



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“PROPUESTA DE MEJORAMIENTO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD
FISICA PARA LOS USUARIOS QUE INICIAN EL PROGRAMA DE
LOS GIMNASIOS AL AIRE LIBRE DE LA MUNICIPALIDAD DE SAN
ISIDRO”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

PRESENTADO POR

Bach. FUNES PALMA, ISRAEL MARTIN
<https://orcid.org/0000-0001-9774-3008>

ASESOR

DR. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

**LIMA – PERÚ
2022**

DEDICATORIA

Ante todo, agradecer a Dios por la oportunidad de terminar este trabajo de investigación. En primer lugar, agradecer a mi esposa por el apoyo incondicional. En segundo lugar, agradecer a mis padres y mis hermanos por motivarme a ser perseverante en la vida. Por último, a todos mis profesores de la UAP por los conocimientos brindados hacia mi persona.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
ÍNDICE	iii
RESUMEN	vi
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	12
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	12
1.2. Delimitación de la investigación	13
1.2.1. Delimitación espacial	13
1.2.2. Delimitación social	13
1.2.3. Delimitación temporal.....	13
1.3. Problemas de la investigación.....	13
1.3.1. Problema principal	13
1.3.2. Problemas específicos	13
1.4. Objetivos de la investigación	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	14
1.5. Justificación e Importancia de la investigación.....	14
1.5.1. Justificación	14
1.5.2. Importancia	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	16
2.1. Antecedentes del problema.....	16

2.2.	Bases teóricas o científicas	22
2.2.1.	Actividad Física	22
2.2.1.	Actividad Física	26
2.2.2.	Salud.....	27
2.2.3.	Deporte	27
2.2.4.	Obesidad.....	27
2.2.5.	Hipertensión.....	27
2.2.6.	Calidad de Vida.....	27
CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL		28
3.1.	Desarrollo de la idea central de la propuesta	28
3.1.1.	Idea de posicionamiento	28
3.1.2.	Justificación	29
3.2.	Identificación del servicio.....	29
3.2.1.	Servicio:	29
3.3.	Descripción del servicio.....	30
3.3.1.	Características	30
3.3.2.	Utilidad	31
3.3.3.	Valor diferenciador	31
3.3.4.	Presentación	31
3.4.	La Propuesta	31
3.4.1.	Propuesta del Proyecto a posicionar.....	32
3.4.2.	Justificación del proyecto	32

3.4.3. Identificación del mercado según la propuesta	33
3.5. Infraestructura	33
3.5.1. De la Infraestructura.....	33
3.5.2. Del diseño y flujo de servicio.....	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	36
4.1. Resultados	36
4.2. Estrategia de posicionamiento	51
4.3. Valores agregados	52
4.4. Oportunidad de crecimiento	52
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	54
BIBLIOGRAFÍA.....	55
ANEXOS.....	57
LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA	59

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulada propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro, tiene como objetivo general analizar la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro, ya que las personas venían al gimnasio con la finalidad de aumentar sus niveles de actividad física, disminuir y/o desaparecer los diferentes problemas de salud tanto físicos como psicológicos, disminuir los niveles de estrés y sedentarismo etc.

Todos estos problemas se deben a que en los últimos años hemos sido afectados nivel mundial en nuestra vida cotidiana por la pandemia (covid-19).

Para darle validez a este análisis se aplicó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en su versión corta, ya que monitorea la actividad física baja como el salir a caminar, la actividad física moderada y la actividad física alta o vigorosa.

El resultado de los diagnósticos para los hombres y las mujeres fueron contrastados y se pudo determinar que en la primera evaluación del test (inicio del primer trimestre del año) se pudo determinar que todos los usuarios (100%) evaluados se encontraron en un nivel de actividad física baja. A partir del segundo trimestre del año se realizó otra evaluación mediante el test internacional de actividad física y se pudo constatar que hubo una mejora en los usuarios y pasaron de un nivel de actividad física baja a un nivel de actividad física moderada y solo 3 personas llegaron al nivel de actividad física alta o vigorosa con una satisfacción y mejorando bastante en ciertos aspectos de su vida, tales como: disminución del estrés, aumento de energía

cotidiano, disminución de problemas de salud etc.

 Mi aporte personal fue brindar monitoreo a los usuarios de los gimnasios al aire libre, aplicando mis conocimientos en entrenamiento funcional, nutrición deportiva y lesiones deportivas.

ABSTRACT

The present research work entitled proposal to improve the level of physical activity for users who start the program of outdoor gyms of the Municipality of San Isidro, has as a general objective to analyze the proposal to improve the level of physical activity for users. users who start the program of the open-air gyms of the Municipality of San Isidro, since people came to the gym in order to increase their levels of physical activity, reduce and/or disappear the different health problems, both physical and psychological, reduce stress levels and sedentary lifestyle etc.

All these problems are due to the fact that in recent years we have been affected worldwide in our daily lives by the pandemic (covid-19).

To validate this analysis, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied in its short version, since it monitors low physical activity such as going for a walk, moderate physical activity, and high or vigorous physical activity.

The results of the diagnoses for men and women were contrasted and it was possible to determine that in the first evaluation of the test (beginning of the first quarter of the year) it was possible to determine that all the users (100%) evaluated found themselves in a level of low physical activity. From the second quarter of the year, another evaluation was carried out using the international physical activity test and it was found that there was an improvement in the users and they went from a low level of physical activity to a moderate level of physical activity and only 3 people arrived. to the level of high or vigorous physical activity with satisfaction and improving a lot in certain aspects of your life, such as: reduction of stress, increase of daily energy, reduction of health problems, etc.

My personal contribution was to provide monitoring to users of outdoor gyms,

applying my knowledge in functional training, sports nutrition and sports injuries.

INTRODUCCIÓN

Los gimnasios al aire libre es una apuesta y un proyecto con grandes expectativas, realizado por la Municipalidad de San Isidro. Este proyecto ha tenido altos índices de aceptación por los usuarios que anhelaban tener un espacio deportivo abierto dentro de su distrito, ya que les permite salir del sedentarismo mediante las practica de actividades estimula la práctica de actividad de esfuerzo físico, musculación y fitness física; como consecuencia el optimizar sus estilos de vida.

El presente trabajo de investigación está proyectado a poder mejorar el nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

En el capítulo uno del presente trabajo describiremos la realidad del problema, las delimitaciones de la investigación, los problemas de la investigación, objetivos de la investigación y la justificación e importancia de la investigación.

En el capítulo dos del presente trabajo de investigación, describiremos los antecedentes del problema, las bases teóricas o científicas y la definición de términos básicos.

En el capítulo tres describiremos como se desenvuelve de la idea central de la propuesta, idea de posicionamiento, identificación del servicio, descripción del servicio, la propuesta, la infraestructura, el flujograma y los equipos para el desarrollo del servicio.

En el capítulo cuarto, analizaremos los efectos que se generaron en los niveles de actividad física, la estrategia de posicionamiento, los valores agregados y la oportunidad de crecimiento.

Al final del presente trabajo de investigación, tendremos las conclusiones del

trabajo de investigación, las recomendaciones del trabajo de investigación, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Descripción de la realidad problemática

El programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro pudo dar inicio gracias a la habilitación de la fase 4 de la reactivación económica y se determinó que se cumpliera con las medidas de bioseguridad establecidas en el marco del estado de emergencia sanitaria para reducir las posibilidades de contagio del COVID-19.

En un principio solo se consideró el 40% del total permitido tanto en el gimnasio al aire libre de la sede de la av. Pablo Carriquí como el gimnasio al aire libre de la sede plaza 31 enmarcado en el decreto supremo 187-2020-PCM para la reactivación de la fase 4, el uso del gimnasio en un principio se dividió en 3 usuarios por hora, pasaron algunos meses y aumentó en 7 usuarios por una hora y actualmente está en su capacidad máxima de 12 personas por el lapso de una hora, todo esto para disminuir los contagios del covid-19. En los gimnasios al aire libre se podrá trabajar la parte cardiovascular y la parte de musculación, las personas deberán reservar de manera virtual un turno de uso del gimnasio en un horario establecido por la municipalidad de san isidro.

El vecino/usuario deberá someterse para el uso de los gimnasios al aire libre a las medidas de bioseguridad ya establecidas, se le tomará la temperatura y la desinfección de manos.

Una vez finalizado el turno, personal de limpieza procederá a realizar por 15 minutos la limpieza, desinfección y acondicionamiento de las maquinas. La orientación técnica y supervisión del cumplimiento de las medidas de bioseguridad estará a cargo del personal e instructores municipales. Cabe precisar que, si bien los servicios

higiénicos estarán habilitados, no estará permitido el uso de las duchas.

Cabe resaltar que poco a poco fueron aumentando las actividades físicas que ofrece la municipalidad de san isidro, el departamento de gestión y actividades físicas recreativas y deportivas indicó que en un principio solo habilitarían los gimnasios al aire libre, conforme fue pasando el tiempo comenzaron a aumentar las actividades al aire libre tales como: Yoga, Tai chi, baile, zumba, Tae bo, cycling etc.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

Se aplicó en los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

1.2.2. Delimitación social

Se aplicó a los usuarios que asisten a los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

1.2.3. Delimitación temporal

El estudio se llevó a cabo entre enero y junio del año 2022.

1.3. Problemas de la investigación

1.3.1. Problema principal

¿Cuál es la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios jóvenes adultos que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la

Municipalidad de San Isidro?

¿Cuál es la propuesta de mejoramiento del nivel actividad física para los usuarios adultos mayores que inician el programa de los gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Analizar la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios que inician el programa de gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para los usuarios jóvenes adultos que inician el programa de gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

Determinar la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física para hombres y mujeres adultos mayores que inician el programa de gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro.

1.5. Justificación e Importancia de la investigación.

1.5.1. Justificación

La propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física en usuarios que inician el programa de gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro se justifica para que los usuarios aumenten los niveles de actividad física y por ende puedan mejorar su calidad de vida.

1.5.2. Importancia

Es relevante porque buscamos tomar conciencia sobre la propuesta de mejoramiento del nivel de actividad física en usuarios que inician el programa de gimnasios al aire libre de la Municipalidad de San Isidro, cambiando el estilo de vida sedentaria a un estilo de vida con mayor actividad física y disminuir la tasa de mortalidad como incidente de mejoramiento en personas adulto mayores.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

2.1. Antecedentes del problema

(UNE, 2020) En estos últimos años frente al acontecimiento mundial del covid-19 se tomaron nuevas medidas por precaución, haciendo que los trabajos se reinventen para llevarlos frente a pantallas dentro de casa y que los estudiantes sigan aprendiendo mediante un nuevo sistema de educación(virtual).

De esta manera se obligó a las personas a estar sentadas por largas horas frente a pantallas y monitores. Teniendo en cuenta que este nuevo pero obligado estilo de vida trae consigo la distorsión de lo que se conoce como un estilo de vida saludable, yendo desde una mala alimentación por los cambios de horario, hasta enfermedades que pueden ser crónicas o degenerativas, de esta manera recordando los principios del sedentarismo como base de todos estos males.

Marcar horarios y generar rutinas de trabajo y/o estudio será realmente útil para darle tiempo a alguna actividad física moderada como mínimo, siendo conscientes de que estos nos generan múltiples beneficios indiferentemente de la edad o el sexo.

Hablamos de actividad física cuando practicamos algún deporte o ejercicio ya sea aeróbico o anaeróbico, en pocas palabras podemos decir que la actividad física es todo un conjunto de movimientos corporales conscientes que nos lleven al consumo de energía, así mismo comprendemos que actividades básicas como bajar las escaleras limpiar o la jardinería también se consideran actividades físicas.

Para tener una mejor calidad de vida durante este tiempo de confinamiento tenemos que evitar todo lo que se pueda los hábitos de estancamiento corporal haciendo pausas entre nuestras laborales frente a nuestras pantallas y/o monitor.

Consideremos que, si bien la actividad física ayuda mucho, uno de los pilares

fundamentales a tomar en cuenta es una alimentación debidamente balanceada que nos conlleva a tener la mente más organizada y los niveles energéticos balanceados, en esta dieta balanceada el consumo de agua es prioritario; ahora, si podemos tener la opción a lugares con aéreas verdes de esparcimiento sería mucho mejor.

