

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

EL DESARROLLO MUSCULAR CON MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018 - 2019.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA

TUTOR:

DR. JEFFRY PAVAJEAU HERNÁNDEZ, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

Año - 2018

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

EL DESARROLLO MUSCULAR CON MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018 - 2019.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA

TUTOR:

DR. JEFFRY PAVAJEAU HERNÁNDEZ, MSc.

LA LIBERTAD - ECUADOR

Año - 2018

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.

Yo, Jefferson Javier Peña Mujica, portador de la cédula de identidad N° 240001378-1, Egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

Declaro que soy el autor del presente Trabajo de Titulación:

"EL DESARROLLO MUSCULAR CON MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018". El mismo que es original, auténtico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor. No obstante es patrimonio intelectual de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente.

Jefferson Javier Peña Mujica

C.C. No: 240001378-1

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, "EL DESARROLLO MUSCULAR CON MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018", elaborado por el Sr. JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo Apruebo en todas sus partes, ya que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del tribunal.

ATENTAMENTE

Dr. Jeffry Pavajeau Hernández MSc.

TUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Psc. Carlota Ordóñez Villao, Msc.

DECANA FACULTAD DE CIENCIAS EDUCACIÓN E IDIOMAS Leda, Laura Villao Laylel, Msc.

DIRECTORA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Dr. Jeffry Pavajeau. MSc.

DOCENTE TUTOR

Lcda. Irma Rodríguez. De Nascimento.

PROFESORA DE ÁREA

Ab. Víctor Coronel Ortiz, Msc.

SECRETARIO GENERAL

DEDICATORÍA

Con mucho cariño y amor le dedico este trabajo:
A Dios, por darme la fortaleza necesaria para
Lograr y alcanzar mi objetivo.

A mi esposa Marcia Ponce por ser la persona que confió en mí Para alcanzar este bello logro.

A mi hijo Sebastián Peña quien ha sido, la razón y La inspiración para seguir siempre adelante.

En especial a mis Padres, Letty Mujica y Javier Peña,
A mi hermano Junior Peña
Y a todos mis familiares.

A mis Amigos, y a todos los jóvenes que me colaboraron Directa o indirectamente en este trabajo de titulación, Que me sirvió para culminar una etapa más en mi vida.

Jefferson Peña

AGRADECIMIENTO

Mi fraterno agradecimiento a mi querida Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera, y culminarla con éxito.

A cada uno de mis docentes que gracias a ellos pude obtener valiosos conocimientos que van a servirme en la vida como profesional de la Educación Física, Deportes y Recreación.

A mi tutor el **Dr. Jeffry Pavajeau Hernández, Msc.** Que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este hermoso trabajo de titulación.

A la Comuna el Tambo y a sus directivos por permitirme realizar este trabajo de titulación de realce para el deporte fitness o fisicoculturismo natural a nivel provincial.

A todos esos jóvenes y amigos que con sus aportes pude realizar este logro

Jefferson Peña

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo de investigación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Jefferson Javier Peña Mujica

C.C. No: 240001378-1

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Item	Pága
Portada	I
Contraportada	II
Autoría del Trabajo de Titulación	III
Aprobación del Trabajo de Titulación	IV
Página de Aprobación del Tribunal de Grado	V
Dedicatoria	VI
Agradecimiento	VII
Declaratoria	VIII
Índice general de contenidos	IX
Resumen	X
Introducción	XI
CAPÍTULO I	18
EL PROBLEMA	18
1. TEMA	18
1.1. Planteamiento del Problema	19
1.1.2. Contextualización	21
1.2. Problema Científico	24
1.3. Objeto de Investigación	24
1.4. Campo de Acción	24
1.5. Justificación	25
1.6. Objetivo General	29
1.7. Objetivos Específicos	29
1.8. Ideas a Defender	29
1.9 Tareas Científicas	30

CAPÍTULO II	30
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	30
2.1. Investigaciones Previas	30
2.2. Fundamentaciones	33
2.2.1. Fundamentación Filosófica	35
2.2.2. Fundamentación Pedagógica	40
2.2.3. Fundamentación Psicológica	42
2.2.4. Fundamentación Fisiológica	43
2.2.5. Fundamentación Legal	44
2.3. Categorías Fundamentales – Variable Dependiente	46
2.3.1. Ejercicios Físicos	46
2.3.1.1. Beneficios de los Ejercicios Físicos	48
2.3.1.2. Actividad Física y Ejercicio Físico	49
2.3.1.3. Evolución de los Ejercicios Físicos	50
2.3.1.4. Ejercicios Físicos como Acción de Prevención	51
2.3.1.5. Ejercicios con Pesas	52
2.3.2. Categorías Fundamentales – Variable Independiente	53
2.3.2.1. Desarrollo de la Masa Muscular	53
2.3.3. Actividad Física y Salud	57
2.3.3.1. Recomendaciones sobre la Actividad Física para la Salud	58
2.3.4. Definiciones Conceptuales	59
CAPÍTULO III	61
MARCO METODOLÓGICO	61
3.1. Diseño de la Investigación	61
3.1.1. Modalidad Básica de la Investigación	62
3.1.2. Tipo de Investigación	63
3.2. Población y Muestra	64
3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación	65

3.3.1. Métodos Teóricos.	65
3.3.2. Técnicas de Investigación	66
3.3.3. Instrumento de Investigación Entrevista y Encuesta	66
3.4. Plan de Recolección de Datos de la Información	67
3.5. Plan de Procesamiento de la Información	67
3.6. Cuestionario.	69
CAPÍTULO IV	83
PROPUESTA	83
4.1. Tema	83
4.2. Antecedentes de la propuesta	83
4.3. Justificación	84
4.4. Planificación	84
4.5. Indicaciones Generales	
4.6. Ejecución y Evaluación	114
4.7. Logros y Resultados	129
4.8. Conclusiones y Recomendaciones Generales	131
BIBLIOGRAFÍA	136
ANEXOS	139

ÍNDICE DE CUADROS

Ítem	Pág.
CUADRO Nº 1 Pectorales - Press de Banca	110
CUADRO N° 2 Press de Banca Inclinada	- 111
CUADRO N° 3 Press de Banca Declinada	- 112
CUADRO N° 4 Press de Banca con Mancuernas	113
CUADRO N° 5 Tríceps - Jalones en Polea	-115
CUADRO N° 6 Press Francés	116
CUADRO N° 7 Patadas Traseras con Mancuernas	-117
CUADRO N° 8 Piernas - Muslos - Sentadilla con Barra	-118
CUADRO N° 9 Zancadas con Barra	119
CUADRO Nº 10 Banca de Cuádriceps	- 121
CUADRO N° 11 Curl Femoral Tumbado	122
${\bf CUADRO\ N^{\circ}\ 12}$ Pantorrilla – Gemelos - Elevación de Talón Sentado	- 125
CUADRO Nº 13 Espalda Deltoides - Press Sentado Anterior con Barra	- 126
CUADRO Nº 14 Press Sentado Posterior con Barra (Tras Nuca)	127
CUADRO N° 15 Elevaciones Frontales con Mancuernas	- 130
CUADRO Nº 16 Curl o Flexión de Bíceps con Barra	- 133
CUADRO Nº 17 Curl Concentración	- 135
CUADRO N° 18 Dominadas – Espalda - Dorsales	- 136
CUADRO Nº 19 Jalón Frontal En Polea	137
CUADRO N° 20 Polea Tras Nuca	- 138
CUADRO N° 21Remo Sentado	139
CUADRO Nº 22 Abdomen-Extensión de Piernas Acostado Plano Inclinado	142
CUADRO N° 23. Curl Abdominal Declinado con Desaceleración	143
CUADRO N° 24 Elevaciones de Tronco en el Suelo	145
ÍNDICE DE TABLAS	

un



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

El desarrollo muscular con miras al fisicoculturismo con jóvenes de 18 a 25 años, de la comuna el Tambo Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena año 2018.

Autor: Jefferson Javier Peña Mujica

Tutor: Msc. Yuri Ruiz Rabasco

RESUMEN

La Educación Física de mano con la Actividad Física y los Ejercicios Físicos con Pesas aportan mucho para la disminución del problema en la actualidad como es: el sedentarismo, deserción de la actividad física, en jóvenes de 18 a 25 años, de la Comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena Año 2018. Por lo tanto el ejercicio físico con pesas es sistemático y orientado por el Profesional de la Educación Física, cumple una función preventiva, manteniendo la fuerza muscular, la funcionalidad cardiaca, respiratoria y su aporte en eliminar el estrés, mejorar el estado emocional, ayudando a que los jóvenes socialicen y aprovechan el tiempo libre sanamente; así mismo mejorando parte de la estética corporal. En la sociedad actual, ser físicamente atractivo a los demás proporciona innumerables ventajas sociales. El proyecto es de tipo factible teniendo por objetivo proporcionar una solución para mejorar el estilo de vida, proporcionar beneficios funcionales significativos, como: el aumento de tono y masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar; estar en forma y gozar de buena salud. A la vez incentivando a inmiscuirse a estas actividades, saludables para su vida cotidiana, como un estilo de vida a seguir. Es así que por medio del de un Programa de Entrenamiento con Pesas, los jóvenes cuidan su integridad corporal y estarán listos para empezar programas de cargas, para desarrollo de la masa muscular con ayudas ergonómicas dentro del lugar de investigación. Gracias a la ergonomía como ciencia multidisciplinaria, se logró prevenir lesiones articulares y musculares dentro del gimnasio JP-GYM de la Comuna el Tambo; esta investigación aspira proyectar nuevos hábitos para el beneficio de la salud de los jóvenes sedentarios. El presente trabajo es la mejor opción para aplicarlo en los entrenamientos físicos con pesas y tenerlo presente al momento de realizar actividades físico-deportivas y competitivas.

Palabras claves:

Educación Física, Sedentarismo, Entrenamiento, Gimnasio, Nutrición, Ergonomía, fitnnes, fisicoculturismo natural y Salud.

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios físicos en nuestra provincia han ido evolucionando, podemos ver en los parques a jóvenes realizando cualquier actividad recreativa o deportiva, tanto como trotar jugar o haciendo bailo terapias o aérobicos, en los gimnasios levantando pesas. Ahora mi inquietud, será que estos jóvenes saben cómo realizar una buena práctica del ejercicio físico. El propósito esencial de este trabajo de investigación es plantear, de forma introductoria, un programa de entrenamiento de ejercicios físico con pesas para la disminución del sedentarismo en beneficio de la sociedad juvenil de la comuna.

Es necesario realizar entrenamiento de ejercicios físico con pesas ya que. Proporcionar beneficios funcionales significativos tales como: el desarrollo la masa y tono muscular el prevenir enfermedades cardiovasculares y eliminar el estrés de los jóvenes, a la vez proporciona a una buena apariencia física, al estar en forma y gozar de una buena salud llevándolo como un buen estilo de vida.

Se diseñó la propuesta de un programa de entrenamiento físico con pesas de 12 semanas y tienen el reto de revitalizar los trabajos físico-deportivos y competitivos que se proponen estos jóvenes para combatir la disminución del sedentarismo y ampliar sus posibilidades de intervenir en la mejora de sus entrenamientos diarios y semanales.

El desarrollo de este trabajo de investigación lo realice en el gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón, Provincia De Santa Elena año 2018 – 2019. Se articula de cuatro capítulos, en cada uno de ellos se enmarca los aspectos más sobresalientes, de tal manera que les permita a quienes tengan acceso a este documento a poseer una visión global de todo el proceso de investigación dando respuesta al cumplimiento de los objetivos desde las variables estudiadas, se presentan en una estructura del proceso investigativo por capítulos que describen el accionar del investigador.

Capítulo I.- Se realza el planteamiento del problema, se establecen las respectivas variables, la contextualización, la justificación y por supuesto los objetivos de la investigación de lo que se realizara en la tesis con sus respectiva idea a defender y tareas científicas.

Capítulo II.- Resumimos el marco teórico de manera armónica algunos enfoques, técnicas y estrategias para la dirección de la investigación dentro del gimnasio; información científica filosófica, pedagógica y legal que respalda el proceso experimental.

Capítulo III.- nos referimos a los **marcos metodológicos**, determinando lógicamente el diseño de la investigación, la población y muestra; y el método y técnicas e instrumentos de la investigación, así como también la Operalización de variables.

Capítulo IV.- Se diseñó la propuesta comprendida de un programa de entrenamiento físico con pesas con duración de 12 semanas que servirá para el desarrollo de la masa muscular, donde los jóvenes preparan su cuerpo para cargas físicas de una manera segura y técnica, aquí desarrollan e hipertrofian sus músculos con objetivos estéticos, más no exorbitantes, modalidad fitness o fisicoculturismo natural.

Se establecen la interpretación de logros y resultados de la investigación, producto de la tabulación de la información, en donde se elaboraron cuadros y gráficos estadísticos con sus respectivos análisis e interpretación; lo cual nos ayudó a establecer las conclusiones y recomendaciones correspondientes. Aquí se puede ver la recomendación y conclusiones que se llevaron a cabo después de haber realizado las respectivas encuestas. Que da como resultado que el programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas beneficiara a los jóvenes de 18 a 25 años de edad de la Comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón Provincia De Santa Elena año 2018.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. TEMA

EL DESARROLLO MUSCULAR CON MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018 – 2019.

1.1. Planteamiento del Problema

En la Comuna El Tambo, Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena, hoy en día a nivel nacional, provincial y parroquial no se lleva a cabo algún programa de entrenamiento de actividad física o ejercicios físico con pesas para combatir el sedentarismo en jóvenes de 18 a 25 años de edad de la misma, ya que es necesario de que ellos realicen actividades físicas y ejercicios con pesas tanto recreativas o deportivas. Así que vi esa necesidad de realizar un área de entrenamiento como es un (Gimnasio) donde ellos puedan realizar sus actividades físicas y entrenar para así desarrollen sus habilidades y capacidades y a la vez enseñarles como futuro Profesional en Educación Física, Deportes y Recreación, los ejercicios físicos con pesas dentro del área de investigación, ya que esto les contribuye a un buen desarrollo y aumento de tono y masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar.

Plantean que en nuestro medio, debido a la publicidad y programas de televisión principalmente, se nota una gran importancia hacia los estereotipos de personas que tienen muy buena apariencia física, por ende actualmente la sociedad es superficial. En ellos prevalece el aspecto físico, por lo tanto de un modo u otro ha influido en los

jóvenes que motivados por mejorar la estética corporal empiezan a entrenar en centros de acondicionamiento físico, (Gimnasio) bien sea para reducir el tejido adiposo o para aumentar la masa muscular. (Gutiérrez y Ferreira, 2007.)

Pero si hay que resaltar un lado positivo de este fenómeno es que ayuda en la lucha contra el sedentarismo que es la deserción de actividades o ejercicios físicos. Este factor de riesgo multiplicativo puede ser neutralizado realizando rutinas de ejercicios físicos con pesas, repercutiendo favorablemente en la disminución de la mortalidad y morbilidad ocasionada por las enfermedades cardiovasculares; además con la práctica de ejercicios físicos moderados en una población de cualquier edad, se obtendrían efectos altamente favorables en el control y la prevención de graves problemas de salud.

Y es ahí el error que cometen los jóvenes de la comunidad del Tambo al realizar o practicar estos ejercicios físicos con pesas y no llevar una buena planificación adecuada de nivel de cargas, de acuerdo a las edades de los jóvenes ya que se exceden de sobrecargas en cada ejecución de los ejercicios, y por ende es que existen cualquier tipo de lesiones sea muscular o articular. Pero lo hacen empíricamente.

Actualmente no existen lugares donde ellos puedan entrenar de una manera digna con alguien que le oriente en las actividades, bajo una planificación de entrenamiento que vaya acorde a la edad y al sexo, actualmente ninguna institución se ha preocupado por acondicionar lugares adecuados para el desarrollo de esta actividad, ni la Federación, la Liga Deportiva Parroquial "Ancón Petrolero", ni una entidad y autoridades competentes.

Es por la misma razón que como futuro profesor de educación física me propuse realizar un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas con una duración de 12 semanas, para así enseñarles mis conocimiento en el área, dirigirlos y orientarles a que lleven a cabo un adecuado programa de entrenamiento, y evitar cualquier tipo de lesión en los jóvenes practicantes.

Por eso propuse a la directiva de la Comuna el Tambo a realizar un proyecto de investigación como es un (Gimnasio) donde allí desarrollé un programa de entrenamiento físico con pesas con una duración de 12 semanas, para jóvenes de 18 hasta 25 años de edad ya que ellos forman parte de esta de investigación.

A la vez y con mucho esfuerzo, trabajo, dedicación y amor, construí mi propia área de trabajo de investigación como es un GIMNASIO llamado JP-GYM de la comuna el Tambo, en el cual me permitió realizar y culminar mi trabajo de investigación.

Y es increíble como experiencia el trabajo como futuro profesor de educación física deportes y recreación y entrenador o preparador físico, y es motivante la dedicación constante de estos jóvenes al realizar y entrenar en mi gimnasio, cada día se ve ese reflejo del aumento y desarrollo de la masa muscular, como forma estética o belleza corporal en estos jóvenes. Esto se hace cada vez más interesante, porque cada vez más de estos jóvenes se unen a realizar estas actividades físico-deportivas que tiene como finalidad el deporte del fitness o fisicoculturismo natural.

1.1.2. Contextualización

Planteó que es necesario inicialmente entender que el ejercicio físico con pesas, puede proporcionar beneficios funcionales significativos, como: el aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar. Específicamente para desarrollar, mejorar, estar en forma y gozar de buena salud. (Instituto Tomas Pascual Sanz, 2010).

Por tanto el ejercicio físico con pesas sistemático y orientado, cumple una función preventiva, manteniendo la fuerza muscular, la funcionalidad cardiaca y respiratoria, la movilidad, entre otras; por otro lado su componente integrador, su aporte en eliminar el estrés, mejorar el estado emocional, ayuda a que las personas socialicen y aprovechar el tiempo libre sanamente; así mismo mejorando la parte de estética corporal de las personas.

Planteó que en el mundo, cada vez existe más evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos del ejercicio físico, tanto desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico, considerando que el ejercicio físico como una parte importante de un estilo de vida saludable. En diferentes estudios clínicos y observacionales o de intervención se ha indicado que existe cierta relación entre ejercicio físico y salud, siendo ésta bastante compleja de estudiar. Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de los ejercicios físicos produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo (Márquez, 2010).

