



Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.**

**Trabajo de Integración Curricular, previo a la obtención de título de licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**AUTOR:**

Daniel Alexander Azuero Perez

**DIRECTOR:**

PhD. Giraldo Viera Avinaz

**Loja - Ecuador**

**2024**

## Certificación

Loja, 13 de noviembre del 2024

Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Daniel Alexander Azuero Perez, con cédula de Identidad Nro. 1105266710**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, **Daniel Alexander Azuero Perez**, declaro ser el autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cedula de identidad:** 1105266710

**Fecha:** 13 de noviembre del 2024

**Correo electrónico:** [daniel.azuero@unl.edu.ec](mailto:daniel.azuero@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0996314542

**Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del trabajo de integración curricular.**

Yo, **Daniel Alexander Azuero Perez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veinte y cuatro días del mes de julio del dos mil veinticuatro.

**Firma:**



**Autor:** Daniel Alexander Azuero Perez

**Cédula:** 1105266710

**Dirección:** Loja, Balcón Lojano

**Correo electrónico:** Daniel.azuero@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0996314542

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** PhD. Giraldo Viera Avinaz

## **Dedicatoria**

Mi Trabajo de Integración Curricular lo dedico en primer lugar a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, por darme la sabiduría, la paciencia y la perseverancia necesarias para completar este trabajo y llegar a cumplir esta meta en mi vida.

A mi madre Teresa Perez, con todo mi amor y cariño, por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera universitaria para mi futuro y por creer siempre en mi capacidad de triunfar.

A mi hermana Guisella, por apoyarme incondicionalmente durante todo mi proceso de formación universitaria.

A mis abuelos maternos, quienes siempre me apoyaron y me brindaron su sabiduría y consejos para seguir adelante, los cuales me sirvieron para seguir adelante y triunfar en la vida.

A mis tías paternas y maternas por apoyarme moral y económicamente durante todo mi proceso de formación universitaria.

Finalmente, a mis compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio me brindaron su ayuda y apoyo emocional en mi vida universitaria.

***Daniel Alexander Azuero Perez***

## **Agradecimiento**

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por permitirme ser parte de esta comunidad y brindarme su apoyo a lo largo de mi proceso formativo.

De la misma manera, creo conveniente agradecer al Lic. Giraldo Viera Avinaz PhD., Director del Trabajo de Integración Curricular, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, además de ser guía fundamental para el desarrollo del mismo con sus conocimientos y orientaciones.

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos al Centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”, el cual está a cargo de la Dra. Jhuleidy Stefany Paucar Barba, al personal de apoyo y a los pacientes de este centro, por su colaboración, amabilidad, tiempo y empeño demostrado a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de una u otra manera aportaron para el desarrollo de la presente investigación.

***Daniel Alexander Azuero Perez***

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
<b>Índice de contenidos</b> .....	vii
Índice de tablas: .....	x
Índice de figuras: .....	xii
Índice de anexos: .....	xv
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
Abstract .....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco teórico</b> .....	6
4.1. Actividad física.....	6
4.1.1. Concepto general de la actividad física .....	6
4.1.2. Tipos de actividad física .....	7
4.1.3. Importancia de la actividad física.....	8
4.2. Sedentarismo.....	9
4.2.1. Definición de sedentarismo según autores .....	9
4.2.2. Tipos de sedentarismo.....	10
4.2.3. Prevención y tratamiento .....	11
4.3. Definición del alcoholismo según autores .....	11
4.3.1. Definición de alcoholismo.....	11

4.3.2.	Causas del alcoholismo.....	12
4.4.	Personas alcohólicas.....	12
4.4.1.	Definición de personas alcohólicas.....	12
4.4.2.	Características físicas de una persona alcohólica.....	13
4.4.3.	Características psicológicas de una persona alcohólica.....	13
4.5.	Centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	13
4.5.1.	Reseña histórica.....	13
4.5.2.	Visión .....	14
4.5.3.	Misión .....	14
4.5.4.	Propósito .....	14
4.5.5.	¿Qué objetivo tiene con la sociedad?.....	15
<b>5.</b>	<b>Metodología .....</b>	<b>16</b>
5.1.	Área de estudio .....	16
5.2.	Procedimiento.....	17
5.2.1.	Enfoque de investigación.....	17
5.2.2.	Tipo de estudio de investigación.....	17
5.2.3.	Diseño de investigación .....	18
5.2.4.	Métodos .....	18
5.2.5.	Línea de investigación .....	19
5.2.6.	Técnicas para la recolección de información .....	19
5.2.7.	Instrumentos .....	20
5.2.8.	Población y muestra .....	20
5.2.9.	Criterios de inclusión .....	20
5.2.10.	Criterios de exclusión.....	21
5.3.	Procesamiento de datos obtenidos.....	21
5.4.	Proceso para el desarrollo del plan de actividades físicas. ....	22
<b>6.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>30</b>

