



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL
SOBREPESO EN AMAS DE CASA.**

AUTOR

Lcda. Lissette Soledad Erazo Santos.

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTOR

Msc. Julio Cesar San Miguel Casanova.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Msc. Julio Cesar San Miguel casanova.
TUTOR**

**MSc. Liliana Gabriela Baque Catuto
ESPECIALISTA**

**Dra. Maritza Gisella Paula Chica Ph. D
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Yo, **Julio César San Miguel Casanova**, docente de la Maestría de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, certifico que el presente Artículo Científico, **“PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN AMAS DE CASA”**, ha sido culminado por el maestrante: **Lic. Lisette Soledad Erazo Santos**, bajo mi dirección quién cumplió con las disposiciones establecidas para el efecto de acuerdo al reglamento de la Unidad de Titulación especial del Instituto de Posgrado, por tal razón solicito fecha de sustentación.

Adjunto: Carta de aceptación de la **Revista ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

Esperando que mi petición tenga favorable acogida, me suscribo de Usted con sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,

Mg. Julio César San Miguel Casanova
Docente Tutor



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LISSETTE SOLEDAD ERAZO SANTOS

DECLARO QUE:

el trabajo de titulación, Programa de EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN AMAS DE CASA, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 24 días del mes de Mayo de año 2023

Lcda. Lissette Soledad Erazo Santos. C.I: 0923679799

AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, LISSETTE SOLEDAD ERAZO SANTOS.

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN AMAS DE CASA, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Santa Elena, a los 24 días del mes de Mayo de año 2023

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Lissette Soledad Erazo Santos".

Lcda. Lissette Soledad Erazo Santos. C.I: 0923679799

AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL
SOBREPESO EN AMAS DE CASA.**

Autor: Lcda. Lissette Soledad Erazo Santos.

Tutor: Msc. Julio Cesar San Miguel Casanova.

RESUMEN

La actividad física en estos tiempos ha ganado muchos espacios para su ejecución, miles son los ciudadanos que en diferentes partes del planeta acuden a los gimnasios con la finalidad de ejercitarse para mantener buena salud y mejorar su aspecto personal. Quizá quienes estén en desventaja son las amas de casa quienes debido al poco tiempo que les queda por las actividades diarias que hacen en sus hogares no pueden darse ese lujo. Surge entonces la necesidad de plantear el primer objetivo de estructurar un programa de ejercicios de orden funcional, para que se puedan poner en práctica dentro del hogar que conlleve a la pérdida de peso, regular el sobrepeso y evitar enfermedades que pueden ser provocadas por la obesidad. Los ejercicios funcionales son de variada aplicación y muy fáciles para poder desarrollarlos en el entorno del hogar ya que no se requiere de mayor cantidad de implementos o herramientas en su ejecución. A través de la investigación exploratoria hemos podido hallar la aplicación Mammoth Hunters presenta una gran alternativa para que el ama de casa pueda ejercitarse y evitar complicaciones en su salud. Los instructores de esta metodología son profesionales de alta gama dentro del campo del fitness y saben direccionar no solo la puesta en práctica de los ejercicios, sino que sus recomendaciones están también direccionadas a elevar la autoestima y la motivación de las mujeres que se ven limitadas de poder ir a un gimnasio como lo hacen las demás personas que cuentan con suficiente tiempo para ponerlo en su agenda diaria.

Palabras claves: amas de casa, ejercicios funcionales, sobrepeso, obesidad, Aplicación Mammoth Hunters.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL
SOBREPESO EN AMAS DE CASA.**

Autor: Lcda. Lissette Soledad Erazo Santos.

Tutor: Msc. Julio Cesar San Miguel Casanova.

ABSTRACT

Physical activity in these times has gained many spaces for its execution, thousands are the citizens who in different parts of the planet go to gyms in order to exercise to maintain good health and improve their personal appearance. Perhaps those who are at a disadvantage are housewives who, due to the little time they have left for the daily activities they do at home, cannot afford that luxury. The need then arises to structure an exercise program of a functional order, so that they can be put into practice within the home that leads to weight loss, regulates overweight and prevents diseases that can be caused by obesity. The functional exercises are of varied application and very easy to be able to develop them in the home environment since a greater number of implements or tools are not required in their execution. The Mammoth Hunters application presents a great alternative for the housewife to exercise and avoid health complications. The instructors of this methodology are high-end professionals in the field of fitness and know how to direct not only the implementation of the exercises, but their recommendations are also aimed at raising the self-esteem and motivation of women who are limited in their being able to go to a gym like other people do who have enough time to put it in their daily schedule.

Keywords: housewives, functional exercises, overweight, obesity, Mammoth Hunters

Application.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: Lissette Soledad Erazo Santos, Julio César San Miguel Casanova

We certify that your manuscript with title "**PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN AMAS DE CASA**" has been accepted to be published in the *Vol. 5 (2023)* of Atena Journal of Public Health (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez

Nombre de la revista

REVISTA ATENA JOURNALS OF PUBLIC HEALTH
(ISSN: 2695-5911). <https://www.atenajournals.com>