Plantearon que, se caracteriza en los hombres por un cuerpo fuerte y musculoso, estándar de belleza relacionado con la imagen de personas jóvenes. En la sociedad actual, ser físicamente atractivo a los demás proporciona innumerables ventajas sociales. Por consiguiente el ejercicio físico con pesas en gimnasios ha tomado mucha importancia en la actualidad. (Bane & Mc Auley, 1998).

Plantearon que al convertir el ejercicio físico en un hábito de comportamiento estable, la satisfacción con la vida se acrecienta, porque se percibe una sensación general de bienestar. Igualmente es importante señalar que el ejercicio proporciona distracción, diversión, cambios en las emociones y conductas que mejorarán el estado anímico de toda persona. Por consiguiente, existe un incremento en la autoestima y conducta de cada persona debido a la reducción de tensiones y ansiedades que se presentan en el ser. Se logra también una disminución de los estados de depresión cuando se presentan diferentes adversidades a quienes realizan ejercicio físico. Al alejarse de los problemas, se aclara la mente con otros pensamientos y en ocasiones se encuentran fácilmente posibles soluciones (Steiner & Adair, 1987).

Considera que el ejercicio físico es indispensable para poder mantener un buen estado de salud, de este modo se previenen diversas enfermedades generadas por el sedentarismo. Incluso el ejercicio físico regular será capaz de prolongar la vida en cerca de dos años en comparación con la vida que tendrían las personas sedentarias (Gutiérrez, 2004).

En lo que respecta al acondicionamiento muscular en el gimnasio, muchos autores resaltan los cambios en la composición corporal que se obtienen después de realizar un programa de entrenamiento sistemático, por lo menos tres veces por semana.

Las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y determinados tipos de cáncer, entre otras patologías. A pesar de estos beneficios, una gran mayoría de personas son sedentarias.

Dado que la actividad física realizada sistemáticamente ayuda a tener una mejor salud y prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares, un aspecto de vital importancia es conocer qué estrategias podrían favorecer que las personas sedentarias se conviertan en activas, y que éstas últimas conserven dicho hábito.

Está comprobado, que el ejercicio físico con pesas coadyuva al mantenimiento de la salud y ejerce una clara influencia en el mejoramiento de la composición corporal de las personas en la cual se orientan al fisicoculturismo natural.

Finalmente por esta problemática, vi la necesidad de implementar un programa de entrenamiento físico con pesas de duración de 12 semanas, enfatizado en el desarrollo y definición de masa muscular en jóvenes de 18 a 25 años, al ser realizado en el gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena, en el cual la población está formada de 30 jóvenes no mayores de 25 años de edad, pero la mayoría sedentarios es decir no practican actividad física-deportiva, ya que están en un rango de IMC entre (58 kg) Se quiere dar a conocer, el cambio en la composición corporal después de la aplicación del programa de entrenamiento, para notar los cambios de variables morfológicas se utiliza una báscula para determinar peso corporal de cada uno de los jóvenes y también una cinta métrica para medir grupos musculares que se trabajaran en este programa de entrenamiento de pesas aplicadas.

1.2. Problema científico

¿Aportarán los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de la masa muscular en

jóvenes de 18 a 25 años, de la comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón,

Provincia de Santa Elena, año 2018?

1.3. Objeto de Investigación

Mediante un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas, Disminuir el

sedentarismo en jóvenes de la comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón,

Provincia de Santa Elena, año 2018.

1.4. Campo de Acción

Campo: Actividad Física y salud.

Área: Fisicoculturismo.

Aspecto: Programa de Entrenamiento con Pesas.

Delimitación espacial: Comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón Provincia de

Santa Elena.

Delimitación poblacional: 30 jóvenes de 18 a 25 años, que asisten al Gimnasio

JP-GYM de la comuna el Tambo.

Delimitación Temporal: Año 2018.

23

1.5. Justificación

En la actualidad, la población está expuesta a un conjunto de riesgos de salud y en el ambiente de relación. Estos riesgos están ligados al sedentarismo y la inadecuada alimentación de las personas, lo que ocasiona enfermedades metabólicas y del aparato locomotor. La sociedad desde su creación hasta la actualidad, ha venido en un continuo cambio en todas sus dimensiones, por lo que se han modificado los hábitos de vida.

Los jóvenes actualmente, debido al sedentarismo creciente como consecuencia del impacto de la tecnología y la falta de una cultura hacia la actividad física, se denotan en hombres delgados o con obesidad, debido en parte por falta de un programa de entrenamiento muscular o también, en ocasiones, por factores hereditarios, como predisposición genética hacia un componente Ectomórfico o Endomórfico; Por lo cual se plantea, aplicar un programa de entrenamiento dirigido a cumplir los objetivos de aumentar y definir masa muscular, combinando métodos de entrenamiento con sobrecarga, de tal modo, que al aplicarse sistemáticamente, coadyuve a mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Considera que la falta de actividad física es responsable en la actualidad de un gran número de afecciones patológicas denominadas enfermedades hipo cinéticas. (Rodríguez 2008).

El **objetivo** del presente proyecto investigativo se relaciona de forma directa a la identificación y adecuación de un programa de entrenamiento de ejercicios con pesas para jóvenes de 18 a 25 años de la comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena. Y así aportar a la disminución de los efectos del sedentarismo que pueden surgir en ellos, por la poca o inexistente práctica, hábitos y conductas de mantenimiento físico, promoción y prevención en salud.

La **importancia** parte en la necesidad de brindar una correlación entre las variables investigativas mediante la revisión, selección y análisis de fuentes teóricas que permitan describir que los ejercicios físicos con pesas aporten a reducir el alto índice de sedentarismo, aprovechar las aptitudes naturales de los jóvenes y así poder mejorar sus condiciones; cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y composición estética corporal, que permitan vivir con plenitud; disponer de la energía necesaria para trabajar íntegramente y lograr participar en actividades físicas recreativas y deportivas de tiempo libre que proporcionen buena salud y un buen estilo de vida.

El desarrollo de las competencias de apariencias físicas, el sentir corpóreo y verse bien, físico y mentalmente requiere de hábitos de salud incorporados a la práctica de actividades cotidianas de la población objeto de estudio, adquiere desde la investigación un carácter **innovador**; porque se trasciende más allá de la presentación de verse bien físicamente a la vez identificando elementos teóricos y prácticos conceptuales de realizar correctamente los ejercicios con pesas para evitar lesiones y a la vez se busca trasformar la acción física humana como forma estética corporal para así disminuir el índice del sedentarismo en los jóvenes participantes en la investigación.

Por ende con la aplicación del proyecto de investigación los jóvenes puedan desarrollar sus destrezas y habilidades de condición física como: la fuerza y resistencia muscular, rendimiento cardiovascular, flexibilidad; que permiten reducir los problemas del sedentarismo, Mejorando considerablemente la amplitud del desarrollo de la masa muscular tanto miembro superior e inferior.

La **pertinencia** de este trabajo de investigación busca tener concordancia con las disposiciones que a nivel nacional por entes educativos, cuya institucionalidad asume la misión de: "formar integralmente al ciudadano desde el cuidado, protección y desarrollo corporal, para que tenga prácticas físicas entendidas, responsables en las realidades e interrelaciones de los individuos, con hábitos de salud biópsico-social en el marco del buen vivir" (Ministerio de Educación, 2015).

Es factible y viable en la medida que se dé respuesta a las necesidades e intereses de los jóvenes de 18 a 25 años, para el mejoramiento y mantenimiento de sus funciones corporales necesarias para llevar una vida sana libre de enfermedades y del sedentarismo, por medio del diseño e implementación de una propuesta de un programa de ejercicios físicos con pesas que ayuden a obtener en el medio del buen vivir, dar una adecuada condición física, cuya finalidad logre crear hábitos de prevención y promoción de la salud, tanto para la vida cotidiana, como para la práctica deportiva, afirmando que con el desarrollo de la masa muscular, se obtienen mejoras orgánicas y de forma clara se adquieren respuestas a las necesidades estéticas.

Los **beneficios** que se someten al realizar estas actividades junto de la mano con los ejercicios físicos con pesas, cumple una función preventiva, manteniendo la fuerza muscular, la funcionalidad cardiaca, respiratoria y su aporte en eliminar el estrés, mejorar el estado emocional, ayudando a que los jóvenes socialicen y aprovechan el tiempo libre sanamente; así mismo mejorando parte de la estética corporal.

En la sociedad actual, ser físicamente atractivo a los demás proporciona innumerables ventajas sociales. El proyecto es de tipo factible teniendo por objetivo proporcionar una solución para mejorar el estilo de vida, proporcionar beneficios funcionales significativos, como: el aumento de tono y masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar; **estar en forma y gozar de buena salud.**

También se considera que la realización de actividad física previene diversas enfermedades graves como las cardiovasculares, algunos cánceres, la diabetes mellitus no-insulina dependiente (tipo II), la obesidad y el sobrepeso. Además favorece el bienestar psicológico, reduciendo el estrés y la ansiedad, aumentando la autoestima, etc. (Molina y cols, 2007).

Se argumenta que al realizar ejercicio físico de forma sistemática, se preserva la capacidad funcional y se genera un mayor bienestar psicológico. También el mismo autor Afirma que un adecuado desarrollo muscular permite mantener la masa y tono muscular, el tropismo y los niveles de fuerza relativa, a la vez que disminuye la dificultad para realizar las actividades de la vida cotidiana, tanto esto promueve a la participación de los jóvenes en la realización de la actividad física espontanea (Rodríguez, 2008).

Como deporte cultura e identidad acumulada en todo el desarrollo histórico social, facilitando la creación de hábitos y habilidades motrices para desarrollar la hipertrofia muscular y habilidades intelectuales y la acumulación de experiencias sociales.

1.6. Objetivo General

Determinar la influencia de programas de desarrollo muscular, como predeterminante a la práctica del fisicoculturismo en jóvenes de 18 a 25 años, de la comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena, año 2018 – 2019.

1.7. Objetivo Específicos

- Evitar lesiones articulares y musculares y mantener simetría en el cuerpo.
- Orientar y dar a conocer de la técnica de la ejecución aplicada a la musculación en ejercicios básicos, con un programa guiado y hasta cierto punto personalizado.
- Enseñar a usar cargas adecuadas para mantener la técnica del ejercicio para que sea bien aprovechado por el músculo.

1.8. Idea a Defender

La implementación de un programa de desarrollo de masa muscular fomenta la práctica del fisicoculturismo en jóvenes de 18 a 25 años, de la comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena, año 2018 – 2019.

1.9. Tareas Científicas

- **1. Diagnóstico** de la situación actual de los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de la masa muscular, en jóvenes de 18 a 25 años, de la Comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena.
- **2. Análisis** de los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan la utilización de ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de la masa muscular, en jóvenes de 18 a 25 años de la Comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena.
- **3. Selección** de los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de la masa muscular, en jóvenes de 18 a 25 años de la Comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena.
- **4. Aplicación** de un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas para el aumento de masa muscular dirigidos a jóvenes, en el Gimnasio JP-GYM de la Comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, Provincia de Santa Elena año 2018.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 Investigaciones Previas

Muchas son las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y local en torno al gimnasio y el sedentarismo. Luego de revisar repositorios de algunas universidades, revistas indexadas se presenta a favor de la presente investigación algunos resultados de las mismas.

En nuestro país este deporte hace muchos años atrás no era tan difundido pero poco a poco no solo a **nivel de Ecuador** sino de **todo el mundo**, y poco a poco ha ido ganando terreno y también ha llamado la atención no solo de hombres sino también de mujeres las cuales han incursionado en el **mundo del fisicoculturismo**.

En el **Ecuador** dentro de este deporte no existen gimnasios con una guía adecuada y completa sobre el tipo de ejercicios y las técnicas adecuadas que la persona que recién empieza en este proceso de body building (construyendo un cuerpo).

En universidad de Guayaquil facultad de educación física, deportes y recreación (Citado por Carlos Andrade Mendoza, 2012). Diseño un programa de ejercicios de musculación aplicando correctamente técnicas metodológicas para evitar lesiones musculares y articulares, en los que practican el **fisicoculturismo**

Lo cual conlleva a la ejecución inadecuada de los movimientos vio mecánicos en la práctica de ejercicios de musculación en los alumnos de gimnasios, y las posibles lesiones que podrían ocurrir serian consecuencia de los desconocimientos básicos y fundamentales de la biomecánica, de no tener conciencia de la importancia del calentamiento general y especial y de la lubricación articular previo al entrenamiento de musculación, de la mala dosificación de las cargas perdiendo la técnica y la

biomecánica del movimiento en el ejercicio a ejecutar, causando lesiones que podrían ser irreversibles, tales como:

- Lesiones Articulares
- Lesiones Musculares
- Lesiones de Columna
- Lesiones en la zona lumbar
- Lesiones en la zona abdominal
- Hernias, etc.

Las causas principales de estas lesiones son:

- Mala ejecución del ejercicio
- Malas posturas.
- Sobre entrenamiento.

Dentro de la práctica diaria muchas veces caen en la rutina y se olvida el programa de entrenamiento inicial. Es importante reconocer todos los aspectos que rodean la programación y diseño de un entrenamiento de fuerza, cardiovascular y de movilidad articular. Hay muchos factores que se pasan por alto y que como entrenador se olvidan por el trabajo diario.

El variar la carga de trabajo, los medios utilizados y hasta lo más simple como lo es la combinación de los ejercicios son puntos que hay que considerar para evitar la monotonía y en algunos casos hasta el estancamiento del nivel del joven.

Respetando los principios de adaptación biológica y tomando como base de trabajo los largos períodos de descanso que se presentan en la mayoría, de las 18 personas que inician en el programa de entrenamiento, podemos pretender violentar el equilibrio dinámico sin que por ello surja o se presente una lesión.

Dentro de este punto de vista no hay que someter la realización de una valoración previa para establecer el programa individualizado más adecuado para cada persona. Las etapas o fases de trabajo se deben orientar de acuerdo a los objetivos e intereses personales de cada uno de los jóvenes.

Es posible que se pueda generalizar un programa de entrenamiento en un grupo de trabajo; sin embargo se deben respetar las condiciones personales para obtener un mejor resultado.

Cuando una sesión de entrenamiento dentro de un programa de ejercicios físicos con pesas, tiene una gran responsabilidad de garantizar que las técnicas de levantamiento sean en aparatos de pesas, máquinas o implementos que obedezcan a situaciones de efectividad y seguridad para los jóvenes que han depositado la confianza en usted como especialista en ejercicios físicos con pesas.

2.2 Fundamentaciones

Así, la Educación Física se constituyó en un reciente campo de conocimiento que centra su objeto de estudio en el "hombre en movimiento" (deporte, tiempo libre), en sus procesos corporales y sus relaciones culturales.

Ubicada en el conjunto de las ciencias de la educación, realiza un gran esfuerzo por estandarizar sus métodos y unificar sus teorías en torno a los problemas de enseñanza y aprendizaje, pedagogía y práctica de la 18

Educación Física, los profesionales deben tener criterios universales y con una fundamentación sólida desde la epistemología, la cual centra su conocimiento en el hombre en movimiento.

Los ejercicios físicos con pesas es una actividad que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.

También se suele llamar **musculación** a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo (su diferencia con el culturismo radica en que la musculación no exige poses como objetivo del trabajo muscular).

El culturismo o fisicoculturismo (body building en inglés) es una actividad basada generalmente en ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el entrenamiento, actividad que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, sin olvidar mantener la mayor definición y simetría posible al músculo (es decir las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc.). También se suele llamar musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo (su diferencia con el culturismo radica en que la musculación no exige poses como objetivo del trabajo muscular), el culturismo no ha sido reconocido por ninguna agencia estatal como deporte.

Lo rige la IFBB (International Federation of Body Builders) y no debe confundirse con la halterofilia ni con el atletismo ni con el powerlifting.

Los fisicoculturistas ejecutan poses frente a un jurado, que asigna puntuaciones y otorga premios como los de míster universo.

El culturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente. Este deporte tiene sus primeras manifestaciones en figuras de vasos griegos; al parecer, ya se usaban pesos de manos (a modo de lastre) para realizar saltos o

ejercicios con el fin de aumentar la fuerza y longitud del salto. Se trata de comportamientos dirigidos 7

Fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas.

El **fisicoculturismo** es una actividad basada en ejercicios con pesas intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza e hipertrofia.

El "padre del fisicoculturismo moderno". Dice que el fisicoculturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo de la masa muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente. (Eugen Sandow).

El entrenamiento con pesas deberá ser intenso en gran medida y en el menor tiempo posible, de tal forma que se genere y promueva un crecimiento muscular máximo con mayores conocimientos y menores efectos dolorosos.

Es por tal la recomendación de un sistema de máximo crecimiento muscular que genera resultados de desarrollo muscular enorme., por lo que será muy motivante tener altos resultados en un periodo corto de tiempo.

2.2.1. Fundamentación Filosófica

La Educación Física (educación del ser corporal en movimiento) busca la integralidad para el individuo. Superando la vieja tradición que plantea que el desarrollo intelectual no requiere del movimiento educando, y aquel que se educa por el movimiento no necesita manejar procesos intelectuales. Pero dentro de esta concepción es importante tener claro que son complementarias la una con la otra.

El proyecto de un programa de entrenamiento físico con pesas para el desarrollo de la masa muscular en jóvenes de 18 a 25 años que asisten al gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo, se sustenta en la rama filosófica, ya que actualmente tener una buena apariencia física o un cuerpo bien definido en músculos dentro de los gimnasios de nuestro país se han intensificado, sin embargo, los profesionales en cultura física orientan a una buena planificación de entrenamiento a la vez dar solución a estas, por ende beneficiar a los jóvenes, y de paso, porque no estimular a más jóvenes para la realización de práctica de actividades físico-deportivas.

Consideraba que los entrenamientos físicos debían hacer parte de la educación de los adolescentes y de la vida cotidiana de los adultos. De hecho, él estaba seguro de que la actividad física y el deporte eran capaces de curar ciertas enfermedades (El filósofo Platón).

Desde la antigüedad, el cuerpo humano siempre ha sido un tema de belleza, de poder, de ser el más fuerte, de llegar más allá, de llegar más lejos, etc. Todo esto para ser impreso en un dibujo, figuras, pinturas y hasta en esculturas. Estos artistas buscaban la perfección y los detalles en sus obras, ya que esto significaba su sello auténtico.

El cuerpo de muchos hombres llegaba a ser inmortalizados en estas obras. Muchos de ellos fueron gladiadores y hasta algunos los consideraron como dioses por sus espectaculares cuerpos y por ser vencedores de múltiples guerras.