6.1. Análisis de la encuesta realizada a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	30
6.2. Análisis de la guía de observación realizada a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	41
6.3. Análisis del test de Manero, test inicial y test final del plan de actividades físicas realizado a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	51
<b>7. Discusión</b> .....	<b>84</b>
<b>8. Conclusiones</b> .....	<b>87</b>
<b>9. Recomendaciones</b> .....	<b>88</b>
<b>10. Bibliografía</b> .....	<b>89</b>
<b>11. Anexos</b> .....	<b>92</b>

## Índice de tablas:

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra del trabajo de investigación. ....	21
<b>Tabla 2.</b> Diseño y desarrollo del plan de actividades físicas .....	22
<b>Tabla 3.</b> Población con la que se trabajó en la investigación .....	30
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .....	31
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .....	33
<b>Tabla 6.</b> Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .....	35
<b>Tabla 7.</b> Resultados de pregunta 4 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .	36
<b>Tabla 8.</b> Resultados de pregunta 5 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .	38
<b>Tabla 9.</b> Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio .....	40
<b>Tabla 10.</b> Indicadores y valoradores utilizados en la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER" objeto de estudio ...	42
<b>Tabla 11.</b> Indicadores y datos del test de Manero .....	52
<b>Tabla 12.</b> Listado de pacientes del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER" .....	54
<b>Tabla 13.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al primer paciente (honestidad) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	54
<b>Tabla 14.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al segundo paciente (Justicia) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	56
<b>Tabla 15.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al tercer paciente (Fe) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	59
<b>Tabla 16.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al cuarto paciente (Jerarquía) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	61
<b>Tabla 17.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al quinto paciente (Comprensión) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	63
<b>Tabla 18.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al sexto paciente (Victoria) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	65
<b>Tabla 19.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al séptimo paciente (Cordialidad) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	68
<b>Tabla 20.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al octavo paciente (Sanación) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	70

<b>Tabla 21.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al noveno paciente (Serenidad) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	73
<b>Tabla 22.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al décimo paciente (Serenidad) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	75
<b>Tabla 23.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al undécimo paciente (Dedicación) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	77
<b>Tabla 24.</b> Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al duodécimo paciente (Misión) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	79

## Índice de figuras:

<b>Figura 1.</b> Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”, institución en la cual se realizó la investigación.....	17
<b>Figura 2.</b> Edad y género de la población investigada que corresponde a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	30
<b>Figura 3.</b> Actividades físicas que disfrutaban más los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	32
<b>Figura 4.</b> Acceso a lugares para la práctica de actividades físicas en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	34
<b>Figura 5.</b> Disponibilidad e interés para realizar actividades físicas según los pacientes muestra de estudio del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	35
<b>Figura 6.</b> Preferencia de la realización de actividades físicas, solos o en grupo en los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	37
<b>Figura 7.</b> Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio. ....	38
<b>Figura 8.</b> Dificultad que presentan para la realización de actividades físicas los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	40
<b>Figura 9.</b> Espacio para la realización de actividades físicas en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	42
<b>Figura 10.</b> Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” están a tiempo para dar inicio con las actividades. ....	43
<b>Figura 11.</b> Participación activa de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	44
<b>Figura 12.</b> Interacción de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	45
<b>Figura 13.</b> Fomentan la ayuda entre pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	46
<b>Figura 14.</b> Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” prestan atención a las reglas que se impone en cada ejercicio.....	47
<b>Figura 15.</b> Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” demuestran motivación al momento de realizar los ejercicios. ....	48
<b>Figura 16.</b> Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” solicitan ayuda cuando se les dificulta un ejercicio.....	49
<b>Figura 17.</b> Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” hacen uso de la hidratación durante las actividades.....	50