Tenemos que comprender, aunque de manera redundante que la actividad física trae beneficios no solo físicos sino psicológicos a corto mediano o largo plazo, tales como la mejora de la movilidad articular y vascular, fortalece la actividad cardio respiratoria, amén de contribuir con el logro y/o mantenimiento del peso adecuado, ayuda con el estrés y necesidades psicológicas, reduce enfermedades atribuidas con el aumento de lípidos en nuestro organismo (sangre, etc.).

Las nuevas medidas cambiaron en 180° la forma de ejercitarse y de instruir a los demás para un estilo de vida saludable, los gimnasios y clubes tuvieron que cerrar y muchos deportistas vieron afectados su estilo de vida, sin contar su rendimiento óptimo.

Los instructores más que nunca desde su punto más oprimido por la pandemia no pueden más que recomendar a las personas y familias en darse tiempo para realizar algún tipo de actividad física o deporte en casa (cual sea sus circunstancias) de esta manera evitando el tan temido sedentarismo.

No es novedad la existencia del entrenamiento bajo una supervisión virtual, sin embargo, era básicamente para personas con estilos de vida muy saturadas. Hoy en día tras la pandemia se volvió una opción saludable para quienes desean ser conscientes del cuidado de sus cuerpos, nacieron plataformas que ayudaron a tener clases grupales, logrando hacer más accesibles los costos para muchos consumidores.

“La soledad y el aislamiento social, grandes detonadores para los cuadros de ansiedad y depresión que se gestan aun frente a los ojos ajenos”.(Sudria, 2020).

Durante estos últimos años la gente ha vivido encerrados en sus hogares, gestando cambios sociales, considerando las dificultades con el confinamiento. Es de suma importancia brindar módulos de salud y atención las 24 horas para que el estado de confinamiento sea más llevadero, ante la falta de salud psicológica que se pueda suscitar.

Se ha demostrado que los comportamientos saludables en la vida nos dan como consecuencia mayor longevidad y salud a lo largo de la edad avanzada. Una vida de comportamientos poco saludables nos ha demostrado poca longevidad y suelen ser los casos más comunes de carga social y de salud. (Ramírez, 2005).

Según la autora Vilma Amparo Junchaya Yllescas, se reconoce que un mal estilo de vida es el mayor impulsor en los trastornos mentales comunes, el caer enfermo con COVID, la restricción social o ser trabajador externo suelen ser los mas afectados por las depresiones severas, cuadros de estrés y ansiedad. Ya que no hay un medicamento exclusivo para el COVID el uso de otras medicinas aleatorias se ha vuelto de gran ayuda en estos momentos. La “ nueva normalidad” nos ha separado por completo del mundo externo, una cárcel dentro de casa socialmente hablando, aunque acompañados, en algunos casos, con nuestros seres queridos; esto modifica nuestra vida en amplios aspectos, sean buenos o malos, en muchos de estos casos se desata la inactividad física, la mala alimentación y la falta de exposición a áreas verdes distractoras.

Todo esto desata un mal funcionamiento en el rango mental y la actividad interna de nuestro organismo, el descenso de los cardio metabólicos.

Los estudios y escritos en esta pandemia se han centrado en los trastornos psicomentales.

El COVID 19 a mi perspectiva ha cambiado drásticamente el modo y la visión del mundo, la crisis en la salud ha repercutido en una crisis social. Se tiene que concientizar que la salud pública es importante, los estados deben intervenir en estos y ayudar ante esta crisis social aún más marcada en los grupos sociales vulnerables, los bajos ingresos económicos se vieron aún más afectados, el aislamiento de niños, ancianos, personas con desórdenes mentales y familias disfuncionales.

Se mencionan pautas a tener en cuenta para lograr hacer de estos momentos situaciones más llevaderas de la mano con la nutrición y la actividad.

En 1918 ante la influenza y la crisis en que entro la sociedad se aplicaron los mismos márgenes para la salud y convivencia estable (Añez, 2006).

Sin embargo, nada de esto fue elaborado ante, la crisis social nace en entre las situaciones aun no pandémicas. Datos reales y resaltantes en los que se ocupa de la salud pública y el bienestar mental, la alimentación y el sueño aun está siendo observado en grupos sociales. Estos estudios observacionales son necesarios e imperiosos para métodos que ayuden de manera racional y efectiva. Estas investigaciones son ayudan a evidenciar una necesidad de diseñar intervenciones para ser precavidos ante una nueva pandemia que pueden ser de problemas cardiacos, mentales etc. Además, la reunión de información debe ser rápida y eficaz y brindar datos concisos en pro de la salud pública, diferentes medios de información y cooperación ciudadana.

La salud psiquiátrica y la medicina del comportamiento publico deben ser capacitadas para llegar de manera remota a quienes lo necesitan para afrontar estos

procesos.

Una gran ayuda para saber cómo se va a desarrollar todo este ámbito son las encuestas a gran escala que se hace a nivel mundial para sondear comportamientos globales y sectoriales; este trabajo es una red en colmena dedicadas y estructuradas para la eficiente recolección de datos usando herramientas tales como celulares y demás dispositivos a la ciencia de datos.

Toda esta información viene de la mano y recopilación de la autora Vilma Amparo Junchaya Yllescas, observado en distintos grupos sociales y municipales.

Citando textualmente la información vertida por la ONU define los estilos de vida saludable como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta en un sentido determinado”; siguiendo esta observación y basándonos en lo que dice la ONU en el Perú un aproximado del 50% son enfermedades no transmisibles las denominada ENT, estas al no tener carga transmisible afecta diferentes sectores generando un aglomerado de dolencias, estas están muy marcadas, tales como enfermedades cardio vasculares, respiratorias, cáncer y diabetes; las nombradas enfermedades son prevenibles y se desarrollan tras un conjunto de sucesos, sobresales como detonantes el consumo no medido de alcohol, tabaco, mala alimentación y escasa actividad física.

La gran mayoría de estos males serian evitados en nuestras vidas y sociedad si tan solo le diéramos importancia a un régimen de vida saludable:

- Actividad física recurrente como mínimo 150 minutos por semana.
- Ingesta mínima de 5 frutal al día.
- Baja ingesta de sodio y anular el cigarro y el alcohol. (Sousa, 2015).

Como teoría basal de la salud, se llega al acuerdo de que esta nace desde la educación inicial; esta es la teoría madre que se usa en nuestro país desde tiempos anteriores. Se busca en entornos saludables físicos y sociales donde convivir para desarrollar una mentalidad cultural sobre el tema (casa, colegio, parque, establecimiento laboral, etc.). Lugares óptimos donde los individuos puedan desarrollar vínculos sociales consistentes, la idea modular de ambientes cálidos y saludables promueve la idea de higiene social y ambiental básica para la vida convivencial.

La mira hacia el desarrollo permanente y sostenible del ámbito de la salud social y psicológica establece sumada al confinamiento por el COVID una permanencia sin abusos físicos, emocionales y orales, ósea una convivencia libre y sana.

De igual forma para los medios de información, el sector educativo para la salud se transforma en un gran complemento.

En lo que se vertió con antelación es importante recalcar que una vida plena en funcionamiento normal positivo se relaciona amplia y absolutamente a regímenes de vivencia saludable en aspecto físico, mental, sexual, ocupacional, amical, interpersonal, espiritual, laboral e intelectual

“Una vida con buena salud la cual se lleve en plenitud de la palabra debe eximir de sí los excesos en toda su variedad; es necesario tener un balance entre las cantidades de comida sin rozar ninguna barrera extrema, equilibrando los cereales, proteínas, fibras y demás, amen de tomar la cantidad de líquido que nuestro cuerpo necesite (aproximadamente 2 litros por día) esto nos llevara por un camino hacia un peso adecuado sostenible”. (Berajona, 2016)

“Varias observaciones y análisis a través de los tiempos y tras las líneas de estudio han resultado la relación entre la tasa de muerte y la reclusión social, así como la evolución paulatina de otros males crónicos todo esto fuera de los márgenes sociales y de antecedentes que ya existieran. Es una clara y abierta declaración de esta tan insana declaración dupla entre el comportamiento y los males para la salud para con las personas que se encuentran extraídas en soledad del ámbito social, como resultado directo deriva en un nulo estímulo hacia la actividad física.” (Peiró-velert, 2020).

Es ineludible que para un gran sector de personas que estén en aislamiento, la negativa a realizar actividad física en plazas, centro fitness o instalaciones deportivas, recreativas cerradas, no haya caído en un proceso de negación y estrés. Sin embargo, hay quienes dan la contra a todo este proceso y por su bienestar mental y como prevención ante el covid empezaron a unir a sus vidas actividades físicas nuevas o aumentaron su práctica habitual en una línea de desarrollo sostenible. De tal manera que se deduce la relación directa entre la actividad física y la estable salud mental en ese orden en específico. Es un gran problema en causa globales la falta de actividad corporal y el sedentarismo, afectando desbordantemente la salud pública mundial”. (Bellomio, Garcia, 2020).

“Necesitamos reforzar una vida cotidiana saludable, pues resulta en la mejora de nuestra vida y actitudes frente a ella en el diario vivir, así que repercute para bien en los aspectos sociales, personales y mentales.” (Velázquez, 2009).

2.2. Bases teóricas o científicas

2.2.1. Actividad Física

La OMS enmarca el desplazamiento físico generado por los músculos

esqueléticos, dando como resultado el gasto energético; todo movimiento realizado incluso durante los tiempos en donde se esté relajado en desplazamientos cortos, trabajando sin mucha exigencia física, ya es considerado como actividad física.

Realizar actividad física sea moderada o intensa da resultado de mejoras de salud. Las actividades más conocidas y de fácil realización son: ciclismo, caminata, pedaleo, ser partícipe de actividades y recreacionales, toda estas están al alcance y participación de los interesados. (OMS, 2020)

2.2.2. Tipos Morfológicos

(Ahonen, 2001) Existen diferentes estructuras corporales. Por mucho tiempo se quiso catalogar o encasillar a las personas en base a su tipo de cuerpo, la presentación del libro "Atlas of Men" en 1954 por el autor W.H. Sheldon nos evidencia un sistema conformado por variedad de estructuras físicas según el autor W.H:Sheldon tenemos en existencia 3 morfologías: Los denomina tipo ectomorfo, mesoformo, endomorfo. Normalmente utilizan las denominaciones de leptosomático, atlético y pícnico.

Según Sheldon, en las personas ectomorfas domina el tejido nervioso, en las mesoformas el tejido conectivo y muscular, y en la endomorfas el endocrino.

Leptosomático – El tipo ectomorfo

Este tipo de persona es alto y delgado. La pelvis es más ancha que los hombros; el metabolismo de la mitad superior suele ser más rápido que la inferior. El posible sobrepeso se acumula sobre los muslos y las caderas. Una persona ectomorfa por lo general se desarrolla con lentitud. La pubertad comienza tarde, por esta razón, los huesos largos crecen más que en los otros tipos constitucionales. Las articulaciones son muy móviles y los músculos están poco desarrollados. Ello se

muestra con frecuencia en la hipermovilidad y los vicios posturales. La ventaja es la gran capacidad de extensión de los músculos.

El atleta – El tipo mesomorfo

Se caracteriza por una estructura corporal fuerte, angulosa y musculosa. Los hombros son más anchos que las caderas. La musculatura está bien desarrollada. Este tipo alcanza la madurez bastante temprano y por ello obtiene buenos resultados en el deporte a temprana edad. Los rendimientos de la musculación sanguínea y musculares son muy buenos. Las personas mesomorfas activas tienen una presión sanguínea y un pulso en descanso bajos. En los atletas inactivos físicamente se produce un aumento tanto en el pulso en descanso como de la presión sanguínea. Por ello, cuando los mesomorfos entran en una edad avanzada y el nivel de actividad disminuye, corren el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas hipertónicas. Para prevenir este riesgo deberá seguir un entrenamiento regular aeróbico.