El deporte del fisicoculturismo se remonta a la época de la Antigua Grecia y Roma

Donde los atletas entrenaban con peso y resistencia, para después competir en los Juegos Olímpicos o batirse en la arena como gladiadores del gran coliseo romano. (López et al, 2010).

En este entonces, el fisicoculturismo se trataba de comportamientos dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas. Al igual que un escultura, el fisicoculturista debe ser: preparado, moldeado, esculpido, pulido, perfeccionado, detallado, etc. En gran medida, debe ser una obra diferente y única para tener una autenticidad.

Aunque el cuerpo humano conlleva las mismas extremidades, músculos, articulaciones, etc.; la diferencia será el escultor que está detrás del cuerpo moldeado, que lo haya hecho con sus detalles únicos, marcando así su "forma" en el cuerpo del atleta.

Fitness. La palabra fitness proviene del idioma inglés y significa bienestar (Fit = sano, saludable). https://cuidateplus.marca.com > Ejercicio físico > Diccionario de deporte.

Tabla 2. Respuestas adaptativas en el ámbito de fitness.

CAPACIDAD	FORMA DE TRABAJO	RESPUESTAS ADAPTATIVAS
RESISTENCIA	Cargas aeróbicas de intensidad baja a moderada	-Reducción de tejido adiposoDisminución de la presión SanguíneaMejora el metabolismo de los Ácidos grasosDisminución de la frecuencia CardiacaAumento del consumo máximo de oxígenoMejora del riego del musculo CardiacoAumento de la tolerancia a la GlucosaAumento del metabolismo.
FUERZA	Se trabaja con cargas medias y utilizando técnicas Simples. Preferentemente se utilizaran medios que brinden la mayor seguridad en cuanto a accidentes y Riesgo de lesiones.	-Aumento de la fuerza muscularAumento de la densidad de Capilares de los músculosIncremento de la actividad enzimática aeróbica en los MúsculosMejora del tono muscularFortalecimiento del aparato motor pasivoSignificativa neutralización de la osteoporosisAjuste postural.
FLEXIBILIDAD	Fundamentalmente se trabajan columna, cadera y Hombros. Se trabaja tanto con estiramientos pasivos como	-Incremento de la amplitud de Movimientos. -Elasticidad de los ligamentos, Músculos y tendones. -Disponibilidad corporal.
	también con movilidad articular y demás técnicas simples que posibiliten la interiorización de una correcta relajación muscular y canalización de Tensiones.	-Mejora de la resistencia al stress en el tejido conectivo. -Positiva influencia en los Elementos interarticulares. -Mejora de la postura a través del correcto equilibrio entre los grupos musculares.

Bajo la acepción fitness se esconden dos definiciones muy vinculadas. En primer lugar, entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una dieta saludable. En segundo lugar, también se define como fitness al conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física. Normalmente estos ejercicios se realizan en espacios deportivos específicos, como los gimnasios.

Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibro corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

Durante años el fitness ha estado en auge en Estados Unidos, pero su trascendencia ya se ha extendido a Europa y algunos países de América del Sur, como Colombia.

Los deportistas que acuden a esta disciplina deportiva suelen realizar series de carreras, sentadillas, flexiones y saltos combinados.

Beneficios: Si el deportista mantiene un programa de ejercicios equilibrado, las ventajas de esta disciplina son:

- **1.-** Mejora de la resistencia aeróbica. Las series de ejercicios se realizan varias veces por semana por lo que consigue aumentar el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y, por tanto, la resistencia.
- **2.-** Fortalece la condición física, tanto interna como externa, lo que implica también un aumento de la autoestima de la persona que lo practica.

- **3.-**Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como la obesidad o riesgos cardiovasculares, como tener el colesterol alto, hipertensión, etc.
- **4.-** Evita el estrés. La práctica de este tipo de actividades deportivas de alto impacto ayuda a que el deportista esté relajado y tenga menos riesgo de sufrir estrés o depresión.

Sostiene que a finales de la década del sesenta se produjo toda una revolución en el campo de la actividad física como consecuencia de investigaciones del Dr. Kenneth Cooper acerca de los beneficios del ejercicio aeróbico para mejorar la expectativa de vida de las personas y fundamentalmente para reducir los riesgos de padecer una enfermedad cardiovascular, a partir de estos millones de personas en todo el mundo, empezaron a realizar actividades como caminatas, bicicleta y demás. Hacia fines de la década del 60 y principios del 70 ya se empezaba a manifestar el Sedentarismo (Iriarte, 2005).

El **culturismo** busca más allá que un buen físico; busca perfección. Al igual que el artista en su debida obra; los entrenadores y competidores lo hacen trabajando con: el tamaño muscular (hipertrofia), definición muscular, simetría de los músculos, detalles musculares, entre otras cosas.

Estos atletas personificaban el equilibrio físico según los artistas y filósofos de la época, quienes afirmaban que la perfección física era lo más semejante a un dios.

Salud. OMS | Mensajes del Día Mundial de la Salud 2018. En general se considera que los adolescentes (jóvenes de 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables.

Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

Dice que la salud y la calidad de vida son objetivos fundamentales de la política actual en los países más desarrollados. Constituyen, a su vez, una preocupación social de primer orden que depende de numerosos factores para su mantenimiento y mejora, tales como la herencia genética, el estrés, las alteraciones metabólicas y hormonales, así como los hábitos de vida del sujeto alimentación, consumo de tabaco, alcohol y drogas y hábitos de práctica de actividad física. (Rodríguez, 2008).

2.2.2. Fundamentación Pedagógica

El análisis se llevará a cabo mediante la aplicación del programa de entrenamiento físico con pesas con la duración de 12 semanas para la definición del desarrollo de la masa muscular que es en mira al fisicoculturismo en jóvenes de 18 a 25 años dentro del gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo.

Pedagogía en Educación Física Deportes y Recreación

Un Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación con conocimientos de motricidad en el contexto de las ciencias humanas y sociales, altamente competente en habilidades profesionales, destrezas pedagógicas y en el manejo de la especialidad.

Nuestro objetivo es favorecer y crear procesos de enseñanza- aprendizaje innovadores en escenarios escolares, de la salud, recreativos, y deportivos, con énfasis en disciplinas náuticas que apunten al desarrollo humano.

Dice "Si el ejercicio no hubiera existido, los médicos habrían tenido que inventarlo". En esta frase se resume la notable importancia que hoy se da a la actividad física y el deporte como medios de propiciar una buena salud física y mental, aparte de la utilidad ya confirmada en los programas terapéuticos y de rehabilitación. (Basmajian, J., citado en Martínez López, E. 2003).

2.2.3. Fundamentación Psicológica

Las percepciones psicológicas que puede generar la práctica de la actividad física en el medio laboral para minimizar los riesgos del sedentarismo, se relacionan estrechamente con los niveles actitudinales de disfrute en su práctica misma y la sensación de mejora de la productividad. Entre otros beneficios psicológicos; se aporta a la mejora de la autoestima, afianza la identidad, minimiza las dolencias somáticas por la presión y las jornadas extensas de trabajo. (Infante, Goñi y Villarroel, 2011 citado por Reynaga, Arévalo, Verdesoto, & Jiménez, 2016).

Psicología en Educación Física

La psicología de la educación física hace referencia a las situaciones educativas que se producen tanto dentro del ámbito escolar como fuera de este.

El enfoque conductista del papel del profesor de educación física se basa en crear situaciones adecuadas para que el alumno adquiera respuestas y el papel del alumno es adquirir respuestas programadas.

También considera que el ámbito de la actividad física y del deporte, al igual que en otros ámbitos en los que se producen aprendizajes, los principios del conductismo tienen una aplicación directa. Son tres las denominadas "teorías clásicas" que lo

conforman y que permiten explicar numerosas situaciones de aprendizaje en el ámbito del deporte (Beltrán, 1996).

Plantea que diversas organizaciones internacionales aconsejan diseñar programas de ejercicio de resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza y equilibrio, realizados de tres a cinco días por semana, junto a un patrón nutricional consistente en dietas bajas en grasa, ricas en verduras, frutas y cereales, agua abundante y suplementos de vitaminas y minerales, con el fin de mantener una buena salud y conseguir un envejecimiento exitoso. (Rodríguez, 2008).

2.2.4. Fundamentación Fisiológica

También Considera que las respuestas fisiológicas que se generan por la práctica guiada de la actividad física se evidencian en la mejora del funcionamiento del sistema cardiaco; reducción de la frecuencia cardiaca, mayor eficacia del músculo cardiaco, disminución en la incidencia de mortalidad cardiaca, mejora la resistencia al trabajo prolongado. (FISO, 2015).

Fisiología en Educación Física

La cátedra Fisiología Aplicada a la Educación Física propone explicitar las discusiones conceptuales más diversas en cuanto al sentido de aplicación, actitud científica y defensa del campo disciplinar que nos ocupa. Los aspectos fisiológicos y sus teorías serán propuestos desde la cátedra como bases para fundamentar, discutir y analizar las prácticas "desde" la Educación Física, es decir los planteamientos y contextos que nos ocuparán son los de la Educación Física y sus prácticas.

Se abordarán los aspectos fisiológicos de las prácticas de la Educación Física en todo contexto social, poniéndose el acento en el análisis y la aplicación de los fundamentos fisiológicos y en la elaboración de metodologías específicas para las prácticas.

2.2.5. Fundamentación Legal

El presente estudio se sustenta en las normas, leyes, decretos y lineamientos constitucionales que dan soporte al proceso investigativo. A partir de la (Constitución Política de la República del Ecuador, 2008), se establece que:

La Constitución de la República del Ecuador en su Título VII del RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR en su Sección sexta de la Cultura física y tiempo libre manifiesta en él.

El **Art. 381**.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. Plan Nacional del Buen Vivir 2009 – 2013.

El Art. **383.-** Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

El (Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), 2013 - 2017), establece desde sus objetivos, metas y lineamientos a favor de la práctica de la actividad física que:

En el objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la población, y en su **inciso 2.8.-** Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población. Exalta de manifiesto en sus siguientes literales las normativas correspondientes:

El Estado busca frecuentemente el mejoramiento de la calidad de vida, incluye el ocio y la recreación para satisfacer las necesidades primordiales de cada habitante ecuatoriana y ecuatoriano con calidad y calidez. Se debe promover en sus prácticas metas como:

- **a.-** Fomentar e impulsar de forma incluyente el deporte de alto rendimiento e incorporar sistemas de planificación, seguimiento y evaluación de sus resultados.
- **b.-** Avalar la vigilancia integral de salud por períodos de vida que sea oportuna y sin ningún costo para las y los beneficiarios, con eficacia, calidez e igualdad e incrementar el porcentaje de la cantidad de personas que realiza actividad física a más de 3.5 horas a la semana.
- **d.-** Diseñar planes de entrenamiento para mantener una vida activa adaptados a la necesidad de desarrollar inteligencia holística, y a las características y etarias de la población.

Ley de Deporte, Educación Física y Recreación.

En el Título I de Preceptos Fundamentales en sus artículos 8, 9, y 10 nos habla sobre la condición del deportista, de los derechos de las y los deportistas a nivel formativo y de alto rendimiento con sus respectivos literales y de sus deberes puntuales.

En tanto que el Título IV del Sistema Deportivo en el artículo 25 nos refiere sobre la clasificación del deporte:

- a) Deporte Formativo
- b) Deporte de Alto Rendimiento

Actividades deportivas recreativas.

Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.

2.3. Categorías Fundamentales – Variable dependiente

2.3.1. Ejercicios Físicos.

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

El ejercicio influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con poseer una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros, y es por ello que en todos los planteles educativos incentivan a la

realización de ejercicios físicos a través de sus aulas de educación física, la cual consiste en una parte teórica y luego en la realización de los ejercicios.

Asimismo, en virtud de todos los beneficios que otorga la realización de ejercicios físicos, existen sitios de trabajo como (Gimnasio) que organizan actividades que tenga ligación con la elaboración de algún deporte, por lo general, se trata de realizar equipos que practiquen diferentes tipos de deporte, bien sea fútbol, voleibol, básquetbol, entre otros para llevar a cabo un torneo.

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional así como actividad recreativa.

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

El Ejercicio físico.

Lo define que el ejercicio físico es todo acto físico-motriz intencionado y programado, específico y sistemático con un objetivo definido.

El mismo autor afirma que el ejercicio físico que carezca de rigurosidad, objetivos y un diseño en su programación, planificación y estructura, es considerado una actividad física. (Sánchez, 1996).

Otros autores afirman que el ejercicio físico son movimientos planificados y diseñados específicamente para desarrollar, mejorar, estar en forma y gozar de buena salud, por consiguiente refuerza el concepto de formación de hábitos de vida activa, para erradicar el sedentarismo y generar costumbres indisolubles y consientes de vida saludables; Además, aporta privilegios tan valiosos para la calidad de vida, algunos como el esparcimiento, el placer, la autorrealización con la consecución de metas, la socialización, la imagen corporal, la condición física. (Instituto Tomas Pascual Sanz, 2010; Shephard, Citado en Sánchez, 1996).

Asevera que los individuos racionalmente y regularmente ejercitados sufren menos alteraciones en la salud, visitan menos a los médicos, consumen menos cantidad de fármacos, enferman menos y viven más años que los que no realizan ejercicio físico. (Saavedra, 2000).

2.3.1.1. Beneficios de los ejercicios físicos.

Los beneficios que ofrece el ejercicio físico a la salud son:

- Estimula al sistema inmunológico y por lo tanto, previene enfermedades coronaria, cardiovascular, diabetes, obesidad, osteoporosis, distintos tipos de cáncer como: el cáncer de próstata y cáncer colon..
- Mejora la salud mental, evita estados depresivos, desarrolla la autoestima, mejora la imagen corporal.
- Aumenta la circulación cerebral y mejora los procesos de pensamiento.

Queda claro que el ejercicio físico bien dosificado, mejora la calidad de vida de las personas. Pero, qué es la calidad de vida. La OMS (1998), según el glosario de promoción de la salud, propone la siguiente definición para calidad de vida: "Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto

cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses".

Para conseguir todos esos beneficios que los llevaran a tener una mejor calidad de vida, esa actividad física o ese programa de ejercicios físicos.

Dijo que debe estar compuesto por: una evaluación de la composición corporal, conocimiento del estado actual de las capacidades, prescripción del ejercicio físico, determinación de las Cargas de trabajo adecuadas para cada individuo y que se direccionen al logro de los objetivos propuestos según el diagnóstico inicial, planificación y programación del ejercicio físico, además dentro de la planificación se deben tener en cuenta los principios del entrenamiento tanto los biológicos como los pedagógicos, ejecución y control, se deben tener unos controles que constaten la evolución del individuo que este en ejecución del programa. (Gutiérrez, 2004).

2.3.1.2. Actividad Física y Ejercicio Físico.

Los términos de actividad física y ejercicio no deben de ser confundidos. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), **la actividad física**, es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo: las tareas domésticas, actividades recreativas, movimientos en el trabajo, entre otros.

Por su parte, **el ejercicio físico** es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud. Ejercicio físico".

La **actividad física** aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar

a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte supone también una serie de riesgos para la salud.

Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga un sobre carga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.

2.3.1.3. Evolución de los Ejercicios Físicos.

Claro que no. El ejercicio físico se remonta a muchos más años atrás, a una época en la que la gente no pensaba en él como un trabajo sino como un estilo de vida.

Hace algunos siglos, incluso algunos milenios, los hombres no disponían de máquinas de alto rendimiento como las bicicletas elípticas, las máquinas de remo o cualquier otro aparato de **fitness**, ni dispositivos electrónicos, y sin embargo estaban en mejor forma que nosotros podemos estar hoy en día.

Para ayudarte a entender mejor cómo han llegado a este culto por el cuerpo y a esta cultura del **fitness** y del deporte personalizado y optimizado, para descubrir por lo que han pasado y lo que han podido perder en el camino, es interesante mirar hacia el futuro.

Para que sepas hasta qué punto el entrenamiento físico y el **fitness** son importantes en nuestra sociedad, aquí tienes un resumen bastante exhaustivo que describe la historia del entrenamiento físico a través del tiempo, mucho antes de los gimnasios, el deporte a domicilio y la aparición del entrenamiento personal.

Durante las siguientes décadas, la industria del **fitness** y del entrenamiento llega a su auge con la llegada del culturismo, el uso de máquinas cada vez más sofisticadas, la aparición de métodos innovadores como el Pilates, las plataformas vibratorias o las innumerables revistas, vídeos, libros, DVD, etc.

Hoy en día, el culmen sería tener la posibilidad de entrenarse personalmente con un preparador físico experimentado.

Para aquellos que quieran entrenar acompañados, pueden recurrir a un entrenador personal o ir a clases de grupos muy reducidos. También podrán recibir consejos nutricionales por parte del entrenador.

Para los que prefieren entrenar por su cuenta y tienen debilidad por las nuevas tecnologías, las pulseras o relojes de actividad están cada vez más de moda. Hay que conectarlos al móvil, a la tableta o al ordenador y te indican cuántos pasos has dado, tu ritmo cardíaco, la calidad de tu sueño y si debes consumir más o menos cierto tipo de alimentos.

2.3.1.4. Ejercicios Físicos como Acción de Prevención.

Los programas de ejercicios físicos deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

Se estima que entre un 9 y un 16 % de las muertes producidas en los países desarrollados, pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros

determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.12 También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal.

2.3.1.5. Ejercicios con Pesas.

Dos objetivos que suelen perseguir las personas que hacen ejercicios físicos con pesas son la pérdida de peso y la definición de su musculatura. Dado que existe un gran número de rutinas y que para realizarlas correctamente es necesario seguir una serie precisa de pasos, lo ideal es consultar con un experto antes de incursionar por primera vez en el mundo de las pesas.

La constancia es un elemento clave a la hora de realizar cualquier ejercicio físico, así como lo es la dieta: no se trata de comer poco, sino de alimentarse de manera adecuada para brindarle al cuerpo la energía que necesita para las prácticas. En la lucha contra el exceso de grasa y la flacidez, la alimentación balanceada y baja en calorías es fundamental.

2.3.2. Categorías Fundamentales – Variable Independiente

2.3.2.1. Desarrollo de la masa muscular.

La **Masa Muscular** es el volumen del tejido corporal total que corresponde al músculo. Desde el punto de vista de la composición corporal corresponde a la masa magra, los otros dos tipos de componentes son la grasa corporal y el agua.

Existen tres tipos de músculo, el músculo cardiaco que forma parte del corazón, el músculo liso que se encuentra en las vísceras y el músculo esquelético que es el tejido que conocemos como músculo en sí, este tiene como función permitirnos llevar a cabo los distintos movimientos y mantener la postura.