<b>Figura 18.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al primer paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	55
<b>Figura 19.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación del test de Manero al primer paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	55
<b>Figura 20.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al segundo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	57
<b>Figura 21.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación del test de Manero al segundo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	58
<b>Figura 22.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al tercer paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	59
<b>Figura 23.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al tercer paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	60
<b>Figura 24.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al cuarto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	62
<b>Figura 25.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al cuarto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	62
<b>Figura 26.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al quinto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	64
<b>Figura 27.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al quinto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	65
<b>Figura 28.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al sexto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	66
<b>Figura 29.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al sexto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	67
<b>Figura 30.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al séptimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	69
<b>Figura 31.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al séptimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	69
<b>Figura 32.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al octavo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	71
<b>Figura 33.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al octavo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	72
<b>Figura 34.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al noveno paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	74

<b>Figura 35.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al noveno paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	74
<b>Figura 36.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al décimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	76
<b>Figura 37.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al décimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	76
<b>Figura 38.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al undécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	78
<b>Figura 39.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al undécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	79
<b>Figura 40.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al duodécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	80
<b>Figura 41.</b> Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al duodécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	81
<b>Figura 42.</b> Datos obtenidos de la aplicación del test inicial a los pacientes objeto de estudio. ....	82
<b>Figura 43.</b> Datos obtenidos de la aplicación del test final a los pacientes objeto de estudio. ...	82

## **Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura en el centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER" .....	92
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular .....	93
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular .....	94
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular .....	95
<b>Anexo 5.</b> Guía de observación .....	95
<b>Anexo 6.</b> Encuesta realizada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” .....	97
<b>Anexo 7.</b> Test .....	98
<b>Anexo 8.</b> Evidencias fotográficas .....	100
<b>Anexo 9.</b> Propuesta alternativa .....	106
<b>Anexo 10.</b> Proyecto de Integración Curricular .....	122
<b>Anexo 11.</b> Certificado de traducción del resumen.....	123

## **1. Título**

**Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.**

## 2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de evaluar en como la actividad física ayuda a disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024; fue un estudio mixto, de tipo descriptivo y correlacional y diseño cuasiexperimental. Se aplicó instrumentos diagnósticos como encuesta, ficha de observación y test, a una muestra de 12 pacientes. Según los resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, se evidencia que un 58,31% de la población investigada prefieren los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos como actividades a realizar. En cuanto a su interés por realizar actividad física el 100% de la población se muestra interesada y el 100% de la población considera que la realización de actividades físicas ayuda a su bienestar físico y mental. En base a estos resultados se diseñó y aplicó un plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo, la cual se estructuró en 17 sesiones de actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Seguidamente, se aplicaron instrumentos de control en donde se evidenció una mejora en su salud física y mental. Se concluye que antes de la aplicación del plan de actividades físicas existían ciertas dificultades tales como el cansancio rápido, falta de movilidad y problemas de salud de los pacientes, en cambio con la aplicación del test final del plan de actividades físicas se evidenció mejoras en los aspectos antes mencionados y de esa manera demostrando la efectividad de las actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en pacientes alcohólicos.

***Palabras clave:*** Actividad Física, Alcoholismo, Sedentarismo, Metodología.

## **Abstract**

The present Curriculum Integration Study was developed with the objective of evaluating how physical activity helps to reduce sedentary behavior in alcoholics of the CETAD “NUEVO RENACER” Center in Loja city, period 2024. It was a mixed study, of a descriptive and correlational type and quasi-experimental design. Diagnostic instruments such as a survey, an observation sheet and a test were applied to a sample of 12 patients. According to the results obtained after applying the diagnostic instruments, it is evident that 58.31% of the investigated population prefer aerobic and anaerobic exercises as activities to be performed. Regarding to their interest in performing physical activity, 100% of the population is interested and 100% of the population considers that performing physical activities helps their physical and mental well-being. Based on these results, a plan of physical activities was designed and applied as an alternative to decrease sedentary behavior. This plan was structured in 17 sessions of physical activities focused on aerobic and anaerobic exercises. Then, control instruments were applied in which there was evidence of an improvement in their physical and mental health. It is concluded that before the implementation of the physical activity plan there were certain difficulties such as fast fatigue, lack of mobility and health problems of patients; however, the application of a final test in the plan showed improvements in the aforementioned aspects, demonstrating thus the effectiveness of physical activities as an alternative to reduce sedentary behavior in alcoholic patients.