Pícnico – El tipo endomorfo

Se caracteriza por la acumulación de grasa y la forma redondeada del cuerpo. Los hombros son tan anchos como las caderas, en ocasiones un poco más. Pero esta diferencia se oculta por el exceso de peso. El peso se reparte con mayor regularidad por todo el cuerpo que en los otros 2 tipos de constitución. La circulación sanguínea y la musculatura son más débiles que en el atleta, pero más fuertes que en el leptosomático. También en relación con la postura del cuerpo, el pícnico se sitúa entre los otros dos. Por regla general, es bastante buena. Una persona endomorfa es más rígida que una ectomorfa, pero más móvil que una mesomorfa. Un deportista endomorfo está en mejores condiciones en lo que se refiere a fuerza, resistencia y movilidad. A causa de su buena absorción de los alimentos aumenta con facilidad de

peso. Por tanto, los alimentos no deben ser muy energéticos si se quiere mantener un equilibrio óptimo entre fuerza y peso.

Parte Mecánica:

Ejercicio dinámico o Isotónico: Se mantiene la tensión y hay movimiento.

Ejercicio estático o Isométrico: No hay cambios en el largo muscular y no produce movimiento.

Parte Metabólica:

Aeróbica: El trabajo muscular se hace con disponibilidad de oxígeno.

Anaeróbica: La contracción muscular se hace sin disponibilidad de oxígeno. La diferencia lo determina la intensidad del ejercicio y es variable en cada persona. La mayoría de las actividades tienen los cuatro componentes en diferente proporción y se clasifican de acuerdo al componente dominante.

¿Cómo se calcula la intensidad de un ejercicio?

Hay otra forma de medir la intensidad. Los expertos hablan de MET o equivalente metabólico. Un MET es la energía metabólica que gasta por hora una persona que está en reposo y equivale aproximadamente a una caloría por kilo de peso.

Es decir, una persona de 70 kg en condiciones de reposo gasta aproximadamente 1.680 calorías diarias (70 x 24 hrs). Si le agregamos una actividad física de 4 MET durante 30 minutos, gastará 140 calorías más.

(Hojman, 2017) Sostiene que la actividad física al tener inmediatos (inconvenientes) sobre el funcionamiento inmune y la inflamación, es equivalente a tomar un medicamento diariamente, es decir que se puede reducir los riesgos de

infecciones virales graves y múltiples crónicas, intentando realizar actividad física moderada aeróbica de 150 minutos a la semana.

(Suzuki, 2017) Estar físicamente activo representa beneficios importantes para la salud mental y ayuda a sobrellevar el estrés continuo para evitar enfermedades psicológicas, pues cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

(Powell, 2019) Menciona que la actividad física es efectiva para prevenir y tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer, las cuales fueron enfermedades con altos riesgos de muerte entre las personas que se infectaron con el COVID -19.

(Sallis & Pratt, 2020) “Según estos autores durante el confinamiento por pandemia no fue preponderante el activarse físicamente ya que habían diferentes actitudes acorde a cada comportamiento que tomaron en cuenta, en cuanto al actuar y evolución del virus con cada individuo”.

(Powell, 2019) “ El ejercicio físico mantiene a raya las infecciones y nos da el acceso a una eficiente salud, puesto que mejora el actuar de nuestro sistema inmune y coopera previniendo y dando tratamiento a conductas problemáticas en el ambito físico y mental.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Actividad Física

La actividad física es un elemento importante para poder tener un estilo de vida saludable. Existen diversos estudios que determinan que realizar actividad física ayuda en la prevención de riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, enfermedades degenerativas obesidad, diabetes además beneficia en la salud mental

como es la ansiedad, estrés, depresión y mejorando la autoestima. (Granados y Cuellar, 2018)

2.3.2. Salud

La salud es una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, por lo cual en actualidad la atención de la salud ha adquirido mayor relevancia a nivel mundial, por ello se ha generado estrategias y acciones para prevenir diversas enfermedades. (Mendez, 2021)

2.3.3. Deporte

“Es una fenómeno global que manifiesta una idea en regular desarrollo evolutivo a la par a estos tiempos y que establece un elemento determinante a través de la vida de las personas como seres únicos y en conjunto ”. (Paredes, 2002)

2.3.4. Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se describe como una sobre acumulación, anormal o mórbida, de células adiposas que pueden ser dañinas a la salud. (OMS, 2019)

2.3.5. Hipertensión

La tensión arterial es aquella fuerza que eyecta la sangre hacia las paredes de las arterias, que son vasos de gran tamaño por los que la sangre circula en el organismo. Se toma en estima que una persona tiene hipertensión cuando tiene demasiada elevada la tensión arterial (OMS, 2021)

2.3.6. Calidad de Vida

Estado o sentimientos de bienestar derivado de la evaluación objetiva como subjetiva del grado de satisfacción de la persona en distintas dimensiones de la vida. (Urzua, 2008)

CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

3.1. Desarrollo de la idea central de la propuesta

(Municipalidad de San Isidro, 2021) El proyecto de los gimnasios al aire libre fue muy importante hacerla realidad y fue una gran iniciativa de la Municipalidad de San Isidro en este tiempo de pandemia ya que muchas personas gracias a que realizan actividades virtuales como estudiar o trabajar desde casa, han provocado un gran aumento de sedentarismo, depresión o han perdido la capacidad de realizar movimientos básicos porque aquejan algún dolor o alguna enfermedad a causa de la poca actividad física realizada día a día.

EMPRESA: Gimnasio al aire libre – Carriquirri	Fortalezas: Paciencia y empatía con los usuarios del gym.	Debilidades: Poco merchandising
Oportunidad: Las personas que viven cerca al gym o viven en toda la Av. Pablo Carriquirri o trabajan en las Av. Aramburú y Canaval y Moreira.	FO: Hacer deporte y prevenir enfermedades.	DO: Los autos que pasan cerca del gym todo el día.
Amenaza: Las enfermedades o lesiones que puedan tener las personas.	FA: Las personas que pasan en bicicleta, scooter o caminando.	DA: El clima y el estado de ánimo de la persona.

3.1.1. Idea de posicionamiento

Con este trabajo se propone el poder ayudar con la mejora de la calidad de vida en los individuos inician en este programa de gimnasios al aire libre y tomar

consciencia del estilo de vida que están llevando.

3.1.2. Justificación

El presente trabajo propone elevar los niveles de actividad física (buscando la mejora de los tales) de las personas jóvenes adultas y adulto mayores, consecuentemente mejorar su calidad de vida, ya que vienen a iniciar actividad física en los gimnasios al aire libre con problemas de sedentarismo, lesiones que se están volviendo crónicas y enfermedades cardiovasculares, respiratorias o degenerativas (artritis o artrosis) que van apareciendo en el camino por la falta de actividad física.

3.2. Identificación del servicio

3.2.1. Servicio:

Gimnasios al Aire Libre:

Sedes: av. Pablo Carriquiri y Plaza 31

- Este proyecto propone 4 servicios con 2 especialidades incluidas:

Entrenamiento de musculación

Entrenamiento funcional

Yoga, Taichí

Baile

Especialidades: Nutrición y Terapia Física.



Valores

Respeto: Reconocemos nuestro esfuerzo ante nosotros mismos y ante los demás.

Honestidad: Descubrir ante nosotros mismos que podemos dar un poco más.

Disciplina: Disciplinamiento de un individuo para seguir las reglas en específico en el aspecto ético.

Perseverancia: Constancia en el trabajo que se está haciendo para ver resultados.

3.3. Descripción del servicio

3.3.1. Características

Trabajo dinámico a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

Zona y Seguridad: Distrito en buena zona y con mucha seguridad alrededor.

Instructores: Contamos con instructores calificados y con experiencia en su especialidad.

Nutricionista: Evaluará tus hábitos alimenticios.

Fisioterapia: Evaluará tu condición física.

Composición

Actividades recreativas y socio afectivas porque al realizar actividad física en los gimnasios al aire libre, las personas pueden ser más sociables, mejorar su autoestima y liberar el estrés.

3.3.2. Utilidad

Al realizar actividad física en los gimnasios al aire libre las personas se liberan del estrés causado por la pandemia, el trabajo, los problemas en casa etc y pueden interactuar con otras personas y mejorar en diferentes aspectos, como el socio afectivo, aspecto laboral y estudiantil o dejar atrás la depresión u otro aspecto negativo. Se sentirán más útiles para la sociedad.

3.3.3. Valor diferenciador

Podemos resaltar que la municipalidad de San Isidro ha implementado buses que van por el distrito de San Isidro y sus puntos estratégicos para llevar a las personas (sobre todo adultos mayores) hasta donde se encuentran los gimnasios al aire libre y las diferentes actividades físicas que están llevándose a cabo.

3.3.4. Presentación

Este trabajo tuvo un análisis retroactivo a través de diferentes propuestas que fueron dando conforme terminó el tiempo de cuarentena y se pudo ver la problemática en la que vivimos actualmente, dándole importancia a la actividad física y su solución para combatir problemas socio afectivos, psicológicos, físicos y plantear una nueva propuesta ante la falta de actividad física en personas jóvenes adultas y adultos mayores.

3.4. La Propuesta

El trabajo se hizo gracias a un análisis de la problemática que estamos viviendo

actualmente a nivel mundial con este tema del covid 19 y que paralizó al mundo en muchos aspectos como: avanzar como sociedad, avanzar en la economía etc, y yendo al aspecto de la salud, la actividad física y el deporte afecto demasiado a las familias, afecto a los jóvenes estudiantes, personas adulto mayores, teniendo problemas en la salud mental y física de las personas; viendo que estamos en un mundo virtualizado, se observó que realizar las actividades físicas y deportivas le estaban restando poco valor. El realizar actividades físicas y deportivas al aire libre era una idea tal vez un poco arriesgada pero una opción muy buena que ya se estaba poniendo en práctica en otras partes del mundo como en el continente europeo y Estados Unidos, pero gracias a la propuesta de la Municipalidad de San Isidro de observar ese proyecto se llevó a cabo y se hizo realidad. También va ayudar a aumentar de manera considerable las mejores en los cambios metabólicos y por consecuencia la calidad de vida.

3.4.1. Propuesta del Proyecto a posicionar

Seguir implementando más actividades físicas y recreativas al aire libre para que las personas puedan practicar alguna actividad física o deportiva, combatir los diferentes males sociales que aquejan a la sociedad y llevar ideas de proyectos deportivos como los gimnasios al aire libre brindadas gracias a una misión y visión de la municipalidad de San Isidro en otros puntos estratégicos del distrito sino también llevar la propuesta a otra municipalidades que tengan el poder adquisitivo y la buena intención de llevarlo a cabo.

3.4.2. Justificación del proyecto

La justificación del trabajo se da por aumento significativo problemas de salud y la poca actividad física inclusive dentro de casa en un mundo virtualizado

actualmente y que muchas tienen que adaptarse a nuevos estilos de vida, es importante analizar por qué muchas personas no dedican su tiempo a practicar actividad física básica o deporte ya que, si no fuera el caso, estaría atentando contra su propia salud.

3.4.3. Identificación del mercado según la propuesta

Ante la pandemia y el covid 19 y pudiendo realizar ya actividades físicas y deportivas al aire libre gracias a un análisis y decreto del gobierno, la Municipalidad de San Isidro tuvo la idea de poner gimnasios al aire libre, una propuesta muy interesante incentivando la importancia de la actividad física y el deporte para combatir no solo el tema del covid 19 si no también los demás problemas que estaban ocasionando el encierro en casas y el no poder hacer actividades físicas de manera normal y diaria.