El músculo es capaz de responder al aumento de la demanda incrementando su masa, lo cual le permite lograr una mayor fuerza y resistencia. Este proceso origina lo que se conoce como hipertrofia muscular que no es más que el aumento del tamaño del músculo producto del entrenamiento y que pueden ver en su máxima expresión en los fisicoculturistas.

El **aumento** de la **masa muscular** puede lograrse mediante el entrenamiento físico, este variara según el objetivo que se quiera lograr. Cuando se busca aumentar la resistencia muscular el entrenamiento se enfoca en el número de repeticiones, mientras que cuando se busca aumentar la fuerza, y por ende el tamaño del músculo, es necesario trabajar con más peso o resistencia y menos repeticiones.

Este entrenamiento debe ir acompañado por un aporte de nutrientes adecuado, especialmente los carbohidratos que son la fuente de energía más utilizada por el tejido muscular, así como la fosfocreatina. Esta última es necesaria para aumentar la capacidad de trabajo del músculo en condiciones anaeróbicas como ocurre en ejercicios como el levantamiento de pesas, lo que se logra al mejorar el rendimiento

muscular con un menor consumo energético evitando la fatiga y la producción de ácido láctico producto del metabolismo del músculo que es el responsable del dolor muscular posterior al ejercicio.

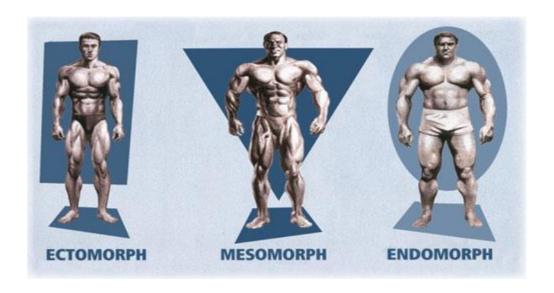
La **Fosfocreatina** se produce a partir de varios aminoácidos en órganos como el hígado y el páncreas, especialmente tras la ingestión de alimentos como las carnes, los huevos y los lácteos, también puede obtenerse a partir de diversos suplementos.

El extremo opuesto de la **hipertrofia muscular** es la Sarcopenia, una condición propia del envejecimiento caracterizada por la disminución de la masa muscular que se traduce en síntomas como la debilidad y la disminución de la fuerza. Esta condición se presenta en los ancianos muy delgados y también puede verse en pacientes con cáncer.

Definición de Biotipo:

El concepto de **biotipo** deriva del latín científico *biotypus*, que a su vez tiene su origen en un vocablo compuesto de la lengua griega: *bio* (que se traduce como "vida") y *tipos* (traducible como "tipo"). La noción se utiliza en el terreno de la **biología** para nombrar a la **forma característica** de una planta o de un animal que se considera como modelo de su raza o especie.

Somato tipo o Biotipo de los ejercicios físicos con pesas.



Biotipos corporales

Los biotipos son formas típicas de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza. El biotipo o tipo somático comprende las características generales de un organismo que comparte un fenotipo o las particularidades de los bioelementos que comparte un genotipo. Por tanto, es el conjunto de fenotipos que corresponden al mismo genotipo. Un biotipo es el grupo de individuos que poseen el mismo genotipo.

Tipos de biotipos

Se entiende por biotipo o tipo somático a la forma física que tiene el cuerpo de un ser humano. Esta forma está determinada por muchos factores como el metabolismo, la constitución ósea, la masa muscular, la tendencia para acumular grasas, entre otras. William Sheldon (médico americano) hizo una clasificación básica, pero muy útil, en la que divide los cuerpos en tres categorías.

Tipo ectomorfo. Es el cuerpo delgado y con poca masa muscular que tiende a tonificarse pero no a ganar volumen. El metabolismo de estas personas es muy acelerado, por lo que casi no retienen los alimentos que consumen, por ello no acumulan grasas. Sus huesos son más delgados y cortos, así que no tendrán cadera o espalda ancha. Resulta muy sencillo para quienes tienen este tipo somático mantener una figura esbelta sin necesidad de ejercicios o dietas; pero los hombres que desean incrementar su masa muscular tendrán muchas dificultades y sólo lograrán resultados mínimos tras un gran esfuerzo.

Tipo mesomorfo. Etimológicamente, "meso" quiere decir "medio"; precisamente este tipo somático es un punto medio entre los otros dos. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. Quienes practican el fisicoculturismo explican que este tipo de personas tienen un cuerpo en forma de V (hombres) o de reloj de arena (mujeres). Su metabolismo es regular y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor que en el caso de los ectomorfos.

Tipo andromorfo.- Es el biotipo que tiende al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento que provoca una gran acumulación de grasas. Además, los músculos tienen muy poca tonificación (son flácidos), aunque cuando estas personas se ejercitan tienen que enfocarse primero en perder la grasa y después en los músculos. Para mantener una buena figura estas personas deben vigilar más su dieta, pero es recomendable que sea bajo una vigilancia médica porque algunos tienden a quitar elementos de la alimentación que resultan esenciales para el cuerpo. Es importante que mantengan una actividad física regular que les permita desarrollar su capacidad cardiopulmonar y regular su tono muscular; esto incluso puede ser más necesario que una dieta.

2.3.3. Actividad física y salud

La OMS define la actividad física como cualquier alternativa para mover el cuerpo desde las estructuras musculo - esqueléticas, cuyo resultado genere un gasto energético a nivel muscular.

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud.

En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas.

La práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades físicas. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

2.3.3.1. Recomendaciones sobre la actividad física para la salud.

Las recomendaciones mundiales, establecidas por la Organización Mundial de la Salud, (O.M.S, 2010) sobre actividad física para la salud; propone las directrices que relacionan las respuestas entre la actividad física y los beneficios para la salud; entre ellas se establecen que éstas, deben tener características de frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad.

- ✓ Minimizar al máximo la inactividad, porque en sí misma es nociva para la salud. Cualquier actividad, por mínima que sea, producirá beneficios en salud.
- ✓ Toda actividad física para que genere resultados favorables debe tener un mínimo de 150 min a la semana, con característica de intensidad moderada (entre 3 y 6 Mets de intensidad). También se puede realizar unos 75 minutos semanales de actividad física aeróbica, pero con incidencia intensa (más de 6 Mets de intensidad).
- ✓ El tiempo semanal; se recomienda que sea dividido en sesiones de 5 días para 30 minutos diarios en nivel moderado, o de 25 minutos en tres días con nivel intenso, con referente a las respuestas aeróbicas.
- ✓ Por último se recomienda juntar a la acción física aeróbica y de fuerza; ejercicios de flexibilidad, para mejorar la movilidad articular; para lo cual se propone por lo menos 2 o 3 días a la semana, incluyendo estiramientos. Cada estiramiento debe durar 10-30 s, notando tensión o molestia leve, y realizando de 2 a 4 estiramientos para cada ejercicio, completando un total de 60 s.

2.3.4. Definiciones conceptuales

Ejercicio físico: Lo define como todo acto físico-motriz intencionado y programado, específico y sistemático con un objetivo definido. El mismo autor afirma que el ejercicio físico que carezca de rigurosidad, objetivos y un diseño en su programación, planificación y estructura, es considerado una actividad física. (Sánchez, 1996)

La **actividad física:** aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte

supone también una serie de riesgos para salud. Al iniciar una actividad de ejercicio

físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica

deportiva que no suponga un sobre carga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un

elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y

mantenimiento de nuestra salud.

Actividad física y salud: Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un

conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales.

Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden

establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud.

En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura

enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera

fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el

potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas.

Ejercicios con pesas: Dos objetivos que suelen perseguir las personas que hacen

ejercicios físicos con pesas son la pérdida de peso y la definición de su musculatura.

Dado que existe un gran número de rutinas y que para realizarlas correctamente es

necesario seguir una serie precisa de pasos, lo ideal es consultar con un experto antes

de incursionar por primera vez en el mundo de las pesas.

Actividades: Conjunto de acciones que satisfacen las necesidades del individuo

poniéndolas en práctica para darle solución a varias tareas con una determinada

disposición e intención.

Actividad Física: Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos

esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético.

Joven: Persona comprendida entre los 18 y 25 años de edad.

57

Motivación: Predisposición general que dirige el comportamiento hacia la obtención de un objetivo. Es aquella necesidad que impulsa al individuo.

Participación: Participar presupone como condición necesaria "asistir o estar presente", pero es además tomar parte, intervenir, implicarse mediante una presencia activa y el compromiso que contrae el sujeto.

Calidad de vida: Es la condición que resulta el equilibrio entre la satisfacción de las necesidades básicas y la no satisfacción de éstas, tanto en el plano objetivo (posibilidad del desarrollo completo de la personalidad) como en el plano subjetivo (satisfacción por la vida y aspiraciones personales).

Tiempo Libre: Es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades bio fisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación.

Recreación: Constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que contribuya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la Investigación.

El presente trabajo de investigación es de carácter cuanti-cualitativo, cualitativo puesto que se analiza los respectivos ejercicios físicos con pesas para acondicionar físicamente a nuestro sistema locomotor, a la vez cuantitativo ya que se requiere comprender sesiones, intensidades, series, repeticiones y niveles de cargas para poder empezar un programa de entrenamiento de musculación, teniendo en cuenta bases anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, nutrición, etc., para crear las rutinas diarias.

3.1.1. Modalidad básica de la investigación.

La investigación cuantitativa presenta diferentes modalidades de estudio; donde el investigador observa los hechos y a los jóvenes de una forma holística, como un todo y basada en las características del pasado se contrasta con las del presente. La población beneficiaria del proceso investigativo se toma como población objeto de estudio para interactuar, interrelacionar de forma natural e empírica. Todos los escenarios y circunstancias son dignas de ser referenciados e interpretados; para lo cual, se presentan tres modalidades investigativas como:

Investigación de Campo

El hecho se observa Dentro del gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo, allí se realiza la investigación con los jóvenes, enseñando, corrigiendo, mejorando la ejecución de los ejercicios para iniciar un correcto programa de entrenamiento físico con pesas para el desarrollo de la masa muscular, con esto, asumirán buenos

programas de actividad y ejercicios físicos. Además de esto se basará en las experiencias, inquietudes y logros de los jóvenes practicantes.

Investigación Descriptiva.

También conocida como la investigación estadística, pues se basa en los datos que la población objeto de estudio brinda para ser analizados, porque se va a describir, registrar, analizar e interpretar con argumentos teóricos que pueden influir de forma positiva o negativa en la población desde la óptica de ellos y el investigador; pues, se identifican hábitos, costumbres, estilos de vida.

Investigación bibliográfica – documental.

Utilizará esta investigación para fundamentación de la misma a través de la información a comparar con los datos descriptivos de la población objeto de estudio se encuentra en diferentes libros, revistas, periódicos, desde esta posición investigativa es necesario buscar, seleccionar, clasificar documentos que tengan referencia con los ejercicios físicos con pesas y el Sedentarismo como variables del presente estudio investigativo.

3.1.2. Tipo de investigación

Cuantitativa: La observación directa, se llevó a cabo a través de cuestionarios y/o encuestas. Es decir que se utilizó este tipo de investigación al momento de aplicar las encuestas, entrevista y guía de observación ya que se obtuvieron los datos del mismo lugar donde suceden los hechos. Y es cuantitativa porque se obtuvieron porcentajes y números que fueron tabulados para llegar a las conclusiones.

El cómo abordar la información y operalizar las modalidades investigativas requiere contextualizar los niveles o tipo en que se puede viabilizar el objetivo investigativo, que a su vez ayudan a generar la confianza y validez para describir las conclusiones investigativas.

En la metodología de investigación se considera los siguientes niveles mediante la articulación de lo siguiente:

Investigación Descriptiva.

Se realizará una investigación descriptiva porque se va a describir, registrar, analizar e interpretar de la realidad actual de los ejercicios físicos con pesas de los jóvenes de 18 a 25 años de la comuna el Tambo.

Investigación Explicativa:

Es un estudio estructurado, responde al porque para dar solución y comprobar experimentalmente la hipótesis, establece los correctos ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de masa muscular y detectar los factores determinantes de la salud integral de los jóvenes participantes, de la comuna el Tambo.

3.2. Población y muestra

En la investigación cuantitativa la población son todos aquellos jóvenes de 18 a 25 años, que se relacionan entre sí a favor del objeto de estudio.

Población: La totalidad de involucrados a investigar es la siguiente: 30 jóvenes no mayores de 18 a 25 años, de la Comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena.

Al ser una población pequeña, no se requiere realizar ninguna subdivisión de la misma, ni establecer acciones estadísticas muéstrales. Se presenta el consolidado en el siguiente cuadro.

CUADRO Nº 1.- Población y muestra

GIMNASIO JP-GYM DE LA COMUNA EL TAMBO						
EDADES	CANTIDAD	PORCENTAJE				
18 – 20	15	50%				
21 – 23	7	23%				
24 – 25	8	27%				
TOTAL	30	100%				

Fuente: Gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Muestra: No se realiza con muestra por probabilidad por conveniencia escogiendo el total de la población acorde con la metodología establecida, por ende se trabajó con toda la población. Por qué no hay una nómina de 100 individuos.

3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación

3.3.1. Métodos Teóricos

Histórico Lógico: Este método les permitirá conocer la fundamentación histórica de los ejercicios físicos con pesas y de esta manera indicar que metodología de enseñanza es recomendable realizar en el programa de entrenamiento con pesas.

Analítico- Sintético: Les permitirá establecer la necesidad de abarcar los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo muscular en jóvenes de 18 a 25 años, de la Comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón, de la Provincia de Santa Elena.

Inductivo- Deductivo: Por medio de este método reconocen las formas y las características del desarrollo de las capacidades condicionantes de los ejercicios físicos con pesas para desarrollo muscular en mira al fisicoculturismo, con jóvenes de la Comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón, de la Provincia de Santa Elena.

Modelación: este método nos permitió que los ejercicios físicos con pesas son los acordes para el desarrollo de la masa muscular en jóvenes de 18 a 25 años de la Comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón, de la Provincia de Santa Elena.

3.3.2. Técnicas de Investigación

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos.

Encuesta: Estará direccionada a los 30 jóvenes de 18 a 25 años de edad sexo masculino de la Comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena.

Entrevista: se realizará a los directivos de la Comuna el Tambo, ya que es benefició para la misma perteneciente a la Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena. Para así conocer el realce de la propuesta de un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de la masa muscular.

Guía de Observación: Se utilizó para analizar las sesiones dentro del programa de entrenamiento del equipo, para la respectivamente desarrollo de la masa muscular en jóvenes de 18 a 25 años, de la Comuna el Tambo Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena.

3.3.3. Instrumento de Investigación.

La investigación se desarrolló aplicando encuestas a los jóvenes deportistas de 18 a 25 años de edad, es para poder entender la percepción sobre aquellos criterios importantes para evaluar dentro del programa de entrenamiento físico con pesas que ellos llevan a cabo y de esta manera lograr obtener jóvenes talentosos, dentro de esta disciplina deportiva y de igual manera se aplicó la observación directa en los entrenamientos que realizan estos jóvenes deportistas que son parte de la muestra que cumplen con los requisitos de esta investigación. Adicionalmente se entrevistó a los directivos de la comuna el Tambo, quienes dieron la apertura para poder realizar el estudio investigativo dentro de la comunidad.

Instrumentos:

Guía de Entrevista: La información obtenida de la entrevista se empleó una cámara filmadora, un teléfono celular y un formulario de preguntas destinado a la directiva de la comuna y después tabuladas por el autor del presente proyecto.

3.4. Plan de recolección de datos de la información

Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas que pretende dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando. Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

3.5. Plan de Procesamiento de la Información.

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple el cual permite interpretar los resultados solamente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos.

Cuestionario: Se la aplico el día 21 de junio del presente año a las 16:00 a los 30 jóvenes, de la comuna el Tambo, Parroquia san José de Ancón Provincia de Santa Elena. La información obtenida de las encuestas fue ingresada, procesada y tabulada informáticamente en un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados.

Guía de observación: La información obtenida fue plasmada en un cuaderno de notas y luego ingresadas a un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACION:

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA.

Posterior de la validación del instrumento dicha información obtenida de la entrevista, se empleó una cámara filmadora, un teléfono celular y un formulario de preguntas destinado a la directiva de la comuna el Tambo. y después tabuladas por el autor del presente proyecto. Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas que pretende dar solución al problema. Esta información se procesó

utilizando. Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

Consta de crear un gimnasio exclusivo para jóvenes que hoy en día puedan aprovechan el tiempo libre, y realizar actividad física, junto de la mano con una aplicación de un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas con una duración de 12 semanas, para sí aprovechen los jóvenes de la comunidad y participar de este proyecto y así el sedentarismo no abarcaría hoy en día en la actualidad, en nuestra comunidad.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

La directiva de la Comuna el Tambo da nuestro máximo apoyo para que el Sr. Jefferson Peña Mujica realice el proyecto, consta de crear un gimnasio exclusivo para jóvenes que hoy en día no aprovechan el tiempo libre, el realizar actividad física, ya que cada vez más el sedentarismo abarca hoy en la actualidad, en nuestra comunidad.

Este proyecto de investigación que presentara, se trata de abrir un gimnasio diferente, el cual con los estudios realizados, nos dan a conocer la necesidad insatisfecha de las personas de ese distrito, el cual no existe un lugar en las que las personas y jóvenes en especial puedan ejercitarse y a la vez reciban la orientación adecuada del joven Peña futuro licenciado en educación física deportes y recreación mediante charlas físicas deportivas, y nutricionista.

3.6. CUESTIONARIO

ANALISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENCUESTA A LOS JOVENES DE 18 A 25 AÑOS DE EDAD, DE LA COMUNA EL TAMBO:

1. ¿Cuál es tu edad actual?

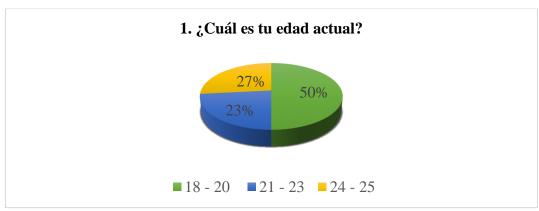
Tabla N° 1

1. ¿Cuál es tu edad actual?								
Descripción f f \sum % \sum %								
18 - 20	15	15	50%	50%				
21 - 23	7	7	23%	50%				
24 - 25	8	30	27%	100%				
TOTAL	30		100%					

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 1



Fuente: ¿Cuál es tu edad actual?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 50% da acuerdo a las edades de 18 - 20 años, un 23% corresponde a las edad de 21 - 23 años, y el 27% comprende a las edades de 24 - 25 años, ya que con las edades establecidas se desarrollara y aplicara el programa de entrenamiento de pesas aplicadas.