**Keywords:** *Physical activity, Alcoholism, Sedentary lifestyle, Methodology.*

### **3. Introducción**

La práctica de actividades físicas moderadas ayuda de manera significativa al bienestar físico y mental de las personas, incorporar una variedad de actividades físicas en la vida diaria es clave para promover un estilo de vida saludable. Estas actividades, que van desde las tareas cotidianas hasta el ejercicio estructurado, son movimientos corporales que consumen energía y ofrecen beneficios significativos como mejorar la salud del corazón, prevenir enfermedades crónicas, controlar el peso y fortalecer la salud mental. Las actividades diarias incluyen caminar al trabajo o realizar labores domésticas; las recreativas abarcan deportes y juegos; y los ejercicios físicos se clasifican en cardiovasculares, como correr o nadar, de fortalecimiento, como levantar pesas, y de flexibilidad, como hacer estiramientos. Mantener un equilibrio entre estas prácticas es esencial para una salud integral.

La importancia de la práctica regular de actividad física es vital para la salud integral, ofreciendo beneficios que van desde la prevención de enfermedades crónicas como problemas cardíacos, cáncer y diabetes, hasta el fomento del bienestar mental, aliviando síntomas de depresión y ansiedad. Es especialmente beneficiosa para el desarrollo físico y cognitivo de niños y adolescentes, y contribuye a una mayor longevidad y calidad de vida, disminuyendo el riesgo de mortalidad. Además, mejora el sueño, reduce el estrés y ayuda en el control del peso. Además, la actividad física puede ser una alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas, ayudar a su bienestar y a superar su adicción a las sustancias psicoactivas.

En base a lo mencionado anteriormente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo implementar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024? Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se denomina: Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

La actividad física resulta útil e importante especialmente para los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” para que puedan realizar actividades moderadas mientras superan sus adicciones a las sustancias psicoactivas. Otro beneficio de realizar actividades físicas es que ayuda a los pacientes a disminuir el sedentarismo además de mejorar el bienestar físico y mental.

El trabajo de Integración Curricular se justifica en vista de que la actividad física, hace referencia a todo tipo de movimiento corporal que el ser humano realiza durante un periodo de tiempo, estas actividades se vinculan a trabajo, tiempos libres que aumenta el consumo de

energía y por ende consume calorías. Estas actividades se relacionan con el caminar, usar bicicleta, baile, juegos recreativos, entre otros (Cintra y Balboa,2011).

Por otro lado, Barba et al. (2004) manifiesta que: «La práctica de actividad física ha sido concebida casi siempre como una opción recomendable para prevenir el consumo de alcohol y de otras drogas legales e ilegales» (p.17).

Para estructurar con mayor formalidad a la investigación, hay que recalcar que el objetivo general dentro de la misma es: Implementar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, y como específicos: Diagnosticar el nivel de sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024; Diseñar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024; Aplicar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024 y Evaluar el programa de actividades físicas como alternativa para Reducir el Sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

Con la presente investigación se logró aplicar un programa de actividades físicas en busca de reducir el sedentarismo en personas alcohólicas. No obstante, este proceso no estuvo exento de dificultades o limitaciones a falta de una buena movilidad articular y de un espacio más amplio para la realización de las actividades propuestas. Estos aspectos afectan de manera negativa en la obtención de resultados, específicamente en disminuir el sedentarismo.

## 4. Marco teórico

### 4.1. Actividad física

#### 4.1.1. *Concepto general de la actividad física*

En la actualidad el término actividad física se refiere a cualquier tipo de movimiento realizado por las personas, el cual provoca un gasto de energía considerable dependiendo de la actividad que realice, de la misma manera Vidarte et al., (2011) menciona que: <<La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea>> (p. 206).

Las actividades físicas ayudan a las personas a su estado de salud, de igual manera Ortiz y Gómez (2017) manifiestan que, la práctica de ejercicio físico puede incrementar el consumo de energía del cuerpo a través de la actividad motora efectuada durante un periodo específico. Esta contribuye al equilibrio del peso, manejo de la obesidad, y reduce la probabilidad de padecer afecciones cardíacas, enfermedades crónicas, síndrome metabólico, cáncer de colon, depresión, así como disminuir la tasa general de mortalidad.

A través de la realización de la actividad física las personas disminuyen sus niveles de sedentarismo esto debido a su gasto considerable de energía lo cual les permite tener una vida saludable y mejorar su condición física. La actividad física hace referencia a todo tipo de movimiento corporal que implique un gasto de energía. Esto incluye acciones cotidianas como caminar, realizar tareas domésticas, o participar en deportes y recreaciones durante el tiempo libre.