3.5. Infraestructura

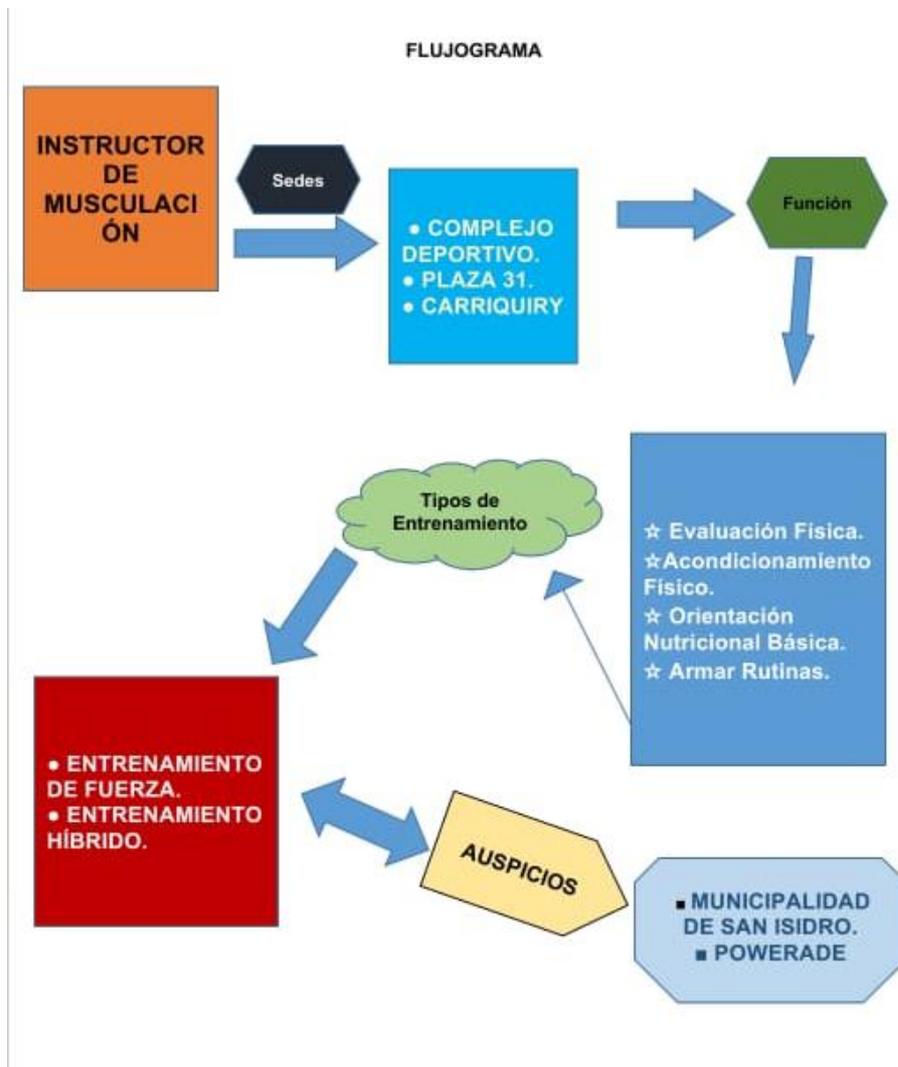
3.5.1. De la Infraestructura

Los 2 gimnasios al aire libre se están nutriendo gracias al complejo principal de la Municipalidad de San Isidro donde se pueden practicar diferentes deportes y también cuenta con el área de fitness donde se encuentra el gimnasio principal.

Los gimnasios al aire libre tienen buen espacio y máquinas con muy buen mantenimiento para realizar la actividad física deseada y en un ambiente agradable para el público asistente.

3.5.2. Del diseño y flujo de servicio

FLUJOGRAMA



Equipos para el servicio

Instructores del gimnasio sede Carriquiri:

Profesor Israel Funes

Profesor Anderson Salazar



Instructor del gimnasio sede Plaza 31

Profesor Alexis Flores.



CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados

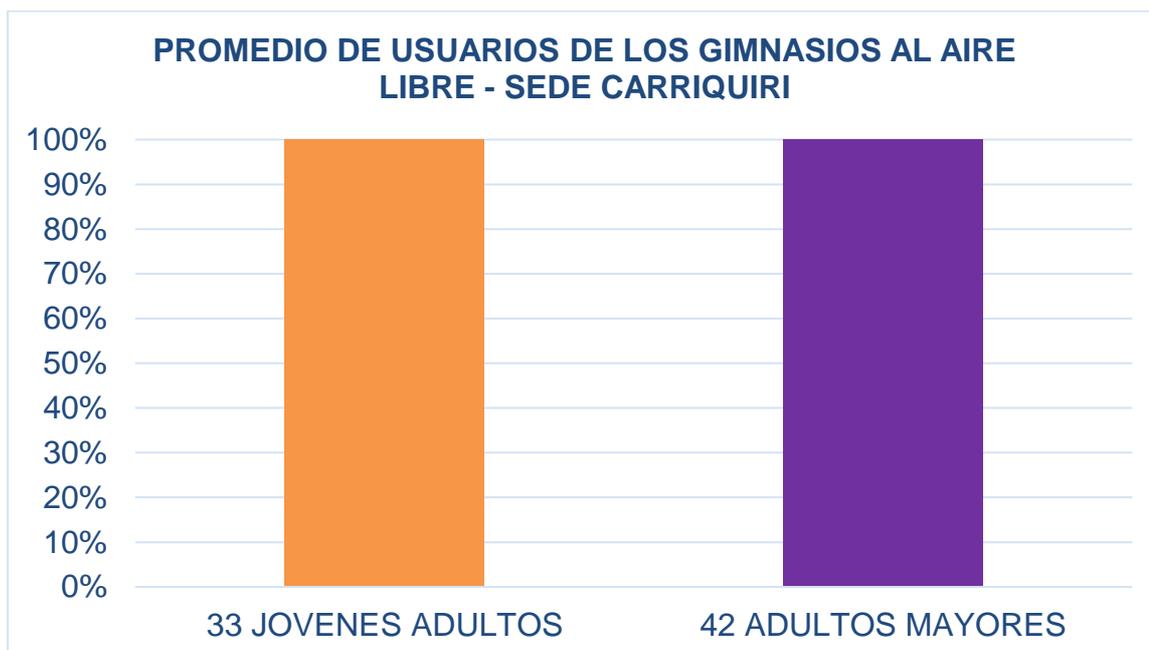
Dentro de este proyecto deportivo de gimnasios al aire libre no se encuentran competencias direccionadas al mismo proyecto deportivo que incentiva la práctica de actividades físicas, por lo tanto, es una oportunidad muy valiosa de desarrollarse.

Pero si existe competencia en relación al proyecto deportivo y la propuesta para el mejoramiento de la calidad de vida por medio de la actividad física, ya que son entidades que podrían imitar o mejorar este proyecto deportivo y que son las siguientes:

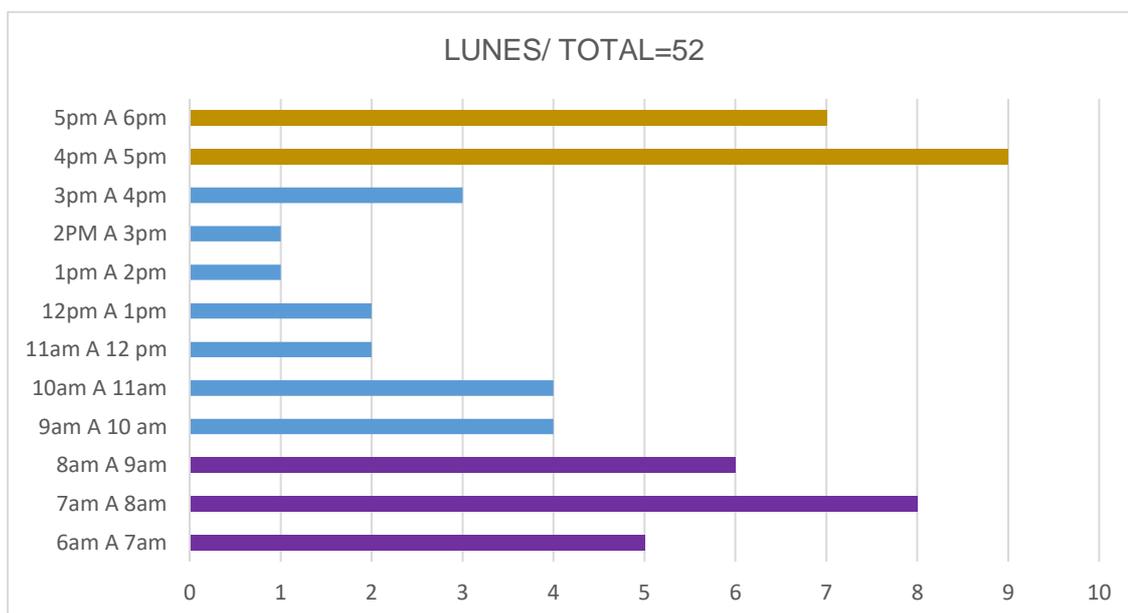
- Municipalidad de Miraflores.
- Municipalidad de Surco.
- Municipalidad de la Molina.
- Municipalidad de San Borja.

La municipalidad de San Borja ya tiene un gimnasio al aire libre aperturado, sin embargo, no es gratuito y ese es un factor que disminuye la motivación de las personas en el marco actual en el que vivimos.

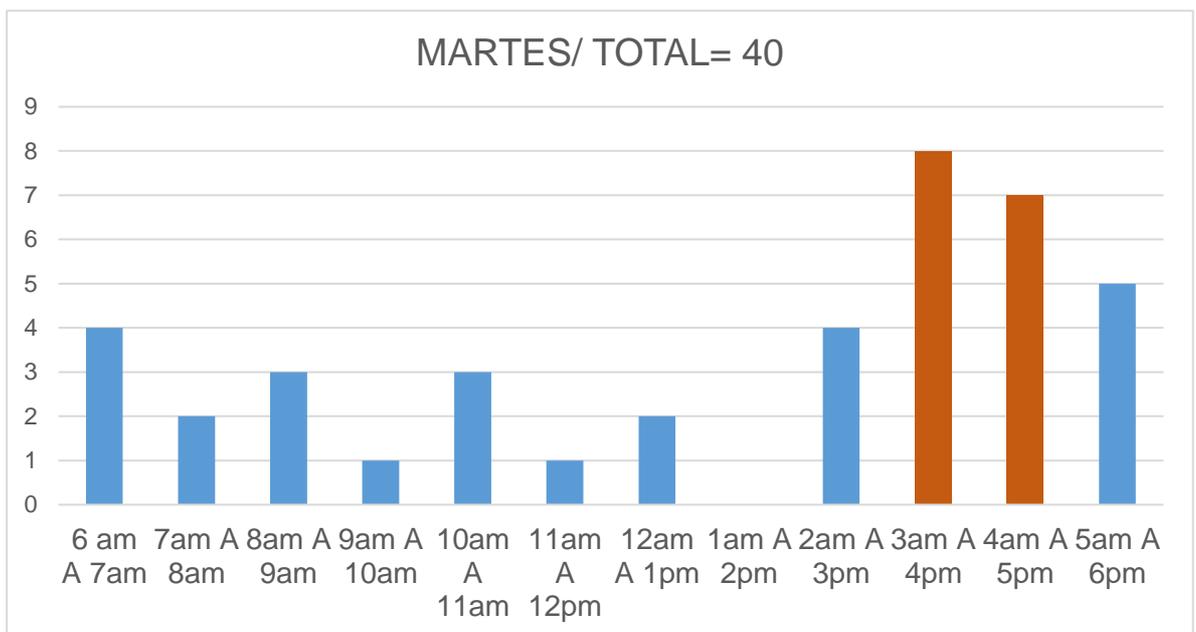
En este gráfico podemos observar que tomamos una muestra de 33 jóvenes adultos (22 varones y 11 mujeres) y 42 adultos mayores (30 mujeres y 12 varones). Podemos visualizar la existencia de un mayor volumen de personas adultos mayores que practican actividad física en comparación a los jóvenes adultos.