2.- ¿Conoces sobre el desarrollo de la masa muscular?

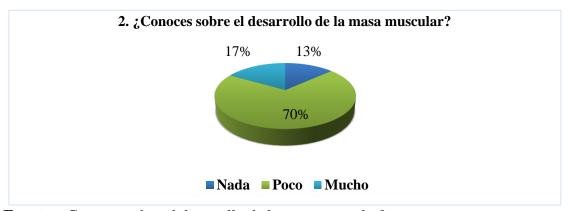
Tabla N° 2

2. ¿Conoces sobre el desarrollo de la masa muscular?					
Descripción		f	f∑	%	∑%
Nada		4	4	13%	13%
Poco	2	21	25	70%	83%
Mucho		5	30	17%	100%
TOTAL		30		100%	

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 2



Fuente: ¿Conoces sobre el desarrollo de la masa muscular?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 70% conocen poco como se lleva a cabo los ejercicios físicos con pesas, mientras que el 13% no saben nada de cómo realizar la misma y el 17% tal vez tiene la noción de saber ejecutar los ejercicios físicos con pesas. Por el cual se realizara el programa de entrenamiento con duración de 12 semanas y a la vez se desarrollara la masa muscular, se reconoce que la motivación por parte del entrenador es fundamental para que ellos realicen los ejercicios físicos con pesas.

3.- ¿Actualmente realizas ejercicios físicos con pesas?

Tabla N° 3

3. ¿Actualmente realizas ejercicios físicos con pesas?					
Descripción	f	f∑	%	∑%	
Si	17	17	57%	57%	
No	5	22	17%	73%	
Tal vez	8	30	27%	100%	
TOTAL	30		100%		

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico N° 3



Fuente: ¿Actualmente realizas ejercicios físicos con pesas?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 57% si realizan actualmente los ejercicios físicos con pesas, mientras que el 17% actualmente no realizar la misma y el 27% tal vez realizan los ejercicios físicos con pesas, por lo tanto se realizará este programa de entrenamiento con duración de 12 semanas para fin de dará a conocer la importancia de los ejercicios físicos con pesas en la actualidad.

4.- Crees que los ejercicios físicos con pesas mejoraría su aspecto personal como:

Tabla N° 4

4. Crees que los ejercicios físicos con pesas mejoraría su aspecto personal como:				
Descripción	f	f∑	%	∑%
Salud	7	7	23%	23%
Desarrollo muscular	15	22	50%	73%
Estilo de vida	8	30	27%	100%
TOTAL	30		100%	

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 4



Fuente: Crees que los ejercicios físicos con pesas mejoraría su aspecto personal como:

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 23% cree que los ejercicios físicos con pesas, mejorara su salud mientras que el 50% cree que mejorará la definición del desarrollo de la masa muscular y el 27% cree que mejorara su estilo de vida por lo tanto se realizara el programa de entrenamiento con pesas para fin de definir el desarrollo muscular.

5. ¿Te gustaría realizar algún deporte practicando ejercicios físicos con pesas?

Tabla N° 5

5. ¿Te gustaría realizar algún deporte practicando ejercicios físicos con pesas?							
Descripción f f \sum % \sum %							
Fisicoculturismo	16	16	53%	53%			
Halterofilia	1	17	3%	57%			
Potencia	13	30	43%	100%			
TOTAL	30		100%				

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 5



Fuente: ¿Te gustaría realizar algún deporte practicando ejercicios físicos con pesas?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 53% le gustaría realizar el fisicoculturismo natural practicando los ejercicios físicos con pesas, mientras que el 3% le gustaría realizar halterofilia practicando la misma y el 43% le gustaría realizar potencia practicando los ejercicios físicos con pesas, por lo tanto se realizará el programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas para definir dichos deportes.

6. ¿Qué días te gustaría realizar ejercicios físicos con pesas?

Tabla N° 6

6. ¿Qué días te gustaría realizar ejercicios físicos con pesas?					
Descripción	f	f∑	%	∑%	
Lunes, Martes, Miércoles	2	2	7%	7%	
Martes, Miércoles, Jueves	4	6	13%	20%	
Miércoles, Jueves, Viernes	9	15	30%	50%	
Lunes, Miércoles, Viernes	15	30	50%	100%	
TOTAL	30		100%		

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 6



Fuente: ¿Qué días te gustaría realizar ejercicios físicos con pesas?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 7% le gustaría realizar los ejercicios físicos con pesas, los días lunes, martes y miércoles el 13% le gustaría los días martes, miércoles y jueves practicar la misma mientras que el 30% le gustaría realizar los ejercicios físicos con pesas los días miércoles, jueves y viernes y el 50% de la población le gustaría realizar los días lunes, miércoles y viernes por el cual se tomará en cuenta los días al aplicar el programa de entrenamiento con pesas.

7. ¿Cuantas horas podrías practicar ejercicios físicos con pesas?

Tabla N° 7

7. ¿Cuántas horas podrías practicar ejercicios físicos con pesas?								
Descripción f f \sum % \sum %								
1 hora		5	5	17%	17%			
2 hora		20	25	67%	83%			
3 hora		5	30	17%	100%			
TOTAL		30		100%				

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica.

Gráfico Nº 7



Fuente: ¿Cuántas horas podrías practicar ejercicios físicos con pesas?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 17% practicarían solo 1 hora al día los ejercicios físicos con pesas, mientras que el 67% practicarían 2 horas al día y el 17 % practicarían solo 3 horas al día los ejercicios físicos con pesas por el cual se tomará en cuenta las horas totales al aplicar el programa de entrenamiento con pesas.

8. ¿Te gustaría que los ejercicios físicos con pesas, estén dirigidos por un Profesor de Educación Física?

Tabla N° 8

8. ¿Te gustaría que los ejercicios físicos con pesas estén dirigidos por un profesor de Educación Física?								
Descripción	f	f∑	%	∑%				
Si	28	28	93%	93%				
No	0	28	0%	93%				
Tal vez 2 30 7% 100%								
TOTAL	30		100%					

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 8



Fuente: ¿Te gustaría que los ejercicios físicos con pesas, estén dirigidos por un

profesor de educación física?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 93% si le gustaría que los ejercicios físicos con pesas, sean dirigido por un profesor en la educación física, mientras que el 7% tal vez le gustaría que sean dirigidos por un instructor y el 0 % de la población no le gustaría realizar la misma por lo tanto se tomara en cuenta que la mayoría de la población si está de acuerdo que el programa de entrenamiento con pesas, si le gustaría que los dirija un profesor de Educación Física.

9. ¿Te gustaría ingresar en un programa de entrenamiento de pesas aplicadas?

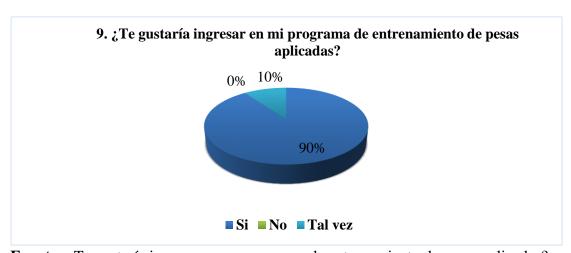
Tabla N° 9

9. ¿Te gustaría ingresar en un programa de entrenamiento de pesas aplicadas?								
Descripción	f	f∑	%	∑%				
Si	27	27	90%	90%				
No	0	27	0%	90%				
Tal vez	3	30	10%	100%				
TOTAL	30		100%					

Fuente: Encuesta prediseñada.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Gráfico Nº 9



Fuente: ¿Te gustaría ingresar en un programa de entrenamiento de pesas aplicadas?

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica

Análisis: El 90% si le gustaría ingresar en el programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas, mientras que el 10% tal vez le gustaría ingresar en la misma y el 0 % de la población no le gustaría ingresar por lo tanto se tomara en cuenta que la mayoría de la población si está de acuerdo en ingresar al programa de entrenamiento con pesas, con duración de 12 semanas, se desarrollará y definirá la masa muscular en miras al fisicoculturismo natural.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.

Muchos de los jóvenes de 18 a 25 años de edad de la comuna el Tambo, conocen poco como realizar los ejercicios físicos con pesas dentro de un gimnasio, pero eso no es suficiente ya que ellos saben poco que los ejercicios físicos con pesas va hacer dirigido por un profesional en la Educación Física Deportes y Recreación y por ende les aplicara un programa de entrenamiento con pesas ya que esto mejorara el desarrollo del tono, masa y fuerza muscular de cada uno de los jóvenes encuestados, por el cual resaltara en un cuerpo fuerte y musculoso, a la vez ayudaría a verse con buena forma física o estética corporal y gozar de buena salud. Y nos encaminaría a realizar al deporte del fisicoculturismo natural y decir que el culturismo es salud.

Solo con la guía de un entrenador o profesor profesional en la Educación Física Deportes y Recreación puede aplicar un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas con duración de 12 semanas. Ya que estos jóvenes motivados podrán entrenar y obtener los logros deseados en el ámbito comunal, parroquial y provincial y evitar futuras lesiones en estos jóvenes.

GUIA DE OBSERVACIÓN: La guía de observación permite detectar la forma de efectuar las prácticas del programa de entrenamiento físico con pesas de los jóvenes de la comuna el Tambo, Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena. La muestra de evaluación es intencional.

- ✓ la mayor parte de los jóvenes que participan de la investigación cuenta a un rango de mayor de edades de 18 20 años, en otro pate un rango de 21 23 años de edad y una mínima de edades de 24 25 años de edad, tanto que la investigación tiende a ser de personas del sexo masculino.
- ✓ Existen múltiples respuestas teóricas que respaldan la realización de ejercicios con pesas en máquinas qué conllevan a la práctica del fisicoculturismo, de acuerdos a las edades establecidas.

✓ La población objeto de estudio aunque desconoce de las actividades específicas para el desarrollo de la masa muscular pueda tener esa motivación, de participar de manera activa.

4.4. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	SI	NO	OBSERVACIONES
1 Dio a conocer el Objetivo del entrenamiento.	X		Conocer de los objetivos del porque se entrena a estos jóvenes y notar sus beneficios.
2 Realiza el calentamiento De forma gradual.	X		Sí, porque se lleva una lubricación articular y muscular antes de entran al calentamiento General como Específico.
3 Da el tiempo suficiente De descanso en cada repetición.	X		Considero que cada repetición de la serie debe tomarse un descanso de 30-60 segundos o hasta 2 minutos depende de la intensidad y Volver a realizarla.
4 Los Ejercicios son dosificados a la edad del joven practicante.	X		Se considera la dosificación del nivel de cargas en todos los ejercicios que trabajan a la par de los demás.
5 Demostró los ejercicios antes de realizarlos.	X		Considero que los ejercicios bien Explicados y demostrados dan resultados favorables en no tener lesiones.
6 Realizó estiramientos después de la práctica.	X		Se ejecutó los ejercicios de estiramientos en las partes de los músculos trabajados antes, durante y después del programa de entrenamiento.
7 Tomo el pulso después del entrenamiento.	X		Se realizó la toma de pulso después del Entrenamiento.

Fuente: Guía de Observación en evaluación intencional.

Elaborado por: Jefferson Peña Mujica.

ANALISIS DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN

Se dio a conocer el objetivo del entrenamiento, luego se realiza el calentamiento de forma gradual. Se dio el tiempo suficiente de descanso en cada repetición, los ejercicios son dosificados a la edad del joven practicante.se demostración de los ejercicios antes de realizarlos. En fin se hiso el estiramientos después de la práctica, y se tomó el pulso después del entrenamiento.

CONCLUSIÓN GENERAL DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN.

Como podemos darnos cuenta que el entrenador del programa de entrenamiento con pesas en la categoría juvenil desconoce de varios criterios fundamentales del entrenamiento, como es de dar a conocer el objetivo de la práctica de entrenamiento, la toma de pulso antes, durante y después de la sesión de trabajo, y además lleva una lubricación articular antes del calentamiento general y específico. En tanto que la dosificación de las cargas del entrenamiento está dirigida acorde a la edad del joven ya que antes de iniciar con la preparación se debe tomar un test para ver en qué condiciones se encuentra el joven y que tiempo no ha practicado el deporte, otra parte fundamental es la realización de ejercicios de estiramientos para evitar molestias articulares y musculares o la acumulación de ácido láctico que provocaría dolencias y fatiga en los músculos trabajados.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

DESARROLLO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE EJERCICIOS FÍSICOS CON PESAS PARA EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR DIRIGIDOS A JOVENES, EN EL GIMNASIO JP-GYM DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018-2019.



AUTOR: PEÑA MUJICA JEFFERSON JAVIER

TUTORDR. JEFFRY PAVAJEAU HERNÁNDEZ, Msc.

LA LIBERTAD – ECUADOR Año – 2018

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Tema

Tema: Programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas para el aumento de

masa muscular dirigidos a jóvenes.

Institución: En el gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo.

Ubicación: Parroquia san José de Ancón, Provincia de Santa Elena.

Tiempo estimado para la ejecución: Año 2018

Equipo técnico responsable

Tutor: Dr. Jeffry Pavajeau Hernández, Msc.

Egresado: Peña Mujica Jefferson Javier.

Beneficiarios: 30 Jóvenes practicantes.

4.2. Antecedentes de la propuesta.

En la comuna El Tambo, hay jóvenes que el parque o en la cancha deportiva central, realizan ejercicios con su propios pesos corporal tales como: flexiones de Pecho flexiones de brazos, hombros, espaldas y sentadillas y de repente hacen levantamiento de peso empíricamente con varios objetos, que sin tener un adecuado conocimiento de un entrenamiento muscular. Es así que estos jóvenes al realizar los ejercicios, hacen que desarrollen su tono, masa y fuerza muscular, sin darse cuenta que están trabajando parte de su cuerpo. Lamentablemente no existen lugares donde ellos puedan entrenar de una manera digna con alguien que les oriente en las actividades, bajo una planificación de entrenamiento, que vaya de acorde a la edad y al sexo, actualmente ninguna institución se ha preocupado por acondicionar lugares adecuados para el desarrollo de esta actividad, ni la Federación, la Liga Deportiva Parroquial "Ancón Petrolero", ni una entidad y autoridades competentes.

Es por eso que propuse a la directiva de la Comuna el Tambo realizar un proyecto de investigación y con mucho trabajo, dedicación y amor, construí mi propia área de trabajo de investigación como es un GIMNASIO llamado JP-GYM aplicar un programa de entrenamiento físico con pesas que tiene como duración 12 semanas, para el desarrollo y definición de la masa muscular con miras al fisicoculturismo, en el cual permitirá realizar y culminar con mi trabajo especial de grado.

4.3 Justificación

En la actualidad, la población está expuesta a un conjunto de riesgos de salud y en el ambiente de relación. Estos riesgos están ligados al sedentarismo y la inadecuada alimentación de las personas, lo que ocasiona enfermedades metabólicas y del aparato locomotor. La sociedad desde su creación hasta la actualidad, ha venido en un continuo cambio en todas sus dimensiones, por lo que se han modificado los hábitos de vida.

Rodríguez (2008). Afirma que la falta de actividad física es responsable en la actualidad de un gran número de afecciones patológicas denominadas enfermedades hipo cinéticas.

4.4. Planificación

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON PESAS.

Los principios generales de la prescripción de la actividad física se centran en el diseño de un programa de actividad física programada, estructurada y definida con unos objetivos concretos, es decir, ejercicio físico. Por ello, la prescripción de la actividad física se puede definir como el proceso por el que se recomienda un régimen de ejercicio físico de manera sistemática e individualizada, según las necesidades y preferencias del individuo, con el fin de obtener los mayores beneficios con los menores riesgos.

La prescripción del entrenamiento con pesas tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo. Todo ello teniendo en cuenta las necesidades de salud, los intereses y motivaciones y el estado clínico del individuo.

La dosis adecuada para obtener dichos objetivos no es la misma para cada uno de ellos. Por ejemplo, la cantidad de ejercicio físico necesario para reducir significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas es considerablemente menor que la que se necesita para desarrollar y mantener niveles elevados de forma física. Además, el beneficio que produce la actividad física regular en el estado de salud y control de los factores de riesgo cardiovascular es mayor en individuos que ya padecen enfermedades crónicas frente a individuos sanos.

En sujetos sedentarios con riesgo de enfermedad crónica, la adopción de estilos de vida moderadamente activos puede producir importantes beneficios en su salud y representaría el objetivo en el que centrarse. Sin embargo, una vez lograda una buena base desde donde empezar a trabajar, aumentar la forma física siempre que sea posible es el objetivo deseable cuando se realiza prescripción de ejercicio físico.

El entrenamiento con pesas es actualmente muy popular como complemento para la práctica de la mayoría de los deportes, pero además es fundamental en deportes olímpicos como la halterofilia, en la rehabilitación de las lesiones musculo esqueléticas y como actividad recreacional y también con fines estéticos.

4.5. Indicaciones Generales

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

¡Hola y bienvenido!

Quiero comenzar dándote una rápida felicitación por tomar la decisión de lleva a tu físico al siguiente nivel usando el programa de 12 semanas del Entrenamiento de Pesas Aplicadas.

Para este momento ya debes de saber cuál es tú somato tipo.

Es muy importante que determines eso antes de continuar.

El programa está basado específicamente alrededor de tu somato tipo y el objetivo de ganar puro músculo delgado rápido y sin nada de grasa.

Los mejores culturistas y modelos de acondicionamiento físico en el mundo reconocen la necesidad de entrenar de maneras específicas que favorezcan su genética.

Esto se puede denominar como entrenamiento de pesas somato-específico.

Cualquier programa de entrenamiento con pesas que no personalice el entrenamiento Alrededor de TU somato tipo no maximizará tu desarrollo muscular porque existen muchas variables importantes que están siendo completamente ignoradas.

Por ejemplo, tú somato tipo determinará exactamente:

- ✓ Cuáles ejercicios debes de hacer
- ✓ Cuántas series necesitas hacer
- ✓ Cuántas repeticiones necesitas hacer por serie
- ✓ Cuántas series debes de entrenar hasta alcanzar la fatiga
- ✓ Si debes de entrenar más allá de la fatiga
- ✓ Cuánto debes de descansar entre series

El programa fue desarrollado para jóvenes que pueden beneficiarse con este programa, si sabes cómo hacer todos los ejercicios básicos de manera apropiada, hazlo, Si no sabes absolutamente nada sobre entrenamiento con pesas te recomiendo que entrenes por lo menos 3 meses con pesas y domines la manera adecuada de hacer los ejercicios antes de usar este programa de entrenamiento físico con pesas.