Finalmente, la actividad física es una herramienta poderosa y accesible para combatir el sedentarismo y sus efectos negativos en la salud, especialmente en poblaciones vulnerables como las personas con problemas de alcoholismo. Al integrar un programa de ejercicios bien estructurado y adaptado a las necesidades individuales, se puede lograr un impacto significativo en la mejora de la calidad de vida, promoviendo un estilo de vida más activo y saludable. Es esencial que iniciativas como la del Centro Nuevo Renacer en Loja continúen fomentando estos cambios positivos, ofreciendo apoyo y recursos que permitan a los individuos tomar control de su bienestar físico y mental.

La importancia de realizar actividad física en la vida de las personas es indiscutible. Estas prácticas no solo son fundamentales para el bienestar físico, sino que también tienen un impacto significativo en la salud mental y emocional. A través de una variedad de movimientos y ejercicios, mejoran la calidad de vida y previenen una serie de enfermedades.

Según Ramírez (2002), manifiesta que la AF son series de movimientos corporales los cuales requieren un consumo de energía considerable, lo cual ayuda al bienestar de la persona, existen variedad de movimientos corporales, entre los cuales encontramos movimientos corporales repetitivos, planificados y estructurados.

De la misma manera Cintra y Balboa (2011), dicen que la actividad física se relaciona a todo tipo de movimiento realizado por la persona durante un tiempo determinado, puede ser en su lugar de trabajo, tiempo libre o cualquier ocasión en el cual su consumo de energía sea considerable y quemar calorías malas de su cuerpo. Estos ejercicios son actividades y juegos recreativos, ejercicios estructurado y el deporte.

La práctica regular de actividad física es beneficiosa para la salud, debido a que mejora la condición cardiovascular, fortalece los músculos, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y ayuda a mantener un peso corporal saludable. En relación a lo expuesto con anterioridad, nos referimos a la actividad física como un hábito que todas las personas deben tomar en cuenta para llevar a cabo una vida saludable y libre de sedentarismo, para ello existen un sin número de actividades y ejercicios físicos que las personas deben realizar.

En resumen, la actividad física y el ejercicio son más que simples movimientos; son la clave para desbloquear un potencial saludable en cada persona. Como bien señala Ramírez, estos no son solo actos de energía y fuerza, sino también inversiones en nuestro futuro bienestar, permitiéndonos disfrutar de una vida plena y vigorosa.

#### ***4.1.2. Tipos de actividad física***

Existen diferentes tipos de actividad física, se pueden entender como diferentes formas de ejercicio que varían en intensidad, duración y los sistemas energéticos que utilizan teniendo como objetivo ayudar al bienestar de las personas que lo practican y de esa manera previene y reduce el sedentarismo. Algunos tipos de actividad física son:

Según Ros (2007), clasifica a las actividades físicas en:

**Actividades aeróbicas.** Las actividades aeróbicas son ejercicios de intensidad moderada que se realizan durante periodos prolongados y que utilizan el oxígeno como fuente principal de energía. Estas actividades son correr, nadar, andar en bicicleta y bailar. Son fundamentales para aumentar la resistencia cardiovascular y pulmonar, mejorar la capacidad respiratoria y ayudar en la quema de grasas, control de peso y reducción del sedentarismo.

**Actividades anaeróbicas.** Las actividades anaeróbicas son ejercicios de alta intensidad y corta duración que no dependen del oxígeno como fuente principal de energía. En su lugar, utilizan la energía almacenada en los músculos a través de un proceso conocido como glucólisis.

Ejemplos comunes de actividades anaeróbicas incluyen el levantamiento de pesas, sprints, y ejercicios isométricos como las planchas.

**Entrenamiento de fuerza.** El entrenamiento de fuerza es conocido por realizarse utilizando pesas para obtener resultados de manera rápida. Este entrenamiento provoca adaptaciones en el cuerpo, como el aumento del tamaño de las fibras musculares (hipertrofia) y una mayor eficiencia en la transmisión de señales neuronales para la contracción muscular.

Es importante que el entrenamiento de fuerza incluya una progresión gradual en la intensidad, el volumen (número de series y repeticiones) y la complejidad de los ejercicios para seguir viendo mejoras a medida que los músculos se adaptan.

**Ejercicios de flexibilidad.** Los ejercicios de flexibilidad son aquellos que se enfocan en mejorar la movilidad y el rango de movimiento de las articulaciones y músculos. Estos ejercicios incluyen técnicas de estiramiento que pueden ser estáticas, donde se mantiene una posición fija por un tiempo, o dinámicas, que involucran movimientos suaves y controlados. La práctica de dichos ejercicios es fundamental para mantener una buena postura, reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento físico en otras actividades.

