
- Sí, siempre.
 - A veces.
 - No, entreno por mi cuenta.

III. PERCEPCIÓN DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

10. **Desde que inició su entrenamiento en "Te Hago Sexy", ¿ha notado mayor firmeza en sus músculos?**
- Sí, notablemente.
 - Sí, levemente.
 - No he notado cambios.
11. **¿En qué zona del cuerpo ha observado mejores resultados de tonificación?**
- Tren superior (Brazos/Abdomen).
 - Tren inferior (Piernas/Glúteos).
 - En todo el cuerpo.
 - En ninguna zona.
12. **¿Considera que el tiempo de descanso que toma entre ejercicios es el adecuado para recuperarse?**
- Sí.
 - No, descanso demasiado.
 - No, descanso muy poco.

IV. RELACIÓN Y RESULTADOS

12. **¿Cómo calificaría su satisfacción actual con su nivel de tonificación muscular?**
- Muy satisfecha.
 - Satisfecha.
 - Poco satisfecha.

- Insatisfecha.

13. ¿Le gustaría llevar un plan de entrenamiento estructurado con el objetivo de tener una buena tonificación muscular?

- Sería Importante
- Poco importante
- Nada importante

Encuesta digital:

Código QR Generado



<https://forms.cloud.microsoft/Pages/ResponsePage.aspx?id=aRS-jZzHIU6dQ8pl2enEdTGNXzs9qAdAtj8JWn7zhvdUOFVDSVNBSFBCRDNOMVRKNFVaTThYM0JKQS4u>

Anexo 7. Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.

Autores:

- Danna Sofia Quishpe Bolaños

- o **Tipo de Investigación:** Mixta-Cualitativa y Cuantitativa.
- o **Instrumento:** Guía de observación y encuesta a las participantes.
- o **Población:** 20 integrantes del gimnasio "Te hago sexy" de Ibarra.

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Eliás Javier Humiquingo Cañarejo
CEDULA DE IDENTIDAD	100306576-8
TITULO DE MAYOR JERARQUIA	MSc: Educación mención Educación físico y Deporte.
CARGO ACTUAL	Entrenador Deportivo
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	Universidad Técnica del Norte
AÑOS DE EXPERIENCIA	10

• **OBJETIVO:**

Validar los instrumentos de investigación que pretenden, evaluar la ejecución técnica del acondicionamiento físico y su incidencia en la tonificación muscular, a través de una guía de observación estructurada y una encuesta de percepción dirigida a las damas de 25 a 30 años del gimnasio Te Hago Sexy.

- **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

- **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
1	Cientificidad	X			
2	Pertinencia	X			
3	Sistematicidad	X			
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X			
5	Actualidad	X			
6	Novedad	X			

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....
FIRMA

10032065 76-8

.....
IDENTIDAD



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.

Autores:

- Danna Sofia Quishpe Bolaños

- **Tipo de Investigación:** Mixta-Cualitativa y Cuantitativa.
- **Instrumento:** Guía de observación y encuesta a las participantes.
- **Población:** 20 integrantes del gimnasio "Te hago sexy" de Ibarra.

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Francisco Marcelo Ruiz Reyes
CEDULA DE IDENTIDAD	1002586822
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
CARGO ACTUAL	Instructor
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	Gimnasio Zeus
AÑOS DE EXPERIENCIA	20 años

• **OBJETIVO:**

Validar los instrumentos de investigación que pretenden, evaluar la ejecución técnica del acondicionamiento físico y su incidencia en la tonificación muscular, a través de una guía de observación estructurada y una encuesta de percepción dirigida a las damas de 25 a 30 años del gimnasio Te Hago Sexy.



- **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

- **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
1	Cientificidad		X		
2	Pertinencia	X			
3	Sistematicidad	X			
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X			
5	Actualidad		X		
6	Novedad				

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....
FIRMA

1002586822

.....
IDENTIDAD



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra.

Autores:

- Danna Sofia Quishpe Bolaños

- **Tipo de Investigación:** Mixta-Cualitativa y Cuantitativa.
- **Instrumento:** Guía de observación y encuesta a las participantes.
- **Población:** 20 integrantes del gimnasio "Te hago sexy" de Ibarra.