Clave 1- ¿Entrenar hasta alcanzar la fatiga?

Entrenar hasta alcanzar la fatiga es hacer un ejercicio hasta el punto en el que ya no puedes completar otra repetición de manera apropiada. Es el punto en el que tus músculos fallan fisiológicamente, NO cuando tú "creas" que no puedes completar otra repetición.

Cuando estés haciendo una serie de entrenamiento hasta alcanzar la fatiga, debes de hacer la serie de manera apropiada HASTA que tus músculos te fallen físicamente.

En el programa EPS la parte de entrenar hasta alcanzar la fatiga está estratégica y específicamente basada alrededor de lo que es mejor para tu somato tipo. SOLO entrenarás hasta alcanzar la fatiga en series específicas.

Esto garantizará que todas tus fibras musculares hayan sido estimuladas totalmente sin Exagerar y sin el riesgo de sobre-entrenar.

Clave 2- Entrenar Más Allá de la Fatiga

En el programa de entrenamiento habrá momentos específicos en los que te pedirá que entrenes **más allá** de la fatiga. En el caso de estas series, NECESITARÁS a un observador amigo o entrenador que sepa lo que está haciendo. Entrenar más allá de la fatiga es cuando alcanzaste la fatiga muscular y ahora necesitas un amigo o entrenador que te ayude a completar 1 repetición más. Se le debe de indicar a este ayudante que NUNCA permita que el movimiento de la pesa se detenga completamente. Un buen entrenador te hará entrenar extremadamente duro; pero, siempre te dará la ayuda suficiente para hacer que la pesa se mueva lentamente hasta la posición final.

Clave 3- Series de Crecimiento

Las series de crecimiento son las series MÁS responsables de promover el crecimiento muscular de un entrenamiento a otro. Tienes la oportunidad de tomar ventaja de las series de crecimiento en cada entrenamiento en este programa de 12 semanas.

Una verdadera serie de crecimiento necesita que el músculo que se está entrenando trabaje más que durante el entrenamiento anterior. Esto se logra:

- ✓ Levantando más peso en una serie hasta alcanzar la fatiga o más allá de ella, con el mismo número de repeticiones que se hicieron en el entrenamiento anterior.
- ✓ Completando más repeticiones en una serie hasta alcanzar la fatiga o más allá de ella, con el mismo peso que se usó en el entrenamiento anterior.
- ✓ Usando el mismo peso y haciendo el mismo número de repeticiones en una serie hasta alcanzar la fatiga o más allá de ella, PERO con un músculo MÁS fatigado al inicio de la serie que en el entrenamiento anterior.

¡Tienes que ver a estas series como una maravillosa oportunidad de mejorar, progresar y estimular un nuevo desarrollo muscular en cada entrenamiento!

El programa de 12 semanas identifica estas series resaltándolas de color azul claro (Por ejemplo, 1 x 8-10). Dependerá de ti que hacer con ellas.

Debes de estar preparado física y mentalmente para hacer estas series si quieres obtener el máximo provecho de ellas.

Debes de olvidarte de todo lo que está a tu alrededor.

Mientras te preparas para hacer tu serie, te recomiendo que bajes la cabeza y cierres los ojos durante unos segundos. Dite a ti mismo que esta es tu oportunidad de

convertir este entrenamiento en un éxito. Esta es tu oportunidad de crecer. Visualiza exactamente lo que vas a hacer. Luego respira profundamente, explota y... ¡hazlo!

Clave 4- Tiempo de Descanso

Tu tiempo de descanso entre series se basará específicamente en tu somato tipo para lograr el objetivo de desarrollar músculo magro sin grasa. Este es muy preciso y debe seguirse lo más estrictamente posible. Notarás enormes diferencias en los tiempos de descanso entre ciertos somato tipos y menos diferencia entre otros.

Clave 5- Pesas Libres y Máquinas

También notarás que tampoco hay un enfoque "universal" en este tema. Últimamente escucharás que mucha gente habla pestes de las máquinas; sin embargo, podemos usar de manera estratégica tanto las pesas libres como las máquinas para lograr el máximo desarrollo muscular. Tu somato tipo determinará cómo aprovechar de mejor manera el trabajo que hagas en máquinas.

Además, descubrirás que aprovechamos las máquinas en los músculos pre-fatigados, especialmente en las semanas ocho y nuevo para llenar al músculo con la mayor cantidad posible de sangre, lo cual a su vez estimulará el crecimiento muscular.

A continuación busca tu somato tipo y sigue el programa de 12 semanas exactamente para lograr el máximo crecimiento de músculo.

A estas alturas ya debes de saber todo lo que necesitas para comenzar.

"Toda acción hace todo lo posible"

PLANIFICACION DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON PESAS DE 12 SEMANAS.

SEMANA 1 – 4 – 7 – 10. DIA 1 PECHO Y BÍCEPS

Ejercicio	Calentamiento x Repeticiones	Series de Ejercicio x Repeticiones	Descanso entre Series	Series Hasta la Fatiga	Series Más Allá de la Fatiga	Series Totales
Prensa de Banco con Barra	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Prensa con Mancuernas, Inclinada	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Mariposa con Mancuernas, Plana	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Flexión con Barra E-Z	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Flexión con Mancuernas	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series

DIA 2 ESPALADA Y TRÍCEPS

Jalón Lateral	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Remo Sentado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Remo con Barra T, Acostado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Trituradoras de Cráneos	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Empujones con Tríceps	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series

DIA 3 PIERNAS

Sentadillas	2 x 10	3 x 10-12	3 min.	1 x 8-10	0 series	6 series
Zancadas	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	0 series	0 series	4 series
Flexiones de Pierna	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Extensión de Pierna	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Elevaciones de Pantorrilla	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series

DIA 4 HOMBROS

Empuje de Hombros sobre la Cabeza con	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Mancuernas						
E levantamientos	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Laterales, Sentado						
Levantamiento	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
frontal con						
mancuernas, Parado						
Mariposas Inversas,	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
inclinado(Deltoides						
posteriores)						
Encogimientos de	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
hombros con						
Mancuernas						

SEMANA (continuación) DIA 1 PECHO Y BÍCEPS

Ejercicio	Calentamiento x Repeticiones	Series de Ejercicio x Repeticiones	Descanso entre Series	Series Hasta la Fatiga	Series Más Allá de la Fatiga	Series Totales
Prensa con Mancuernas Plana	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Prensa con Barra, Inclinado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Mariposa con Mancuernas Inclinado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series

Flexión de	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Predicador						
Flexión de	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Codo						
Amartillado						

DIA 2 ESPALDA Y TRÍCEPS

Remo Sentado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Jalón Lateral	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Remo Con Un	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Solo Brazo						
Jalones de	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Tríceps						
Trituradoras	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
de Cráneos						

DÍA 3 – PIERNAS

Sentadillas	2 x 10	3 x 10-12	3 min.	1 x 8-10	0 series	6 series
Prensa de	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	0 series	0 series	4 series
Pierna						
Peso Muerto	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	0 series	0 series	4 series
con las						
Piernas						
Rígidas						
Extensión de	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Pierna						
Elevaciones	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
de Pantorrilla,						
Sentado						

DÍA 4 HOMBROS

Empuje de Hombros Sobre la Cabeza con Barra	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Levantamientos Laterales, Parado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Levantamiento Frontal, Sentado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Máquina Para Deltoides Posteriores	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Encogimientos de Hombros con Barra	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series

SEMANA 2 – 5 – 8 - 11 DÍA 1 PECHO Y BÍCEPS

Ejercicio	Calentamiento x Repeticiones	Series de Ejercicio x Repeticiones	Descanso entre Series	Series Hasta la Fatiga	Series Más Allá de la Fatiga	Series Totales
Prensa de	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Banco con						
Barra						
Prensa con	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Mancuernas,						
Inclinada						
Mariposa	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
con						
Mancuernas,						
Plana						
Flexión con	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Barra E-Z						
Flexión con	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Mancuernas						

DÍA 2 ESPALDA Y TRÍCEPS

Jalón Lateral	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Remo	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Sentado						
Remo con	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Barra T,						
Acostado						
Trituradoras	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
de Cráneos						
Jalones de	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Tríceps						

DÍA 3 – PIERNAS

Sentadillas	2 x 10	4 x 10-12	3 min.	1 x 8-10	0 series	7 series
Zancadas	1 x 10	4 x 10-12	2 min.	0 series	0 series	5 series
Flexiones de	1 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	5 series
Pierna						
Extensión de	1 x 10	2 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Pierna						
Elevaciones	1 x 10	2 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
de Pantorrilla						

DÍA 4 HOMBROS

Empuje de	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Hombros Sobre						
la Cabeza con						
Mancuernas						
Levantamientos	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Laterales,						
Sentado						
Levantamiento	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Frontal con						
Mancuernas,						
Parado						
Mariposas	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
Inversas,						
Inclinado						
(Deltoides						
Posteriores)						
Encogimientos	1 x 10	3 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	5 series
de Hombros						
con						
Mancuernas						

SEMANA (continuación) DÍA 1 – HOMBROS

Ejercicio	Calenta miento x	Series de Ejercicio x	Descanso entre Series	Series Hasta la	Series Más	Series Totales
	Repeticio	Repeticiones		Fatiga	Allá de la	
	nes				Fatiga	
Empuje de Hombros	1 x 10	2 x 6-8	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Sobre la						
Cabeza con						
Mancuernas						
Levantamientos	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Laterales,	1 1 10	3 1 0 10	1 11111	1 10 10	o series	3 series
Sentado						
Levantamiento	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Frontal con						
Mancuernas, Parado						
	1 10					
Mariposas Inversas,	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Inclinado						
(Deltoides						
Posteriores)						
Encogimientos de	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Hombros con						
Mancuernas						

DÍA 2- BÍCEPS Y TRÍCEPS

Flexiones con Barra E-Z, Parado	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Flexión de Codo Amartillado con Mancuernas, Sentado	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Flexiones de Predicador con Barra E-Z	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Extensiones con Cuerda por Arriba de la Cabeza	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Trituradoras de Cráneos	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series
Jalones con Agarre Cerrado	1 x 10	2 x 8-10	1 min	1 x 8-10	1 x 8-10	5 series

DÍA 3 – PIERNAS

Sentadillas	2 x 10	4 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	7 series
Zancadas	1 x 10	3 x 10-12	1 min.	0 series	0 series	4 series
Flexiones de	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Pierna						
Extensión	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
de Pierna						
Elevaciones	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
de						
Pantorrilla						

SEMANA 3 – 6 – 9 - 12 DÍA 1 – HOMBROS

Ejercicio	Calentamiento x Repeticiones	Series de Ejercicio x Repeticiones	Descanso entre Series	Series Hasta la Fatiga	Series Más Allá de la Fatiga	Series Totale s
Elevaciones Laterales, Flexionado	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Empuje de Hombros Sobre laCabeza con Mancuernas	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Levantamiento Frontal con Mancuernas, Parado	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Mariposas Inversas, Inclinado (Deltoides Posteriores)	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Encogimientos de Hombros con Mancuernas	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series

DÍA 2- BÍCEPS Y TRÍCEPS

Flexión de	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Codo						
Amartillado						
con						
Mancuernas,						
Parado						
Flexiones con	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Barra E-Z,						
Parado						
Flexiones de	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Predicador con						
Mancuernas						
(alternando los						
brazos)						

Jalones con	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Barra Recta						
Trituradoras de Cráneos	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series
Jalones con Agarre Cerrado	1 x 10	3 x 8-10	1 min	1 x 8-10	0 series	5 series

DÍA 3 – PIERNAS

Sentadillas	2 x 10	3 x 10-12	2 min.	1 x 8-10	0 series	6 series
Sentadillas	1 x 10	3 x 10-12	1 min.	0 series	0 series	4 series
Hack						
Flexiones de	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Pierna,						
Parado						
Extensión de	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
Pierna						
Elevaciones	1 x 10	2 x 10-12	1 min.	1 x 8-10	0 series	4 series
de						
Pantorrilla,						
Parado						

DÍA 4 HOMBROS

Empuje de Hombros Sobre la Cabeza con Barra	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Levantamientos Laterales, Parado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Levantamiento Frontal, Sentado	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Máquina Para Deltoides Posteriores	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series
Encogimientos de Hombros con Barra	1 x 10	2 x 6-8	2 min.	1 x 6-8	0 series	4 series

ÍNDICE DE ACTIVIDADES.

Actividades a realizarse:

- 1.- Se dio a conocer el objetivo del entrenamiento.
- 2.- Luego se realiza el calentamiento de forma gradual.
- 3.- Se dio el tiempo suficiente de descanso en cada repetición.
- 4.- Los ejercicios son dosificados a la edad del joven practicante.
- 5.- Se demostración de los ejercicios antes de realizarlos.
- 6.- En fin se hiso el estiramientos después de la práctica.
- 7.- Se tomó el pulso después del entrenamiento.

CALENTAMIENTO

- Movimientos articulares parte posterior e inferior 5 minutos.
- Trotar de 10 a 15 minutos.
- Estiramientos 5 minutos



MOVIMIENTOS ARTICULARES



CALENTAMIENTO



ESTIRAMIENTOS

CALENTAMIENTO DENTRO DEL GIMNASIO.

- movimientos específicos con barras olímpicas.
- movimientos con discos y mancuernas 5, 10, 15, 20, 25 libras.



CALENTAMIENTO O MOVIMIENTOS ESPECIFICOS

MÁQUINAS QUE ENCONTRAMOS EN EL GIMNASIO.

Pres de banco: Esta máquina es utilizada para trabajar los pectorales o pecho, también se puede realizar ejercicios como el pres francés que se enfoca en el volumen muscular de los tríceps. Otros que podemos encontrar y relacionado a este tenemos el pres de banco inclinado y declinado.

Prensa para piernas: Diseñado exclusivamente para trabajar las piernas, específicamente los cuádriceps, femorales, aductores, pantorrillas, glúteos entre otros. Tiene un respaldo inclinado donde colocamos la espalda en el respaldar reclinado y procedemos a levantar pesos de grandes cargas

Máquinas para los femorales: Trabaja directamente los bíceps femorales de las piernas, su estructura está construida para trabajarlo colocando el cuerpo boca abajo y su diseño permite realizar jalones de pierna contrayendo hasta la parte anterior de la pierna.

Máquinas para cuádriceps o hiperextensión: Diseñada específicamente para trabajar la parte posterior de la pierna, como los cuádriceps. Su objetivo es lograr una buena definición de esa zona.

Máquinas para dorsales o espalda: Es una máquina de polea alta y una silla en el inferior para sentarse y lograr conectar los brazos a una barra superior y realizar jalones con agarre de barra abierta, su objetivo es trabajar la parte ancha de los dorsales.

Poleas para hombro y pectorales: Se utiliza para trabajar los hombros y pectorales. Su diseño contiene un asiento donde debemos tomas la posición sentada, bien sea para realizar jalones de frente para congestionar los pectorales y a la inversa para entrenar los hombros posteriores.

Multifuerza: Es una máquina diseñada para trabajar prácticamente todos los músculos, ya que contiene una serie de poleas, barras de extensiones y guayas con el fin de ejercitar todos los ángulos musculares.

Existen otras variedades de máquinas diseñada para ejercitar áreas muscular difíciles de congestionar y crecer, por lo tanto, sus diseños llegan hasta esos puntos importante para definir o aumentar la masa muscular en esas zonas. Es importante si tienen duda en el gimnasio, preguntar a los entrenadores la utilización y nombres de cada máquina, sobre todo hoy en día que van saliendo nuevos diseños para mejorar nuestra condición física.

REALIZACIÓN DE LOS TIPOS DE EJERCICIOS PROGRAMADOS.

1.- Press de Banca

2.- Press de Banca

Inclinada

3.- Press de Banca

Declinada

4.- Pull – O ver / Full –

O ver

5.- Press de Banca con

Mancuernas

6.- Press de Banca

Inclinada con

Mancuernas

7.- Tríceps - Jalones en

Polea

8.- Press Francés

9.- Patadas Traseras con

Mancuernas

10.- Muslos - Sentadilla

con Barra

11.- Zancadas con Barra

12.- Prensa

13.- Banca de

Cuádriceps

14.- Curl Femoral

Tumbado

15.- Peso Muerto Rígido

16.- Gemelos Prensa -

Piernas

17.- Elevación de Talón

Sentado

18.- Press Sentado

Anterior con Barra -

Deltoides

19.- Press Sentado

Posterior con Barra

20.- Press Arnold.

21.- Press Posterior

Sentado.

22.- Elevaciones

Frontales con

Mancuernas.

23.- Pájaros.

24.- Encogimientos con

Mancuernas.

25.- Curl o Flexión de Bíceps con Barra 26.- Curl Martillo con Inverso Mancuernas 27.- Curl Concentración 28.- Dominadas 29.- Jalón Invertido

30.- Polea Tras Nuca 31.- .Remo Sentado

32.- Remo Inclinado con Barra Agarre

33.- Remo con

Mancuerna a una Mano/

Serrucho

34.- Extensión de Piernas Acostado en

Plano Inclinado

35. Curl Abdominal

Declinado con Desaceleración

36.- Elevación de las

Piernas

37.- Elevaciones de

Tronco en el Suelo.

Grafico N.- 3

Ejercicio Elegido	Entrenamiento de Hipertrofia (Carga x repet. x series) (orden de ejercicio)	Entrenamiento de la Fuerza (Carga x repet. x series) (orden de ejercicio)	Entrenamiento de la Potencia (Carga x repet. x series) (orden de ejercicio)					
Extremidades inferiores								
Sentadilla por detrás	75 x 10 x 51	90 x 4 x 61	75 x 5 x 53					
Peso muerto	75 x 10 x 53	90 x 4 x 42	75 x 5 x 34					
Prensa de piernas	67 x 12 x 44	90 x 4 x 63	No					
Extensiones de rodilla	67 x 12 x 42	85 x 6 x 44	No					
Flexiones de rodilla	67 x 12 x 45	85 x 6 x 45	No					
Elevaciones de pantorrilla	75 x 10 x 66	85 x 6 x 66	No					
Envión	No	No	80 x 3 x 41					
Arranque	No	No	80 x 3 x 42					
Extremidades Superiores								
Press en Banco	75 x 10 x 41	90 x 4 x 61	75 x 5 x 52					
Press de hombros	67 x 12 x 32	85 x 6 x 52	No					
Remo inclinado	75 x 10 x 44	90 x 4 x 63	No					
Tirones en polea	67 x 12 x 35	85 x 6 x 54	No					
Bíceps	67 x 12 x 46	90 x 6 x 45	No					
Triceps	67 x 12 x 43	90 x 6 x 45	No					
Giros de muñeca	67 x 12 x 47	85 x 6 x 27	No					
2º tiempo de potencia	No	No	80 x 3 x 51					
	Pausa entre series 1 min	Pausa entre series 3 min	Pausa entre series 5 min					

4.6. Ejecución y Evaluación

ENTRENAMIENTO DE PECTORALES Y TRÍCEPS

PRESS DE BANCA







POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Pectoral Mayor y Menor.