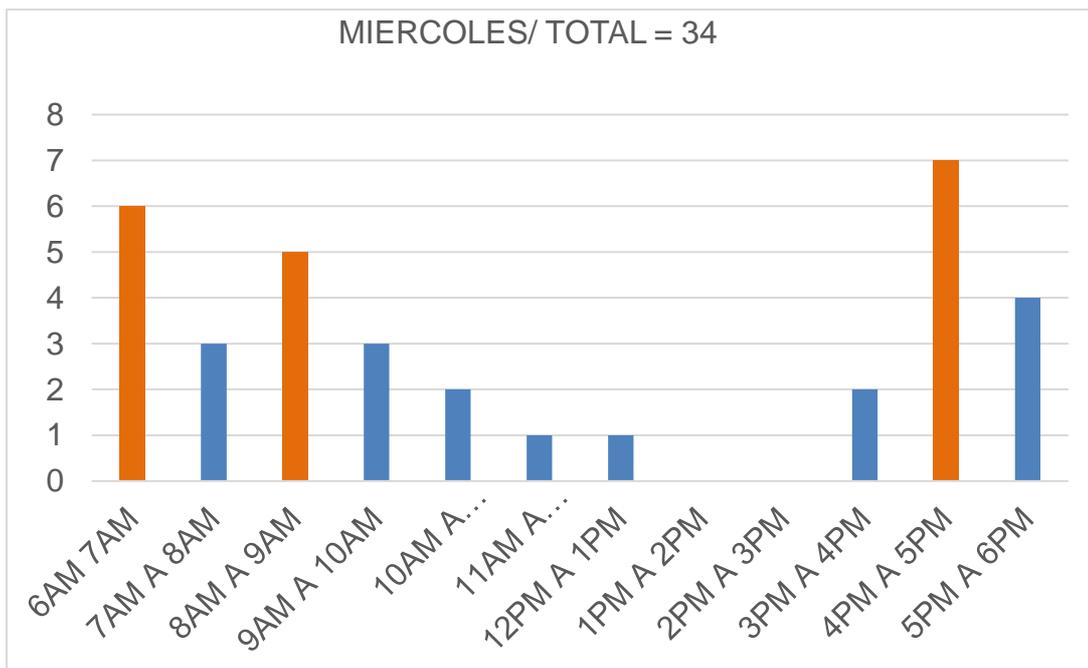
NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA PRIMERA SEMANA DEL PRIMER TRIMESTRE.



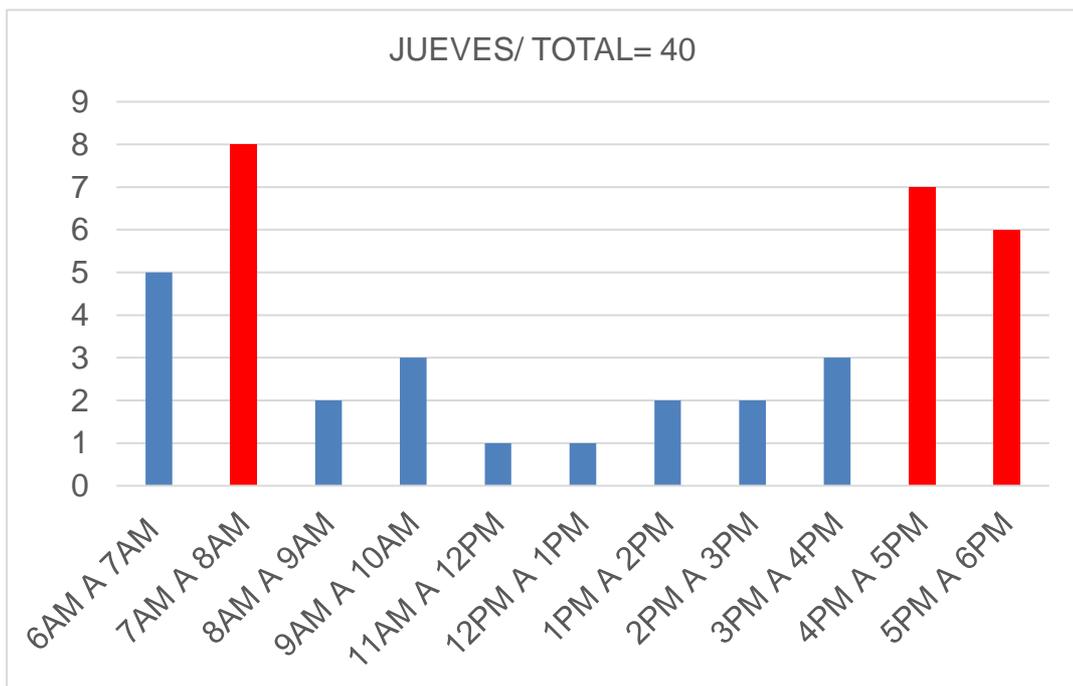
Lunes	Total = 52
6am A 7am	5
7am A 8am	8
8am A 9am	6
9am A 10 am	4
10am A 11am	4
11am A 12 pm	2
12pm A 1pm	2
1pm A 2pm	1
2PM A 3pm	1
3pm A 4pm	3
4pm A 5pm	9
5pm A 6pm	7



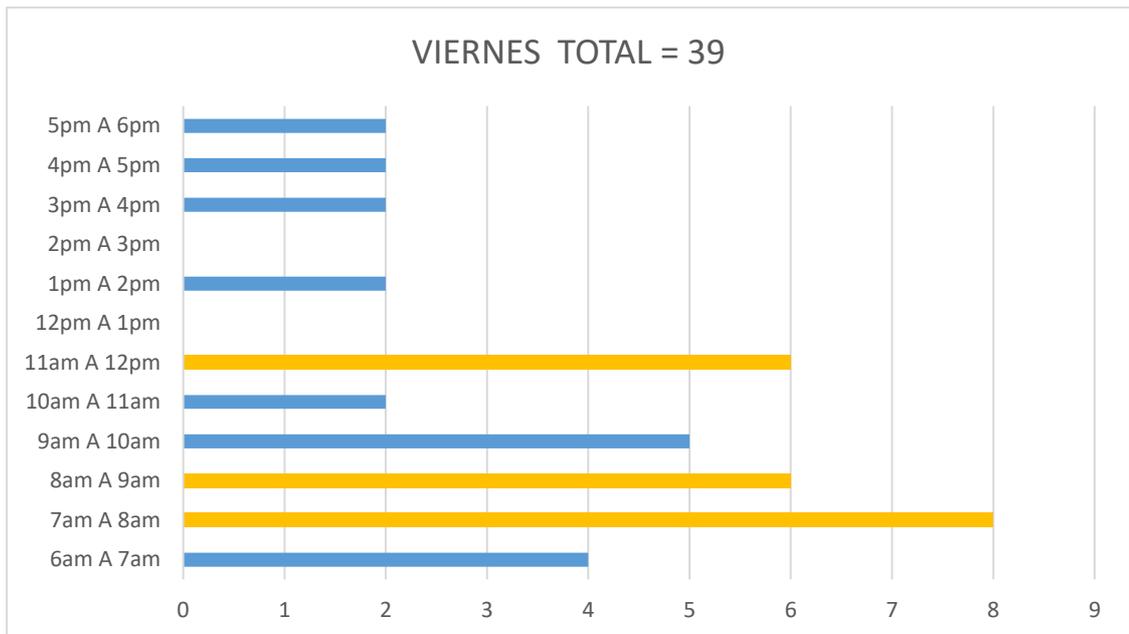
Martes	Total = 40
6 am A 7am	4
7am A 8am	2
8am A 9am	3
9am A 10am	1
10am A 11am	3
11am A 12pm	1
12am A 1pm	2
1am A 2pm	0
2am A 3pm	4
3am A 4pm	8
4am A 5pm	7
5am A 6pm	5



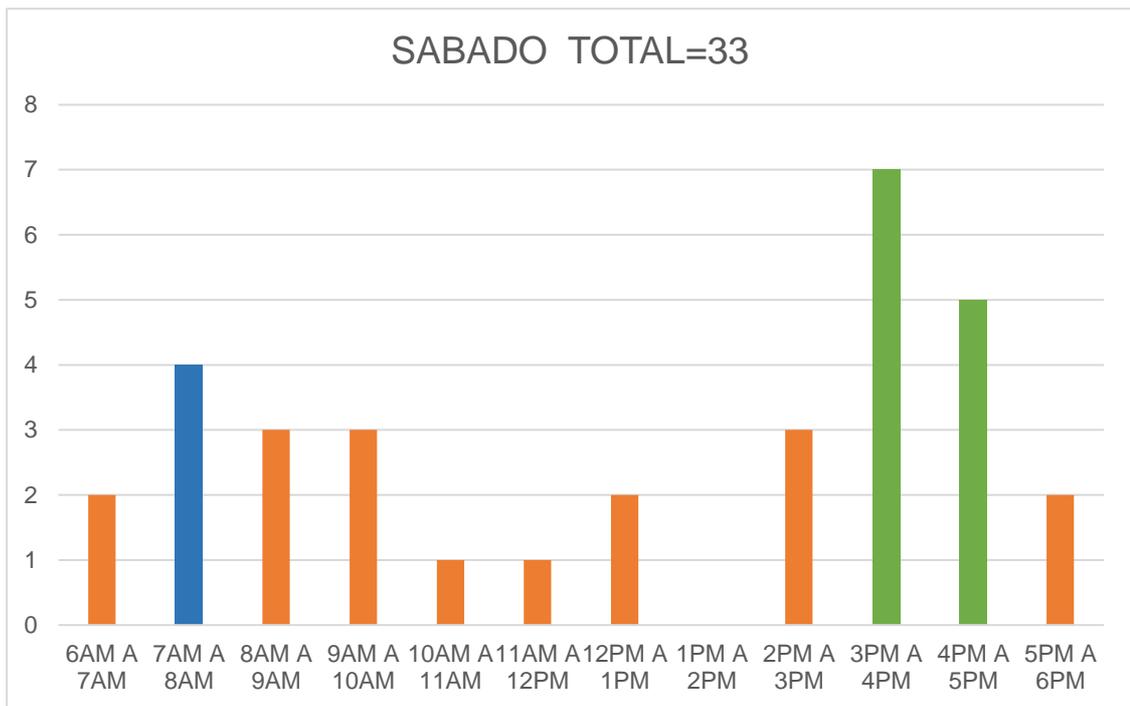
Miercoles	Total = 34
6am A 7am	6
7am A 8am	3
8am A 9am	5
9am A 10am	3
10am A 11am	2
11am A 12pm	1
12am A 1pm	1
1pm A 2pm	0
2pm A 3pm	0
3pm A 4pm	2
4pm A 5pm	7
5pm A 6pm	4



Jueves	Total = 40
6am A 7am	5
7am A 8am	8
8am A 9am	2
9am A 10am	3
11am A 12pm	1
12pm A 1pm	1
1pm A 2pm	2
2pm A 3pm	2
3pm A 4pm	3
4pm A 5pm	7
5pm A 6pm	6

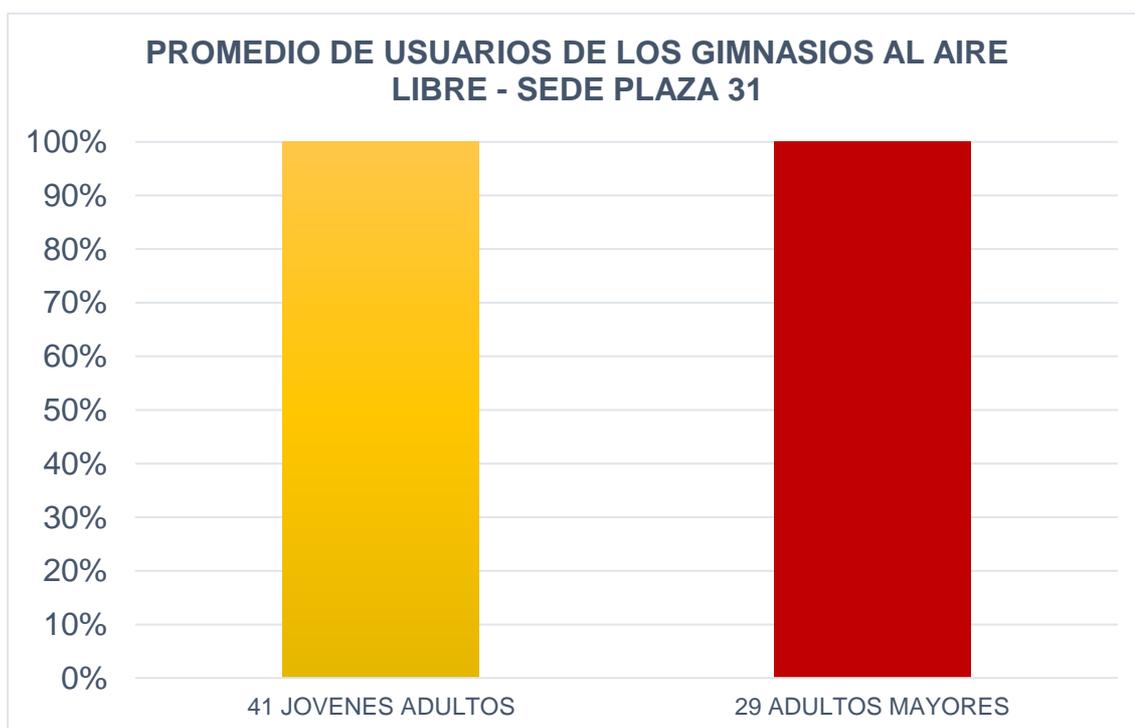


Viernes	Total = 39
6am A 7am	4
7am A 8am	8
8am A 9am	6
9am A 10am	5
10am A 11am	2
11am A 12pm	6
12pm A 1pm	0
1pm A 2pm	2
2pm A 3pm	0
3pm A 4pm	2
4pm A 5pm	2
5pm A 6pm	2