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Avaro Patricio Villa Velazuela
CEDULA DE IDENTIDAD	100209983-4
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Magister
CARGO ACTUAL	Proprietario
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	ALLIV GYM
AÑOS DE EXPERIENCIA	25

• **OBJETIVO:**

Validar los instrumentos de investigación que pretenden, evaluar la ejecución técnica del acondicionamiento físico y su incidencia en la tonificación muscular, a través de una guía de observación estructurada y una encuesta de percepción dirigida a las damas de 25 a 30 años del gimnasio Te Hago Sexy.

- **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

- **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
1	Cientificidad	X			
2	Pertinencia	X			
3	Sistematicidad		X		
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X			
5	Actualidad	X			
6	Novedad				

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

FIRMA

100209983-4

.....

IDENTIDAD



Anexo 8. Certificados



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
 FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 DECANATO



Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2026-0093-O
 Ibarra, 16 de abril de 2026

PARA: Lic. Pedro Barrios
 PROPIETARIO DEL GIMNASIO TE HAGO SEXY
 Ibarra

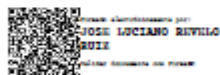
ASUNTO: Trabajo de integración curricular Srta. Danna Sofía Quishpe Bolaños

Reciba un atento y cordial saludo, en nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología FECYT de la Universidad Técnica del Norte y mi deseo de éxito en las actividades que desempeña.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de que se brinde las facilidades necesarias a la Señorita DANNA SOFÍA QUISHPE BOLAÑOS, portadora de la cédula de ciudadanía, egresada de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para que obtenga información a través de la aplicación de herramientas de investigación, lo cual requiere para el desarrollo del trabajo de integración curricular: "ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL DESARROLLO DE LA TONIFICACIÓN MUSCULAR EN DAMAS DE 25 A 30 AÑOS DE GIMNASIO TE HAGO SEXY DE IBARRA".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
 CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



MSc. José Revelo
 DECANO DE LA FECYT
 Contacto: 062997800 ext. 7802
 Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec

JLRR/M.Báez



Tú transformación empieza ahora

GIMNASIO "TE HAGO SEXY"

Ibarra, 27 de abril del 2026

A petición verbal de la Srta. **Danna Sofia Quishpe Bolaños** con cédula de ciudadanía **0401726104**.

CERTIFICO

Que conozco al estudiante antes mencionado, perteneciente al Octavo Semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, el cual trabajó y realizó el siguiente trabajo de integración curricular "Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra".

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose a los interesados del uso del presente certificado como lo crean conveniente, exceptuando los trámites judiciales.

Atentamente,

.....
Lic. Pedro Barrios
PROPIETARIO
Gimnasio "Te hago sexy"



Tú transformación empieza ahora

GIMNASIO "TE HAGO SEXY"

Ibarra, 27 de abril del 2026

A petición verbal de la Srta. **Danna Sofía Quishpe Bolaños** con cédula de ciudadanía **0401726104**.

CERTIFICO

Yo, Lic. Pedro Francisco Barrios Noriega, con C.I. **1757170798**, que la Srta. **Danna Sofía Quishpe Bolaños**, con C.I. **0401726104**, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó lo siguiente una encuesta y la ficha de observación a las participantes de 25 a 30 años del gimnasio "Te hago sexy" de Ibarra.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose a los interesados del uso del presente certificado como lo crean conveniente, exceptuando los trámites judiciales.

Atentamente,

Lic. Pedro Barrios
PROPIETARIO
Gimnasio "Te hago sexy"

Anexo 9. Certificado Copilatio



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
 FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



CERTIFICADO DE COINCIDENCIA COMPILATIO

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **"Acondicionamiento físico para el desarrollo de la tonificación muscular en damas de 25 a 30 años del gimnasio Te hago sexy de Ibarra"**, la señorita Danna Sofía Quishpe Bolaños: de la carrera de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determino que existe un 8% de similitudes en sus contenidos, lo que esta dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 27 de abril de 2026

Atentamente
"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"