Los músculos secundarios: Deltoides Anterior y Tríceps.

Posición Inicial: Acuéstese sobre su espalda en el banco y sostenga la pesa con

ambas manos en una posición media.

Movimiento: Empuje la barra hacia arriba hasta que los codos estén cerca de ser

bloqueado y la baja lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Exhale mientras empuja la barra y respirar mientras la baja.

Series: 4 series de 10 a 12 repeticiones (8-6 repeticiones).

PRESS DE BANCA INCLINADA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Pectoral Mayor y Menor.

Músculos secundarios: Deltoides Anterior, Tríceps, Trapecio y Serrato Anterior.

Posición Inicial: Acuéstese sobre su espalda en el banco de la pendiente y sostenga

la pesa con las dos manos en una posición media.

Movimiento: Empuje la barra hacia arriba hasta que los codos estén cerca de ser

bloqueado y la baja lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Exhale mientras empuja la barra y respirar mientras la baja.

Series: 4 series de 10 a 12 repeticiones (8-6 repeticiones).

PRESS DE BANCA DECLINADA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Pectoral Mayor y Menor.

Músculos secundarios: Deltoides Anterior, Tríceps, Trapecio y Serrato Anterior. **Posición Inicial:** Acuéstese sobre su espalda en el banco de la pendiente y sostenga la pesa con las dos manos en una posición de gran agarre.

Movimiento: Empuje la barra hacia arriba hasta que los codos estén cerca de ser bloqueado y la baja lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Exhale mientras empuja la barra y respirar mientras la baja.

Series: 3 series de 10 a 12 repeticiones (8-6 repeticiones).

PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Pectoral Mayor y Menor.

Los músculos secundarios: Deltoides Anterior y Tríceps.

Posición Inicial: Acuéstese sobre su espalda en el banco y mantenga 2 mancuernas en el pecho a lo largo de su cuerpo.

Movimiento: Empuje la barra hacia arriba hasta que los codos estén cerca de ser bloqueado y la baja lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Exhale mientras empuja la barra y respirar mientras la baja.

Series: 3 series de 8 a 10 repeticiones.

ENTRENAMIENTO TRÍCEPS JALONES EN POLEA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Las 3 cabezas del tríceps: lateral, media y larga.

Músculos secundarios: Músculos del antebrazo.

Posición Inicial: Asegure el tubo de alta en frente de usted y mantenga los mangos con su manos delante de su abdomen, palmas frente a frente, los codos dobladas en ángulos de 90 grados.

Movimiento: Tire de las asas por extender los brazos por completo y permitir que vuelvan lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga inmóvil brazos superiores en todo el ejercicio.

Series: 4 series de 10 a 12 repeticiones.

PRESS FRANCÉS





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Las 3 cabezas del tríceps: lateral, media y larga.

Músculos secundarios: Músculos del antebrazo.

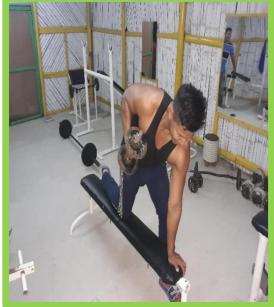
Posición Inicial: Acuéstese a lo largo de una banca y mantenga una barra detrás de la cabeza, superior de los brazos apuntando hacia arriba, los codos en ángulos de 90 grados. **Movimiento:** Levante la barra estirando los brazos y lentamente bájala atrás después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga sus brazos aún en todo.

Series: 3 series de 10 a 12 repeticiones.

PATADAS TRASERAS CON MANCUERNAS





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Las 3 cabezas del tríceps: lateral, media y larga.

Músculos secundarios: Músculos del antebrazo.

Posición Inicial: Coloque la rodilla y la mano en un banco y tomar una mancuerna con la otra mano, la palma hacia el cuerpo, parte superior del brazo paralelo a su cuerpo. **Movimiento:** Levante la mancuerna hacia atrás estirando el brazo y deje que vuelva lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga sus brazos fijo, solo se mueve su codo.

Series: 3 series de 10 a 12 repeticiones.

ENTRENAMIENTO DE MUSLOS (GLÚTEOS) Y PIERNAS

SENTADILLA CON BARRA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Cuádriceps y Glúteo Mayor.

Músculos secundarios: Femorales y Glúteo Menor.

Posición Inicial: Coloque una barra en la parte superior de los hombros por detrás del cuello y bajar lentamente hasta que tus muslos estén paralelos al suelo.

Movimiento: Empuje hacia arriba con las piernas y los glúteos de ponerse de pie y luego bajar lentamente después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga la espalda recta en todo momento.

Series: 5 (4) series de 10 a 12 (8-6) repeticiones.

ZANCADAS CON BARRA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Cuádriceps y Glúteo Mayor.

Músculos secundarios: Femorales y Glúteo Menor.

Posición Inicial: Ponte de pie y coloca una barra en la parte superior de los hombros

por detrás de la cuello.

Movimiento: Tome una gran paso adelante para que su rodilla muestra un grado 90°

y lentamente traer de vuelta después de una breve pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga la espalda recta en todo momento.

Series: 3 series de 8 a 10 repeticiones. Pies alternos entre repeticiones.

BANCA DE CUÁDRICEPS





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Cuádriceps.

Músculos secundarios: Gastrocnemios externos.

Posición Inicial: Siéntese en el banco y la posición de sus tobillos contra el pie-

almohadillas.

Movimiento: Levanta los pies, extendiendo sus piernas y baje lentamente, realizarlo

de nuevo lentamente después de una pausa.

Consejos y Precaución: Mantenga la espalda recta en todo momento.

CURL FEMORAL TUMBADO





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Femorales y Glúteo mayor.

Músculos secundarios: Gastrocnemios externos.

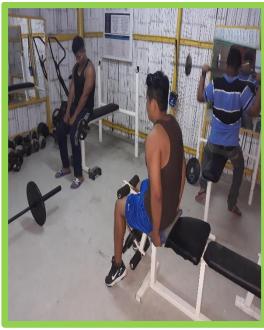
Posición Inicial: Acuéstese boca abajo en el banco y la posición de sus tobillos contra el pie-almohadillas.

Movimiento: Eleve los pies tirando de ellos hacia atrás y arriba hasta que sus pantorrillas están perpendicular al piso y bajar de nuevo hacia abajo lentamente después de un pausa corta.

Consejos y Precaución: Exhale mientras levanta y respirar mientras se libera de nuevo.

PANTORRILLA – GEMELOS - ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Sóleo.

Músculos secundarios: Gemelos (interno y externos).

Posición Inicial: Colócate en la posición correcta del aparato de elevación de talones: centra el cuerpo en el asiento y mantén el torso erguido.

Movimiento: Eleva los talones lentamente, manteniéndolos arriba por 2-3 seg., baje lentamente y repetir el procedimiento.

Consejos y Precaución: Realizar el ejercicio pausadamente, tener cuidado que la barra de la maquina no se caiga.

ENTRENAMIENTO DE DELTOIDES Y BÍCEPS

PRESS SENTADO ANTERIOR CON BARRA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Músculos primarios: Deltoides Anterior, Medio, Trapecio Superior e Inferior.

Músculos secundarios: Serratos, Romboides.

Posición Inicial: Siéntese en una banca, tome una barra con las palmas hacia arriba y con una separación ligeramente mayor que la amplitud de los hombros, con los pulgares rodeando la barra.

Movimiento: Toma aire y aguanta la respiración mientras levantas la barra sobre la cabeza hasta que los brazos estén extendidos completamente. Mira al frente o ligeramente hacia arriba. Expulsa el aire cuando pases el punto más difícil de la fase ascendente. Baja de forma controlada y repite las veces necesarias.

Consejos y Precaución: No subas la barra con un empujón ni la bajes demasiado rápido deteniéndola de golpe en la parte baja. No utilices pesos excesivos que te obligan a arquear demasiado la espalda ya que te podría causar una lesión importante.

PRESS SENTADO POSTERIOR CON BARRA (PRESS TRAS NUCA)





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Deltoides Posterior y Deltoides Medio.

Músculos secundarios: Trapecio Superior y Romboides.

Posición Inicial: Siéntese en una banca, tome una barra con las palmas hacia arriba y con una separación ligeramente mayor que la amplitud de los hombros, con los pulgares rodeando la barra.

Movimiento: Toma aire y aguanta la respiración mientras levantas la barra detrás de la cabeza hasta que los brazos estén extendidos completamente. Mira al frente, levantando la cabeza cuando suba la barra. Expulsa el aire cuando pases el punto más difícil de la fase ascendente. Baja de forma controlada y repite las veces necesarias.

Consejos y Precaución: No subas la barra con un empujón ni la bajes demasiado rápido deteniéndola de golpe en la parte baja, en pres tras nuca no baje demasiado (para evitar lesiones). No utilices pesos excesivos que te obligan a arquear demasiado la espalda ya que te podría causar una lesión importante.

Series: 3 series de 6 a 8 repeticiones.

ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS





POSICIÓN FINAL

POSICIÓN INICIAL

Los músculos primarios: Deltoides Anterior y Trapecio.

Músculos secundarios: Serratos.

Posición Inicial: Coge un par de mancuernas con las palmas hacia abajo (agarre prono); con los brazos apoyados frente a los muslos y, de pie, con los pies separados a la altura de los hombros.

Movimiento: Toma aire y aguantando la respiración levanta las mancuernas directamente delante del cuerpo con los brazos rectos pero sin bloquear los codos. Debes elevar las mancuernas hasta la altura de los hombros (90°).

Consejos y Precaución: No subas las mancuernas dando un tirón ni las bajes dejándolas caer, puedes lesionarte. No utilices un peso que no puedas controlar.

Series: 3 series de 8 a 10 repeticiones, cada lado.

ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS

CURL O FLEXIÓN DE BÍCEPS CON BARRA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Bíceps braquial.

Músculos secundarios: Coracobraquial, Serratos.

Posición Inicial: De pie, Agarra una barra con las manos al nivel de los hombros, y los brazos extendidos.

Movimiento: Toma aire y aguantando la respiración levanta la barra todo lo que puedas llevando el peso hacia arriba.

Consejos y Precaución: No utilices un peso excesivo. No arquear la espalda, la espalda podría sufrir lesión.

CURL CONCENTRACIÓN





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Bíceps braquial.

Músculos secundarios: Coracobraquial.

Posición Inicial: Sentado en una banca, con el tronco hacia adelante, agarra la mancuerna con una mano, y su codo apoyándolo sobre su muslo.

Movimiento: Toma aire y aguantando la respiración levanta la mancuerna todo lo que puedas llevando el peso hacia el pecho.

Consejos y Precaución: No utilices un peso excesivo. Realizar el ejercicio lentamente para que el trabajo sea de calidad.

Series: 3 series de 10 a 12 repeticiones, con cada brazo.

ENTRENAMIENTO DE ESPALDA Y DORSALES

DOMINADAS





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Dorsal Ancho, Bíceps Braquial

Músculos secundarios: Pectoral Mayor (porción esternal) Redondo Mayor.

Posición Inicial: Inicia el movimiento de dominadas colgándote a la barra de dominadas, puedes variar la separación entre cada mano, y el agarre puede ser pronado o supinado, de esta forma proporcionas estímulos diferentes a los músculos de la espalda.

Movimiento: Extiende los brazos por completo y relaja los hombros para que los dorsales queden totalmente estirados. Inspira profundamente y aguanta la respiración mientras contraes los dorsales para elevarte hacia arriba lentamente. Sube hasta que la barbilla llegue a la altura de la barra. Expulsa el aire y baja a la posición inicial.

Consejos y Precaución: El error más común es el de ayudarse impulsando las rodillas hacia arriba. El cuerpo debe caer recto evitando los balanceos y oscilaciones.

Series: 5 series de 6 a 8 repeticiones.

JALÓN FRONTAL EN POLEA.





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Dorsal Ancho, Bíceps Braquial.

Músculos secundarios: Músculos de Antebrazos y Hombros.

Posición Inicial: Toma la barra con una separación ligeramente más ancha que la de tus hombros, siéntate en el banco de forma que la barra esté situada sobre la cabeza y acomoda tus rodillas debajo del cojín del aparato y las puntas de los pies hacia delante. El agarre es en pronación.

Movimiento: Para iniciar el movimiento inhala de una forma superior a la normal y retén la respiración, mantén los hombros en la posición inicial y con un movimiento fuerte y controlado, jala la barra hacia la parte superior de tu pecho dirigiendo el movimiento con los codos hacia abajo. Aguanta la posición durante 1 ó 2 segundos.

Consejos y Precaución: Mantén la posición del tronco, no te dejes caer hacia atrás. Si inclinas la espalda cuando realizas el tirón produces un mayor esfuerzo sobre los hombros posteriores y el dorsal inferior. Como en todos los ejercicios de jalones adelanta los pies.

POLEA TRAS-NUCA





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Dorsal Ancho, Bíceps Braquial.

Músculos secundarios: Pectoral (Porción Esternal).

Posición Inicial: Debemos tomar la barra, con una amplitud mayor a la de los hombros. Sentarse con la espalda bien recta y las piernas sujetas a los rodillos de la máquina. **Movimiento:** Tiramos de la barra hasta llegar detrás de la nuca. Volvemos a la posición inicial controlando el peso.

Consejos y Precaución: Un error muy frecuente es el de balancearse hacia delante bajando la barra más de lo necesario.

REMO SENTADO





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Dorsal Ancho, Deltoides Posterior, Trapecio Medio. Músculos secundarios: Redondo Mayor, Romboides.

Posición Inicial: Fijar una manera de doble agarre a una polea baja, sentarse mirando al aparato. Colocar los pies contra la plataforma de manera que las rodillas estén algo dobladas en la posición inicial.

Movimiento: Inclinarte hacia el frente desde las caderas para agarrar el maneral, mientras mantienes una curvatura espinal normal ligeramente arqueada. Jala hacia atrás hasta que el torso quede casi rígido y los brazos debajo de los pectorales.

Consejos y Precaución: Mantener las piernas estables durante todo el recorrido. Si notas cansados los bíceps es que no lo estás haciendo correctamente.

ENTRENAMIENTO DE ABDOMEN EXTENSIÓN DE PIERNAS ACOSTADO EN PLANO INCLINADO





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Recto Abdominal Inferior, Oblicuo Externo.

Músculos secundarios: Serrato Anterior, Recto Femoral.

Posición Inicial: Acostado (a), con las rodillas flexionadas como se muestra en la imagen. Empezaremos con la extensión de ambas piernas hasta desplazarlas hacia arriba. **Movimiento:** Llevar las piernas a su extensión máxima posible, iniciamos la flexión con ayuda de la contracción de los músculos abdominales, llegando a la posición original. **Consejos / Precaución:** Es importante recordar que todos los ejercicios para abdomen, deben ser realizados de forma continua hasta terminar el número de repeticiones.

Series: 5 series de 20 a 30 repeticiones. (Las repeticiones se prolongarán con la resistencia del individuo).

CURL ABDOMINAL DECLINADO CON DESACELERACIÓN





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Recto Abdominal, Oblicuo Externo.

Músculos secundarios: Cuádriceps.

Posición Inicial: Sentado (a), en una banca declinada con los brazos entrecruzados

sobre el pecho.

Movimiento: Descenderás el tronco hacia atrás y al llegar aproximadamente a 45 grados, iniciarás el movimiento de ascenso hacia adelante hasta que llegues a la posición inicial. Consejos y Precaución: La espalda deberá mantenerse recta en todo momento y la mirada al frente. Todo entrenamiento de abdominales, deberá tomar en cuenta el Curl invertido como parte de la rutina de ejercicios para abdomen, ya que la desaceleración que se produce es una de las mejores formas de estimular el fortalecimiento de la región superior, media e inferior de los músculos abdominales.

Series: 5 series de 20 a 30 repeticiones. (Las repeticiones se prolongarán con la resistencia del individuo).

ELEVACIONES DE TRONCO EN EL SUELO





POSICIÓN INICIAL

POSICIÓN FINAL

Los músculos primarios: Recto Abdominal.

Músculos secundarios: Oblicuos y Flexores de la Cadera.

Posición Inicial: Tumbado boca arriba con los pies en el suelo y las piernas flexionadas.

Movimiento: Inspiramos, levantamos el tronco y vamos soltando el aire por la boca. **Consejos y Precaución:** Se debe tener precaución al hacer este ejercicio, evitar en todo momento hacer fuerza con el cuello o impulsar el cuerpo con los brazos.

Series: 4 series de 10 a 15 repeticiones. (Las repeticiones se prolongarán con la resistencia del individuo).