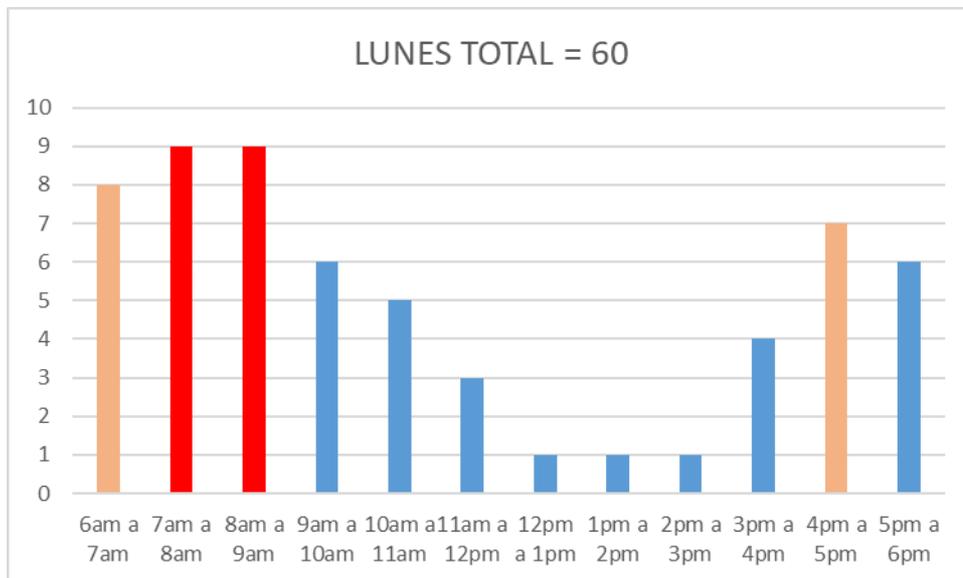


Sábado	Total = 33
6am A 7am	2
7am A 8am	4
8am A 9am	3
9am A 10am	3
10am A 11am	1
11am A 12am	1
12am A 1am	2
1am A 2am	0
2am A 3am	3
3am A 4am	7
4am A 5am	5
5am A 6am	2

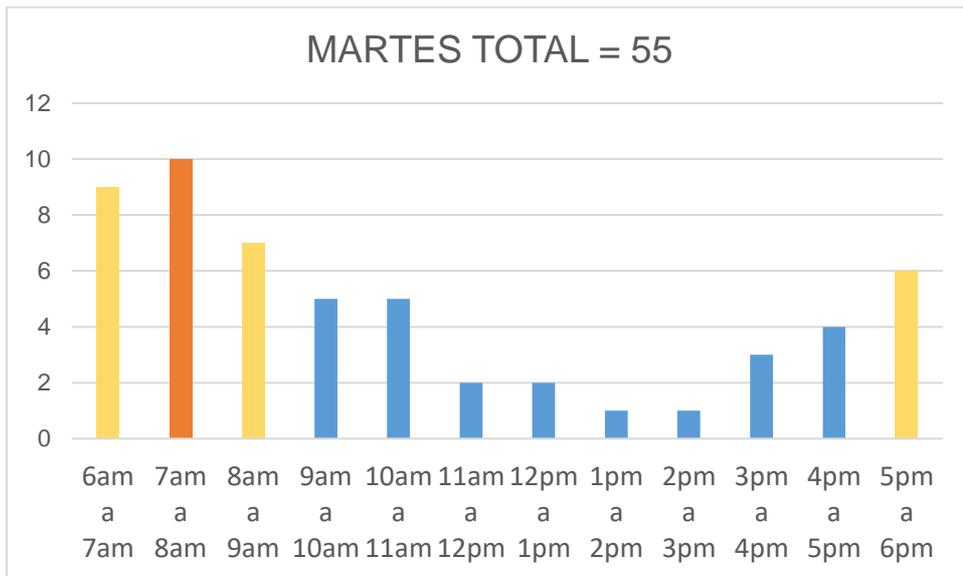
En el siguiente gráfico podemos observar que tomamos una muestra de 41 jóvenes adultos (30 varones y 11 mujeres) y 29 adultos mayores (17 mujeres y 12 varones). Podemos ver la asistencia en su mayoría de personas jóvenes adultas que asisten a practicar actividad física en comparación a los adultos mayores.



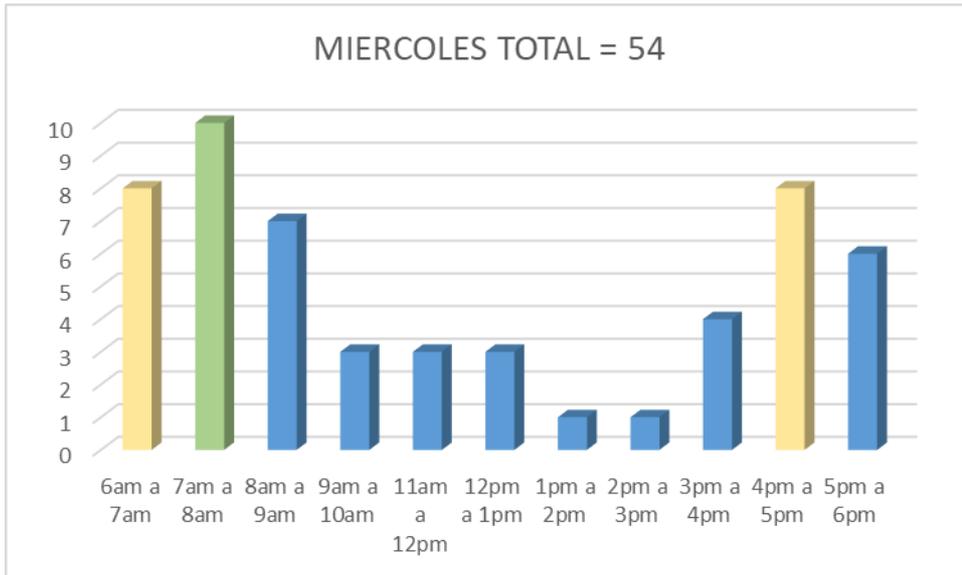
NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA PRIMERA SEMANA DEL
SEGUNDO TRIMESTRE



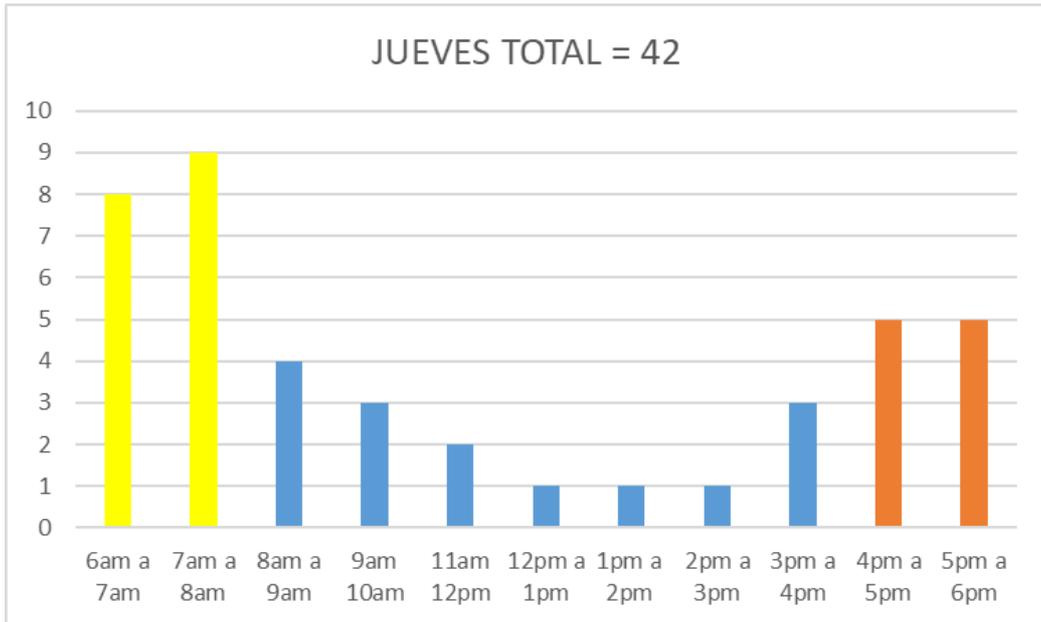
Lunes	Total = 60
6am a 7am	8
7am a 8am	9
8am a 9am	9
9am a 10am	6
10am a 11am	5
11am a 12pm	3
12pm a 1pm	1
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	1
3pm a 4pm	4
4pm a 5pm	7
5pm a 6pm	6



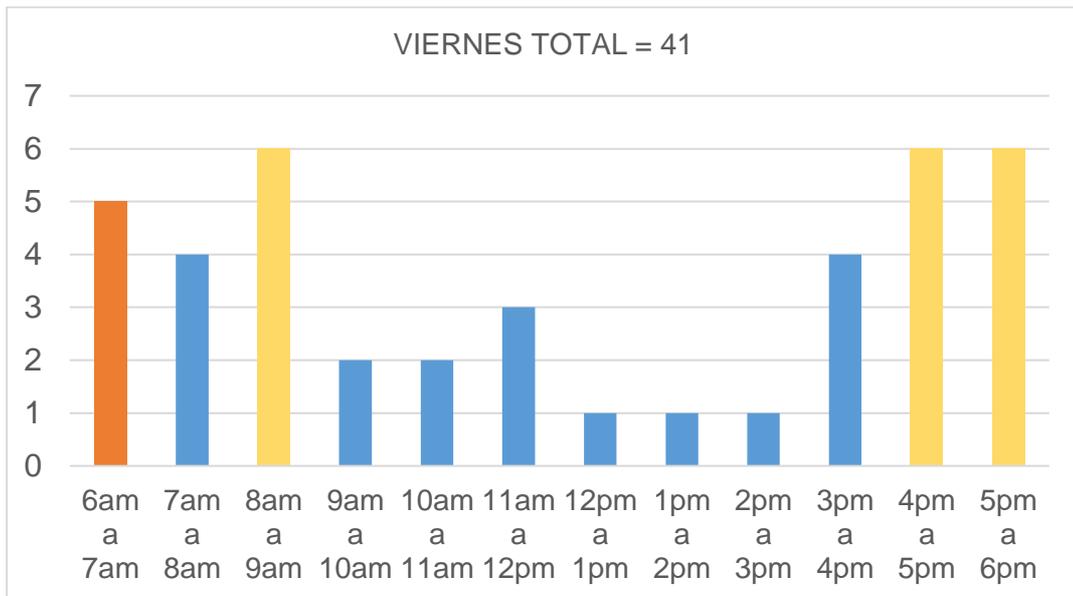
Martes	Total = 55
6am a 7am	9
7am a 8am	10
8am a 9am	7
9am a 10am	5
10am a 11am	5
11am a 12pm	2
12pm a 1pm	2
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	1
3pm a 4pm	3
4pm a 5pm	4
5pm a 6pm	6