MSc. Richard Encalada
Director

Anexo 10. Certificado de Análisis



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | UTN-ECU - UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Trabajo de Integración curricular_Quishpe Sofía

ID : 6dbb1a78762cc5b130e850a346a153ea808116b6



8%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : Trabajo de Integración curricular_Quishpe Sofía.txt
 Tamaño del archivo original : 4,58 MB
 Número de palabras : 23.693
 Número de caracteres : 164618

Depositante : Richard Encalada
 Fecha de depósito : 27 de abril de 2026
 Tipo de carga : Interface
 fecha de fin de análisis : 27 de abril de 2026

🔍 Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

📄 Similitudes 3%

📄 Sintáctica 3% 📄 Semántica *No medido*

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



🤖 Detección de IA 8%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



🗨 Idiomas no reconocidos 4%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.

Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

🗨 Textos entre comillas 2%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.



RICHARD ADAN
 ENCALADA CANACUAN
 Profesor de Tecnología con TICs

Anexo 11. Certificación del Abstract



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



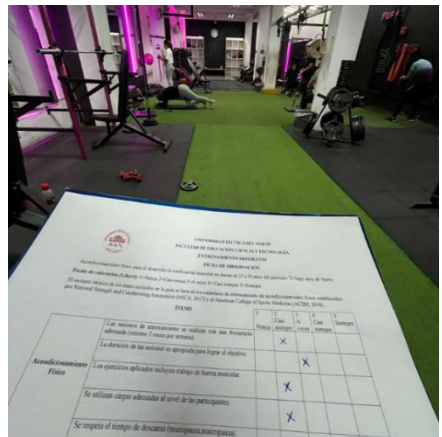
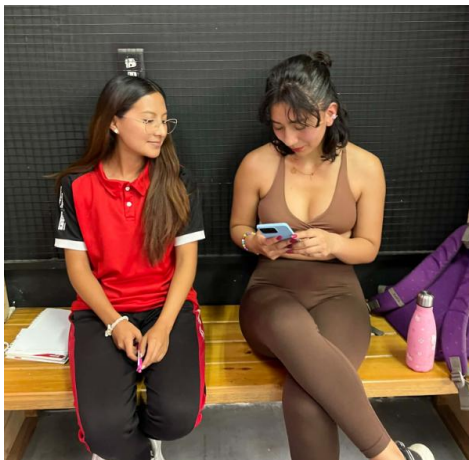
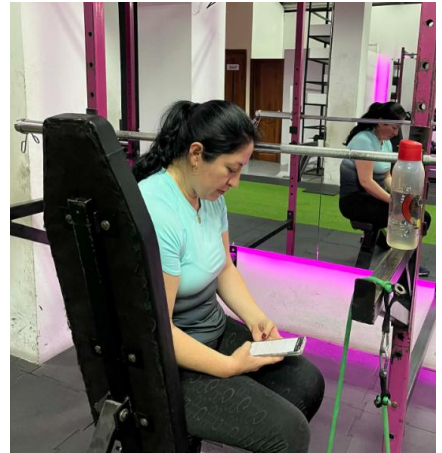
ABSTRACT

This study emerged from the need to improve physical conditioning in order to promote muscle tone development among women aged 25 to 30 at the "Te Hago Sexy" Gym in Ibarra City. The main objective was to determine the influence of physical conditioning on participants' muscle tone. The research followed a quantitative approach with a descriptive and explanatory scope, using a non-experimental, cross-sectional design. The study was conducted in Ibarra with a sample of 20 women. Data were collected through surveys and direct observation, employing a structured questionnaire and an observation checklist as instruments. The findings revealed a low level of physical conditioning among participants, along with deficiencies in the organization, planning, and intensity of training sessions. These factors were found to directly affect muscle tone development, demonstrating a significant relationship between the two variables. It is concluded that a well-structured and properly implemented training program plays a key role in improving muscle tone. Based on these results, an exercise plan is proposed to optimize participants' physical conditioning.

Keywords: physical conditioning, muscle toning, training, women, physical exercise.

Reviewed by:
 MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
 May 6, 2026

Anexo 12. Fotografías



Fuente (Sofía Quishpe 2026).