4.7. LOGROS Y RESULTADOS

TOMA DE MEDIDAS DE LOS JOVENES ENCUESTADOS.															
		~		MEDIDAS DE LOS MUSCULOS A DESARROLLARCE											
	DATO	8		DESARRO	LLARCE			D 1/							
	EDAD	ТАПА	DESO	Doctorolog	Troposio	Dícona	Trúcona	Región Abdominal	Ecnalda	auádniaana	Comolog				
CARLOS RAUL RICARDO	18	TALLA	reso	rectorates	Ттаресто	biceps	Triceps	Abuommai	Espaiua	cuauriceps	Gemeios				
TOMALA	años	1.54	47kg	116 cm	16 cm	33cm	33cm	76 cm	32 cm	54 cm	36 cm				
ROY JEANPIERRE LAINES	18	1.54	77Kg	110 (111	10 (111	336111	336111	70 0111	32 CIII	34 CIII	30 0111				
TOMALA	años	1.60	45kg	119 cm	13 cm	31 cm	31 cm	76 cm	30 cm	47 cm	32 cm				
GUILLERMO SAMUEL	18									-					
LIRIANO GRANJA	años	1.65	55kg	122 cm	14cm	34cm	32cm	78 cm	35 cm	56 cm	35 cm				
DAVE ALEXIS MUÑOZ	18														
LAINEZ	años	1.60	55kg	118 cm	13 cm	30 cm	31 cm	73 cm	32 cm	51 cm	31 cm				
JAMES WILLY LIRIANO	23														
MUJICA	años	1.60	50kg	126 cm	15 cm	33 cm	32 cm	77 cm	33 cm	53 cm	34 cm				
EDDY ERWIN TOMALA	23	4 ==	4.51	100	10	20	20		2.1		20				
RICARDO	años	1.55	47kg	120 cm	13 cm	30 cm	30 cm	75 cm	31 cm	45 cm	30 cm				
KEVIN STEVEN SANCHEZ	18	1.05	571	105	15	25	22	70	20	E 4	25				
LAINEZ	años 18	1.65	57kg	125 cm	15 cm	35 cm	33 cm	78 cm	38 cm	54 cm	35 cm				
ERICK ALEXANDER TOMALA CRUZ	años	1.55	55kg	122 cm	15 cm	30 cm	30 cm	72 cm	32 cm	50 cm	30 cm				
FRANCIS OMAR RICARDO	30	1.55	JJKg	122 (111	13 CIII	30 CIII	30 cm	72 CIII	32 CIII	30 Cm	30 CIII				
TOMALA	años	1.55	57kg	122 cm	14 cm	31 cm	30 cm	76 cm	35 cm	54 cm	34 cm				
ANGEL JHONNY RICARDO	28		- 1												
RICARDO	años	1.70	58kg	126 cm	13 cm	32 cm	33cm	78 cm	38 cm	53 cm	33 cm				
LUIZ RONALD BOBOR	30														
RICARDO	años	1.65	55 kg	116 cm	12 cm	30 cm	30 cm	72 cm	32 cm	46 cm	30 cm				
JOHN JAIRO RICARDO	18														
RODRIGUEZ	años	1.60	51 kg	112 cm	15 cm	30 cm	30 cm	64 cm	33 cm	48 cm	33 cm				

DANNY ALEXANDER CHELE RICARDO	21 años	1.65	53 kg	122 cm	13 cm	31 cm	30 cm	67 cm	35 cm	45 cm	30 cm
OMAR ALEXANDER LAINEZ	20										
TOMALA	años	1.60	52 kg	121 cm	12 cm	30 cm	28 cm	63 cm	32 cm	43 cm	28 cm
JORGE ANDRES MUÑOZ	18										
TOMALA	años	1.65	53 kg	118 cm	13 cm	31 cm	31 cm	76 cm	35 cm	54 cm	31 cm
MARCO VIDAL PONCE	25										
RODRIGUES	años	1.75	60 kg	124 cm	14 cm	32 cm	31 cm	78 cm	38 cm	52 cm	32 cm
JEHYSON ALEXANDER	21										
PERERO TOMALA	años	1.70	57 kg	122 cm	12 cm	30 cm	29 cm	74 cm	33 cm	50 cm	30 cm
HAMILTON JEFFERSON	18										
PERERO TOMALA	años	1.65	55 kg	120 cm	11 cm	30 cm	28 cm	61 cm	32 cm	48 cm	29 cm
KEVIN NESTOR MUÑOZ	25										
TOMALA	años	1.65	56 kg	124 cm	14 cm	35 cm	32 cm	73 cm	35 cm	53 cm	32 cm
JERSON DALENBER MUÑOZ	24										
TOMALA	años	1.60	57 kg	127 cm	13 cm	34 cm	30 cm	70 cm	35 cm	50 cm	30 cm
RONNY ANDRES MUÑOZ	23										
TOMALA	años	1.70	60 kg	141 cm	17 cm	40 cm	40 cm	86 cm	41 cm	54 cm	38 cm
ANTONY STEVEN TOMALA	18										
RICARDO	años	1.65	57 kg	107 cm	14 cm	28 cm	28 cm	68 cm	32 cm	44 cm	31 cm
JHONY JAVIER MUÑOZ	26										
TOMALA	años	1.70	58 kg	138 cm	16 cm	35 cm	36 cm	78 cm	38 cm	53 cm	32 cm
JEFFERSON DANIEL	18										
TOMALA RICARDO	años	1.65	57 kg	125 cm	14 cm	32 cm	31 cm	75 cm	37 cm	52 cm	31 cm

4.8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

El análisis de los resultados obtenidos después de la investigación nos permite concluir que el método de un programa de entrenamiento con pesas en los jóvenes de nuestro medio, es efectivo en los músculos pectorales ya que existió un aumento de masa muscular en el 70% de los integrantes del grupo experimental y con un 30% que se mantuvo estable, determinando la tendencia al desarrollo de la masa muscular, de igual manera tanto en los músculos dorsales como bíceps igualmente hubo un incremento representativo del 20% permitiéndonos así concluir que dicha metodología puede ser utilizada por ciertos deportistas para tener un desarrollo de la masa muscular.

Aplicada la metodología del entrenamiento se determinó que la ayuda a los jóvenes que intervinieron en la investigación en un gran porcentaje se direcciono a conseguir una correcta definición muscular, tonificación del cuerpo, desarrollo del sistema respiratorio y resistencia en su capacidad física.

Una vez que se ha elaborado nuestra propuesta de un programa de entrenamiento con pesas y la rutina normal básica, podemos sugerir a los jóvenes deportistas que quieran incrementar su masa muscular, apliquen el sistema de rutinas normales y si aspiran a obtener una mejor condición física, resistencia anaeróbica, tonificación y definición del cuerpo, apliquemos nuestro método de entrenamiento en circuito que también aportara al desarrollo de nuestros músculos específicamente.

RECOMENDACIONES

La aplicación del programa de entrenamiento se debe desarrollar constantemente sin interrupción y con una suplementación adecuada ya que así se podrá obtener mejores resultados que los demostrados en ésta investigación.

Podemos recomendar a los entrenadores que sigan llevando una planificación adecuada con el entrenamiento tradicional especifico, empezando con rutinas básicas ya que en nuestra investigación con el entrenamiento realizado dio los resultados esperados, pero logramos conocer que este tipo de preparación nos sirvió para definir el músculo de un físico culturista previo a una competencia y no aumentar su masa muscular.

Finalmente recomendamos a los jóvenes deportistas llevar de la mano una correcta planificación con un método realista y comprobado para su mejor preparación física, mental y personal de ésta hermosa disciplina deportiva pero a la vez tan poco conocida como lo es el físico culturismo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	MES		MA	ΥO			JUN	NIO			JUL	IO			AG	ost	О		SEI	PTIE E	ЕМВ	R	0	ст	JBRI	Ε	N	ovi	ΙΕΜ	BRE	
O R D	ACTIVIDAD																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0
1	Selección y socialización del tema	х																													
2	Verificación		Х																												
3	Elaboración del problema.			х																											
4	Elaboración de objetivos				Х																										
5	Elaboración del marco teórico					Х	х																								
6	Elaboración del marco metodológico							Х	х																						
7	Elaboración del marco administrativo									Х	х	х	х																		
8	Anteproyecto													х	х	х															
9	Presentar para la aprobación de Consejo académico															х	х														
10	Realizar correcciones para presentar a consejo académico.															Х	Х	х	х												
11	Asignación de tutor																			Χ	х	х									
12	Evaluación Tutorial																						Х	Х	Х	Х	Х	Х			
13	Sustentación Final																												Х	Х	Х

RECURSOS MATERIALES Y ECONOMICOS

ORD.	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	VALOR	VALOR
			UNITARIO	TOTAL
1	Pesas pequeñas y maquinas		\$ 20.00	\$ 220.00
2	Hidratantes		\$ 50.00	\$ 50.00
3	Equipos (laptop)		\$ 500.00	\$ 500.00
4	Internet		\$ 180.00	\$ 180.00
5	Movilización		\$ 200,00	\$ 200.00
6	Teléfono y Comunicación		\$ 50,00	\$ 50.00
7	Balanza y cinta métrica		\$ 20,00	\$ 20.00
8	Cronómetro		\$ 30,00	\$ 120.00
	(mancuernas)			
TOTAL			•	\$1360.00

RECURSOS HUMANOS

RECURSOS HUMANOS						
ORD.	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL		
1	Tutor		0	0		
2	Entrenador		200.00	400		
3	Orientador		0	0		
Total		,	•	400		

TOTAL

Recursos Humanos.	\$ 400.00
Recursos Materiales.	\$ 1,360.00
Recursos Institucionales	\$ 00.00
TOTAL DE GASTOS	\$ 1,760.00

Bibliografía

(Gutiérrez y Ferreira, 2012)

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 7, núm. 2, julio-diciembre, 2012

(Instituto Tomas Pascual Sanz, 2010)

La calidad, la salud y el bienestar de las personas 2010.

(Márquez, 2010).

Marquez-rosa-sara-actividad-fisica-y-salud-L03009340

(Bane & Mc Auley 1998).

Importancia de la práctica físico-deportiva Citado, Juan Antonio Moreno Universidad de Murcia, España 2007.

(Gutiérrez, 2004).

.revista de educación. Gutiérrez 2004.

(Rodríguez 2008).

Libro Cultura Organizacional ZAPATA & RODRIGUEZ (2008)

(Eugen Sandow)

Consejos-de-un-culturista-del-pasado-llamado-eugen-sandow/ citado por peña 2018.

(El filósofo Platón).

(Vida/motivación/historia-de-la-gimnasia citado por A Sánchez Pato, 2012).

(Iriarte 2005).casadellibro.com/libros-book/tomas-de-Iriarte 2005.

OMS | Mensajes del Día Mundial de la Salud 2018.

Pedagogía de la Educación Física.

Pedagogia-en-educación-física-deportes-y-recreación citado por Dr. Sergio Toro Arévalo universidad austral de chile, 2018.

Psicología en Educación Física.

Psicología-de-la-educación-física,

Fisiología en Educación Física.

memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas

(Rodríguez 2008).

ZAPATA-RODRIGUEZ-2008-LIbro-Cultura-Organizacional.

(Basmajian, J., citado en Martínez López, E. 2003). bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream.

Fitness.

cuidateplus.marca.com > Ejercicio físico > Diccionario de deporte

Actividad Física y Ejercicio Físico. Significados.com/ejercicio-físico. Vía Definición ABC

Definición de pesas

La Masa Muscular definicionabc.com/salud/masa-muscular.

Definición de Biotipos. Definiciones/biotipo

Plan Nacional del Buen Vivir 2009 – 2013. planificacion.gob.ec/wp-content/.../Plan_Nacional_para_el_Buen_Vivir.

Ley de Deporte, Educación Física y Recreación. deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/.../Ley-del-Deporte.

Sánchez (1996)

(Devís, 1996; Devís y Peiró, 1992; Devís y Sánchez, 1996; Read y Devís, 1990).

(Infante, Goñi y Villarroel, 2011) citado por (Reynaga, Arévalo, Verdesoto, & Jiménez, 2016).

repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/4208/1/UPSE-TEF-2017-0005.pdf

(Instituto Tomas Pascual Sanz, 2010); Shephard, Citado en Sánchez, 1996). institutotomaspascualsanz.com/

Gutiérrez (2004)

Revista educacion.mec.es/re335/re335_10.

Libro de Levantamiento de pesas: sus ejercicios. La Habana: INDER, 1986,--264p. Libro de Levantamiento de pesas: fuerza para todos los deportes.- La Habana ISCF, 1992.- 204p.

Libro de pesas aplicadas tomo número 1 y 2....

Ámbito de las prácticas Físicas Deportivas. Programa de Doctorado ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

Abciolimontv. G. (1988) fundamentos generales de la teoría y metodología de la educación física. Ciudad de la Habana ISCF.

Alfaro Torres, R. (2003) Juegos Cubanos. Ciudad de la Habana, editorial Abril.

Fuerza: Entrenamiento: Zona 3. La Habana: ed. Científica – teórica; 2000. – 150p.

(2011, 01). El Entrenamiento Con Pesas Es Una Forma De Ejercicio Físico.

BuenasTareas.com. Recuperado 01, 2011,

http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Entrenamiento-Con-Pesas-Es-

Una/1401486.html

Lison, S. y. (1998). ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura lumbar. España.

Entrénese usted mismo; manténgase en forma, libro de autoayuda. La Habana: 2001.

Bibliografía de la biblioteca virtual.

http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10390319&p00=actividade s%20f%C3%ADsicas%20recreativas%20educaci%C3%B3n%20fisica.

http://search.proquest.com/docview/220922135/13CC6C8999A2EB45057/1?accountid=130063.

 $\underline{\text{http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDownload.action?commonId=10390319\&type=q}} \\ \underline{\text{v\&page=2.}}$

de

ANEXOS

La Libertad, 22 de Octubre 2018.

CERTIFICADO ANTIPLAGIO 001-TUTOR YWRR-2018

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominada "DESARROLLO DE LA MASA MUSCULAR EN MIRAS AL FÍSICOCULTURISMO EN JOVENES DE 18 A 25 AÑOS, DE LA COMUNA EL TAMBO PARROQUIA SAN JOSÉ DE ANCÓN, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2018 - 2019", elaborado por el estudiante JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA, egresado de la Carrera de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con 6% de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

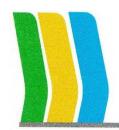
Atentamente,

Lcdo. Yuri Wladimir Ruiz Rabasco, M.Sc

C.I.:0917655219 DOCENTE TUTOR







Comuna "El Tambo"

Fundada el 11 de noviembre de 1989 R.U.C. 0992131640001 Filial a la Federación de Comunas de la Provincia de Santa Elena

Acuerdo Ministerial #0609 del 12 de noviembre de 1990 El Tambo - Santa Elena - Ecuador

Oficio N CET-191018

El Tambo 11 de abril de 2018

Certificado

A quien corresponda

A petición verbal del interesado señor JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA portador de la cédula de ciudadanía 2400013781, el Cabildo de la Comuna El Tambo, certifica conocerlo, demostrando ser una persona honorable, serio, respetuoso, responsables de sus actos, trabajador, emprendedor, con don de gentes e inigualable honradez. Desconocemos de hechos o circunstancias que desdigan de este comportamiento. Además de autorizar la realización del proyecto de tesis previo a la titulación de Lcdo. en Educación Física Deportes y Recreación

El Sr. JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA puede hacer uso que creyere conveniente del presente certificado

Atentamente

Filial de la Federación de Comunas de la Provincia de Santa Elena

Sr. José Mujica Tomalá

PRESIDENTE

Sr. Geovanni Liriano Tomalá

SECRETARIO







Comuna "El Tambo"

Fundada el 11 de noviembre de 1989
R.U.C. 0992131640001
Filial a la Federación de Comunas de la Provincia de Santa Elena
Acuerdo Ministerial #0609 del 12 de noviembre de 1990
El Tambo - Santa Elena - Ecuador

Oficio N CET-201018

El Tambo 24 de agosto de 2018

Certificado

A quien corresponda

A petición verbal del interesado señor JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA portador de la cédula de ciudadanía 2400013781, el Cabildo de la Comuna El Tambo, certifica conocerlo, demostrando ser una persona honorable, serio, respetuoso, responsables de sus actos, trabajador, emprendedor, con don de gentes e inigualable honradez. Desconocemos de hechos o circunstancias que desdigan de este comportamiento. Además de certificar la culminación del trabajo de titulación previo a la obtención del título a Lcdo. en Educación Física Deportes y Recreación

El Sr. JEFFERSON JAVIER PEÑA MUJICA puede hacer uso que creyere conveniente del presente certificado

Atentamente

Sr. José Mujica Tomalá

PRESIDENTE

Filial de la Federacion de Santa Elena de Santa Ele

Sr. Geovanni Liriano Tomalá

SECRETARIO



Av Volence Iberra centique el Borque Contro





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CONFIERE EL PRESENTE CERTIFICADO A:

Jefferson Peña Mujica

a la Disposición General Cuarta del reglamento de Régimen Académico y el Artículo 14 del Reglamento de Actualización de Conocimientos para los egresados de la UPSE, con una duración de 288 horas. Por su participación y aprobación del Programa de Actualización de Conocimientos de acuerdo

La Libertad, 2 de Julio del 2018

Lcda-Laura-Villao Laylel, MSc. C. DIRECTORA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA

OBJETIVO: Determinar mediante la siguiente encuesta la importancia de los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo muscular con miras al fisicoculturismo con jóvenes, en el gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena año 2018.

1.	¿Cuál es tu edad actual?
	18 - 19 20 - 22 22 - 25
2.	¿Conoces sobre el desarrollo de la masa muscular?
	Nada Poco Mucho
3.	¿Actualmente realizas ejercicios físicos con pesas?
	Si No Tal vez
4.	Crees que los ejercicios físicos con pesas mejoraría sus aspectos personales
co	mo:
	Salud Desarrollo muscular Estilo de vida
5.	¿Te gustaría realizar algún deporte practicando ejercicios físicos con pesas?
	Fisicoculturismo Halterofilia Potencia
6.	¿Qué días te gustaría realizar ejercicios físicos con pesas?
	Lunes, Martes, Miércoles Martes, Miércoles, Jueves
	Miércoles, Jueves, Viernes Lunes, Miércoles, Viernes
7.	¿Cuántas horas podrías practicar ejercicios físicos con pesas?
	1 Hora 2 Horas 3 Horas
8.	¿Te gustaría que los ejercicios físicos con pesas estén dirigidos por un profesor
de	Educación Física?
	Si No Tal vez
9.	¿Te gustaría ingresar en un programa de entrenamiento de pesas aplicadas?
	Si No Tal vez

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA COMUNA EL TAMBO

OBJETIVO: Determinar mediante la siguiente entrevista la importancia de los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo muscular con miras al fisicoculturismo con jóvenes, en el gimnasio JP-GYM de la comuna el Tambo Parroquia San José de Ancón Provincia de Santa Elena año 2018.

A.- ¿Cuáles son los principales factores negativos en los jóvenes de la comunidad, que les impiden realizar los ejercicios físicos?

R.

B.- ¿Cree usted que construyendo un gimnasio dentro de la comunidad motivaría a los jóvenes a realizar esta actividad física-deportiva?

R.

C.- ¿Cree usted que un programa de entrenamiento de ejercicios con pesas dará buenos resultados en los jóvenes?

R.

D.- ¿Considera usted que la buena alimentación y nutrición ayudarían al buen vivir libres de enfermedades y verse en buena forma física?

R.

E.- ¿Considera usted de acuerdo a la Constitución de la República del Ecuador en su Título VII del RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR en su Sección sexta de la Cultura física y tiempo libre manifiesta en él Art. 381. El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

R.

FOTOS

GIMNASIO JP-GYM

TOMANDO MEDIDAS



























Elaborado por: Jefferson Peña Mujica