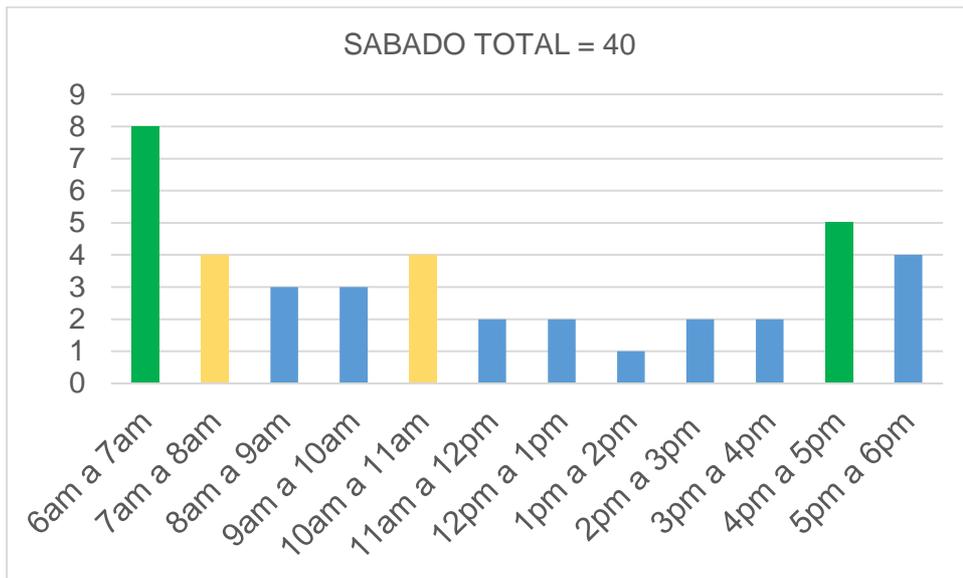
Miércoles	Total = 54
6am a 7am	8
7am a 8am	10
8am a 9am	7
9am a 10am	3
10am a 11am	3
11am a 12pm	3
12pm a 1pm	1
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	4
3pm a 4pm	8
4pm a 5pm	6



Jueves	Total = 42
6am a 7am	8
7am a 8am	9
8am a 9am	4
9am 10am	3
11am 12pm	2
12pm a 1pm	1
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	1
3pm a 4pm	3
4pm a 5pm	5
5pm a 6pm	5



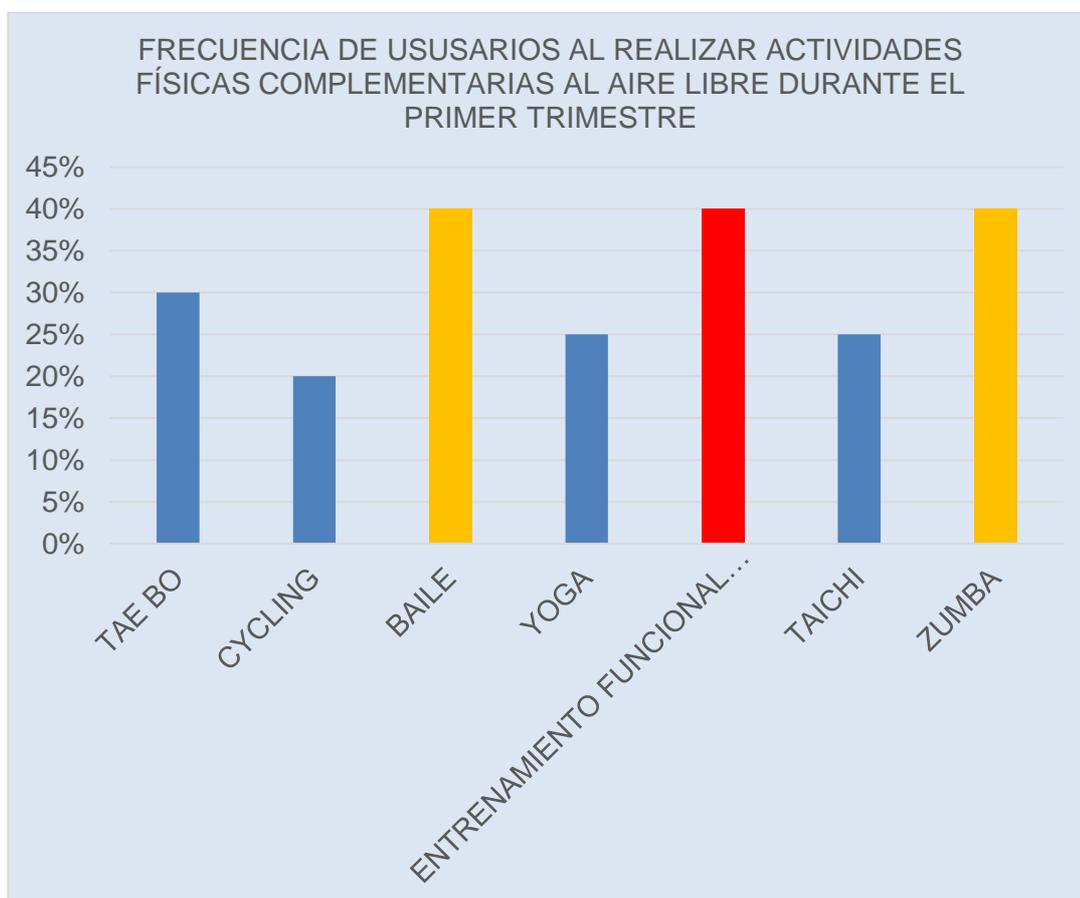
Viernes	Total = 41
6am a 7am	5
7am a 8am	4
8am a 9am	6
9am a 10am	2
10am a 11am	2
11am a 12pm	3
12pm a 1pm	1
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	1
3pm a 4pm	4
4pm a 5pm	6
5pm a 6pm	6



Sábado	Total = 40
6am a 7am	8
7am a 8am	4
8am a 9am	3
9am a 10am	3
10am a 11am	4
11am a 12pm	2
12pm a 1pm	2
1pm a 2pm	1
2pm a 3pm	2
3pm a 4pm	2
4pm a 5pm	5
5pm a 6pm	4

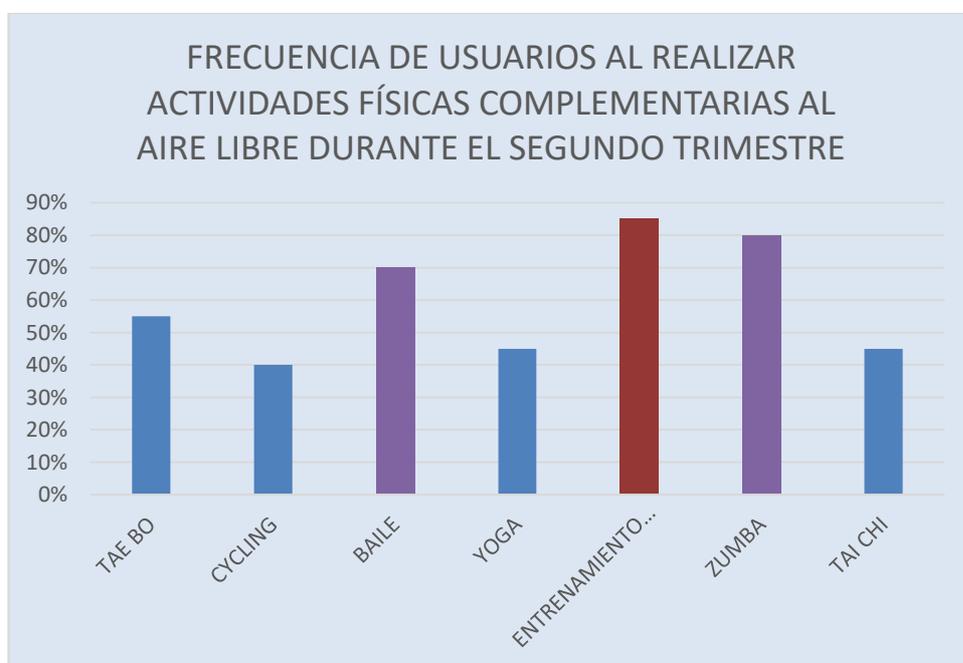
	FRECUENCIA DE USUSARIOS AL REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS AL AIRE LIBRE DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE
TAE BO	30%
CYCLING	20%
BAILE	40%
YOGA	25%
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL - APORTE PERSONAL	40%
TAICHI	25%
ZUMBA	40%

Mi aporte personal es monitorear a los usuarios y brindarles mis conocimientos en: Entrenamiento funcional, nutrición básica y lesiones deportivas.



	FRECUENCIA DE USUARIOS AL REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS AL AIRE LIBRE DURANTE EL SEGUNDO TRIMESTRE
TAE BO	55%
CYCLING	40%
BAILE	70%
YOGA	45%
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL – APOORTE PERSONAL	85%
ZUMBA	80%
TAI CHI	45%

Mi aporte personal hizo que aumentara los niveles de frecuencia de asistencia en los usuarios y puedan ir alcanzar sus metas aumentando sus niveles de actividad física de baja a moderada.



4.2. Estrategia de posicionamiento

La Municipalidad de San Isidro es la única municipalidad que ha invertido en

implementar 2 gimnasios al aire libre y que va de la mano a su complejo deportivo. Hay municipalidades que realizan actividades físicas al aire libre sin embargo ninguna hasta el día de hoy implementa gimnasios al aire libre. También para ganar aceptación en el público asistente y captar más gente interesada en el proyecto se ha hecho publicidad en la televisión, radio e internet (página oficial de la municipalidad de san isidro).

4.3. Valores agregados

Aparte de la capacidad de económica para hacer una buena publicidad y repartir por el distrito mucho merchandising, también; se ha implementado buses los cuales pasan por puntos estratégicos en el distrito para que las personas puedan asistir a realizar las actividades al aire libre y talleres de aprendizaje del idioma italiano y pintura.

4.4. Oportunidad de crecimiento

La Municipalidad de San Isidro para el año 2023 buscará expandir e implementar un tercer gimnasio al aire libre y actividades recreativas como el ballet y la natación.

CONCLUSIONES

Este trabajo nos ayudó a entender lo importante que es realizar actividad física y deporte al aire libre, ya que ayuda a disminuir los contagios del covid-19, pues nuestro sistema inmunológico se ve reforzado.

Se llegó a la conclusión que la actividad física ayuda para la mejora de la salud mental y física, generando oxitocina; aumentando los niveles de oxigenación y ayudando a aumentar la masa muscular.

Este tipo de proyectos como los gimnasios al aire libre ayuda a promover la práctica de actividades físicas y contribuye al servicio de la salud pública.

Es importante que las municipalidades o empresas privadas se involucren con promover el deporte ya que contribuye a mejorar la educación del país y la competitividad deportiva.

Se llegó a la conclusión que en el gimnasio al aire libre sede Av. Pablo Carriquiri existe una mayor cantidad de adultos mayores que practican actividad física en comparación a los jóvenes adultos.

Se llegó a la conclusión que en el gimnasio al aire libre sede Plaza 31 existe una mayor cantidad de jóvenes adultos que practican actividad física en comparación a los adultos mayores.

Mi aporte personal fue importante ya que ayudó a los usuarios a mejorar sus niveles de actividad física monitoreando su rutina de entrenamiento de acuerdo a sus necesidades, pasando de un nivel bajo de actividad física a un nivel moderado y ayudando a que los usuarios tengan un conocimiento más preciso sobre cómo llevar una alimentación balanceada, eso ayudó a aumentar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Se recomienda practicar actividades físicas aeróbicas moderadas como mínimo 150 minutos (3 veces por semana), eso ayudará con el fortalecimiento muscular.

Es recomendable practicar actividad física para mejorar la salud mental y física.

Se recomienda practicar actividad física para mejorar la calidad de sueño y a eso sumarle una alimentación balanceada.

Se recomienda practicar actividad física regular para disminuir el nivel de sedentarismo.

Se recomienda para las personas adultos mayores, poder practicar actividad física moderada para aumentar la masa muscular, ya que; por la misma edad va disminuyendo el porcentaje de masa muscular y sus huesos se van descalcificando.

Se recomienda practicar actividad física regular para aumentar los niveles de energía durante el día y traer mayores beneficios para la salud pública.

Se recomienda practicar actividad física regular para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, algunos tipos cáncer y problemas cardio respiratorios.

BIBLIOGRAFÍA

- Ahonen, L. S. (2001). En *Kinesiología y Anatomía aplicada a la actividad física*.
- Añez. (2006). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.
- Bellomio, Garcia. (2020). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.
- Berajona, S. R. (2016). *Estilos de vida saludable en tiempos de pandemia*.
- Granados y Cuellar. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*.
- Hojman. (2017). *La Actividad física y sus beneficios en la salud*.
- Isidro, M. d. (2021). Obtenido de <http://msi.gob.pe/portal/2021/01/08/municipalidad-de-san-isidro-lanza-gimnasios-al-aire-libre/>
- Mendez. (2021). *Nivel de Actividad Física, Gasto energetico y indice de masa corporal*.
- Municipalidad de San Isidro. (08 de 01 de 2021). *Gimansios al aire libre*. Obtenido de <http://msi.gob.pe/portal/2021/01/08/municipalidad-de-san-isidro-lanza-gimnasios-al-aire-libre/>
- OMS. (2019). *La Obesidad y El sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>
- OMS. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). *Hipertensión*. Obtenido de <https://www.who.int/es/health->

topics/hypertension#tab=tab_1

Paredes. (2002). *concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. Obtenido de <http://www.efedeportes.com>

Peiró-velert, L. &. (2020). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.

Powell. (2019). *La actividad física en tiempos de pandemia*.

Powell. (2019). *La Actividad física en el confinamiento del covid 19*.

Ramírez. (2005). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.

Sallis & Pratt. (2020). *La actividad física en la pandemia del covid 19*.

Sousa. (2015). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.

Sudria. (2020). *Estilo de vida saludable en tiempo de pandemia*.

Suzuki, B. &. (2017). *La actividad física y sus beneficios en la salud*.

UNE. (2020). Obtenido de *La Actividad Física en tiempos de pandemia*.

Urzua. (2008). *Salud, Bienestar y calidad de vida. Psicología/ciencias de la salud*.

Velázquez. (2009). *Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia*.

ANEXOS

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminé por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^{\dagger} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

- Actividad Física Moderada:
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.
- Actividad Física Vigorosa:
 1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
 2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre Mujer

EDAD: _____

EMPRESA/INSTITUCIÓN: _____

CENTRO DE TRABAJO: _____

POBLACIÓN: _____

PROFESIÓN: _____

CATEGORÍA PROFESIONAL: _____

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA: _____

LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA

Razón social

Municipalidad de San Isidro – Gimnasios al aire libre.

Tipo de constitución de la empresa y sus principales características.

Representa una entidad pública y se caracterizan estos gimnasios al aire libre por brindar un alivio en beneficio de la salud pública a los usuarios de los gimnasios al aire libre, aumentar los niveles de actividad física y seguir incentivando la práctica del deporte.

Diseño del logotipo, y eslogan



Diseño del portal web, facebook, twitter, etc.

<http://msi.gob.pe/porta/2021/01/08/municipalidad-de-san-isidro-lanza-gimnasios-al-aire-libre/>



Misión

Promover la actividad física y el deporte a través de este proyecto de gimnasios al aire libre dentro del distrito.

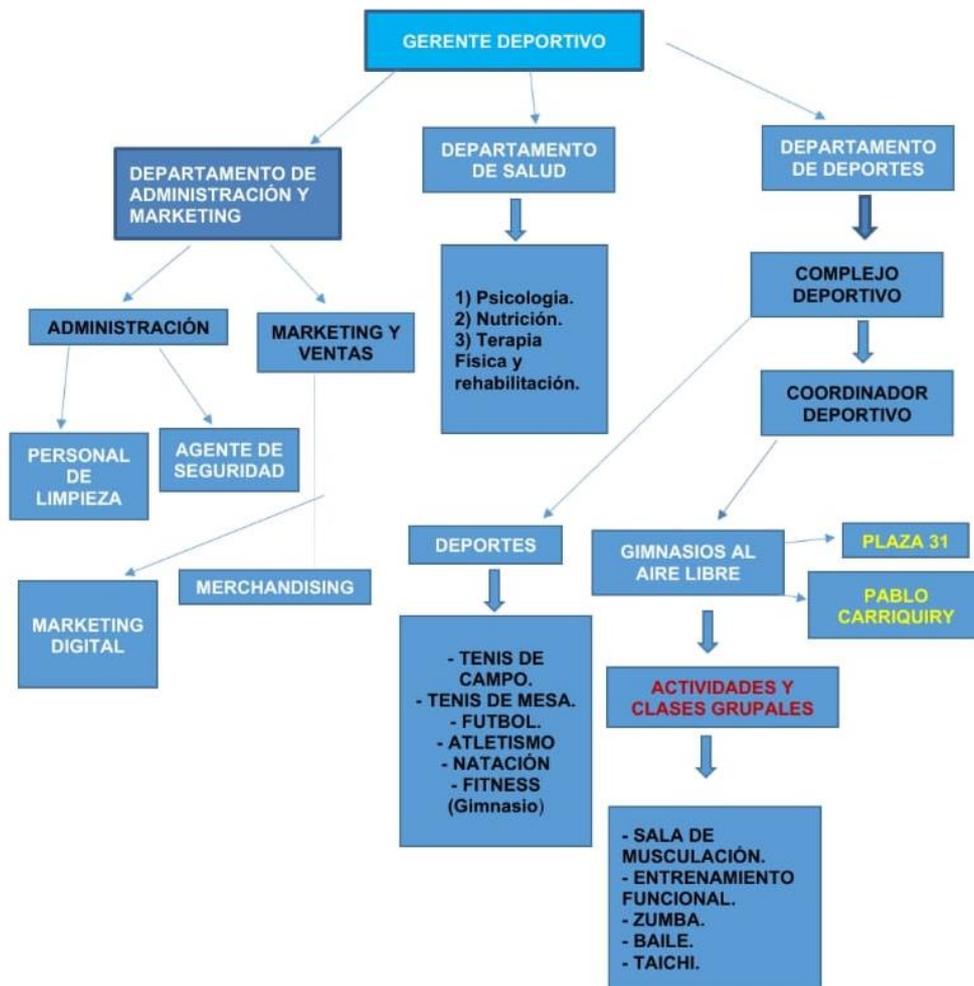
Crear conciencia, que a través de la actividad física y el deporte se puede mejorar la calidad de vida, promover la salud y bienestar en la persona.

Visión

Expandir los gimnasios al aire libre en el distrito de San Isidro.

Llevar el proyecto de gimnasios al aire libre a otras Municipalidades que tengan la capacidad de inversión y un verdadero interés de crear conciencia deportiva, incentivando a aumentar los niveles de actividad física en la vida de cada persona.

Organigrama

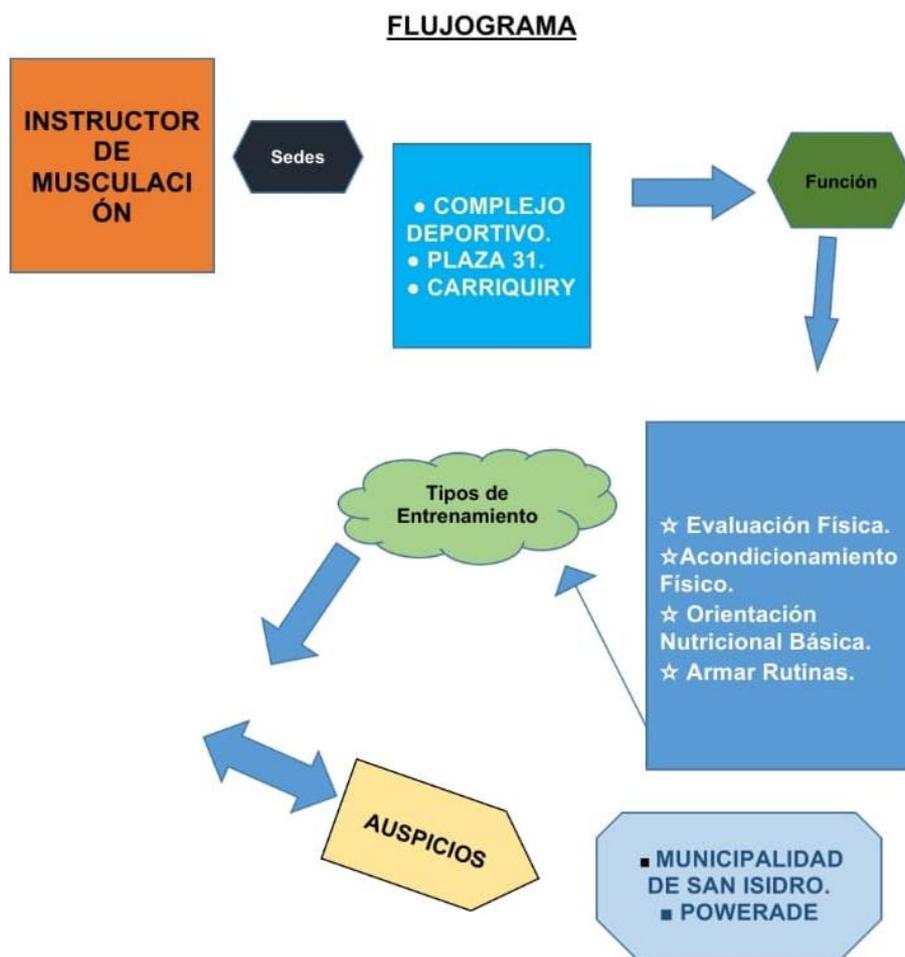


Actividad principal

Se realiza una evaluación física para después realizar un acondicionamiento físico. Las rutinas de entrenamiento van variando conforme el entrenador va haciendo un análisis del nivel físico que tiene cada persona, de acuerdo al nivel alcanzado y objetivos alcanzados por las personas que van iniciando el programa de gimnasios al aire libre.



Flujograma de la actividad principal

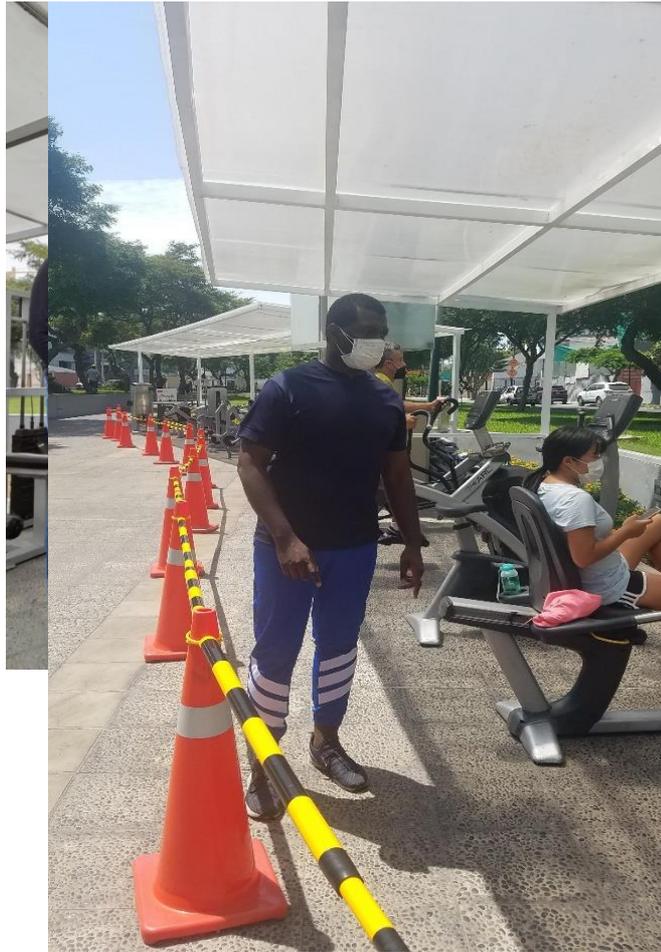


Fotografías del trabajo realizado en la empresa















Aquí como instructor, estoy realizando una demostración de cómo realizar correctamente la biomecánica del ejercicio para los abdominales (crunch) a los usuarios ya que es un ejercicio que puede ser utilizado como calentamiento o como un ejercicio dentro de la rutina principal para iniciar o finalizar cualquier actividad física.



Aquí como instructor, estoy mostrando a los usuarios como se realiza un estiramiento para los isquiotibiales ya que es un músculo que en cualquier deporte o actividad física sin previo calentamiento es muy propenso a sufrir rupturas fibrilares (lesión), como un desgarro o una distensión muscular.