**Ejercicios de equilibrio.** Los ejercicios de equilibrio son prácticas que mejoran la capacidad de mantener el centro de gravedad del cuerpo estabilizado, ya sea en movimiento o en reposo. Dentro de este encontramos dos tipos principales, los cuales son:

- **Equilibrio Estático:** Se refiere a la capacidad de mantener una posición sin movimiento, como pararse en un pie.
- **Equilibrio Dinámico:** Implica mantener el equilibrio mientras se está en movimiento, como al caminar o correr.

#### ***4.1.3. Importancia de la actividad física***

La actividad física es esencial para el bienestar general y juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Los beneficios de la actividad física son múltiples y afectan positivamente tanto al cuerpo como a la mente.

Según Cotignola et al. (2023), la actividad física es cada vez más importante en la prevención y tratamiento de enfermedades tanto crónicas, problemas de salud y otros factores de riesgo. La actividad física ayuda a la salud cardiovascular, retira la nicotina, mejora la calidad del sueño, el peso, la presión arterial y los niveles de glucosa y lípidos.

Cabe mencionar además a Toscano (2007), quien afirma que las actividades físicas tuvieron su incidencia en tratamientos médicos, considerando que la actividad física es un

elemento fundamental para ayudar a potenciar la salud de las personas y tengan un estilo vida saludable.

Como se ha mencionado anteriormente, la actividad física dentro de la sociedad cumple un rol muy importante el cual es ayudar a las personas a que no caigan ante el sedentarismo y ayudan además a que se mantengan saludables tanto físico como mentalmente. Se dice también que la actividad física tuvo bastante acogida en las prácticas médicas, lo cual los profesionales de la salud recomendaban a sus pacientes realizar actividad física moderada para prevenir enfermedades.

En conclusión, la actividad física no es solo una herramienta para mantenernos en forma, sino un pilar fundamental para una vida larga y saludable. Es el engranaje que mantiene en equilibrio nuestro bienestar físico y mental, y su práctica regular es tan vital como cualquier medicamento prescrito. Al integrar la actividad física en nuestra rutina diaria, junto con hábitos saludables, estamos invirtiendo en nuestro activo más valioso: nuestra salud.

## **4.2. Sedentarismo**

### ***4.2.1. Definición de sedentarismo según autores***

El sedentarismo se ha manifestado desde varios años atrás dentro de la civilización humana, este problema se basa principalmente a la inactividad física de las personas por lo cual optan en tener una vida totalmente alejada de todo tipo de actividad física y de esa manera pueden llegar a tener problemas en su salud, llegando a ser en algunos casos enfermedades de mortalidad alta, por lo cual la mayoría de doctores recomiendan a los ciudadanos realizar actividad física moderada.

Basándose en estudios anteriores, se dice que el sedentarismo se asocia a una gran cantidad de enfermedades tales como la diabetes, obesidad, problemas que afectan directamente al corazón, entre otros. Estas enfermedades se han convertido en un problema de salud mundial (Alfonso et al.,2013).

Como tenemos entendido el sedentarismo es una enfermedad silenciosa que ataca directamente a personas inactivas o aquellas personas que no realizan ningún tipo de actividad física, entre las actividades más usuales podemos encontrar lo que es jugar videojuegos, debido a que en esta actividad lo único que realiza movimiento son las manos, otra actividad sería ver televisión por horas seguidas en un solo día, conducir su vehículo a su trabajo o usar el transporte público, estar sentado, etc.

Como conclusión tenemos entendido que el poco gasto de energía física provoca un sin límites de enfermedades con una tasa elevada de mortalidad, por lo cual es necesario incentivar

a las personas a que realicen un poco de actividad física y así se mantengan en forma y no sean víctima de cualquier tipo de enfermedad maligna.

A nivel global el sedentarismo es un problema que afecta tanto a niños, jóvenes y adultos que no realizan actividad física, de esa manera Alfonso et al. (2013), manifiesta que en países desarrollados como Estados Unidos en el 2004 más del 60% de los adultos no realizan la actividad física recomendable y que solo el 30% realizan actividad física moderada. El 40% de adultos y 23% de niños no realizan la actividad física recomendada por expertos de la salud y el 25% de estudiantes hacen menos de 30 minutos de actividad a la semana. Calculando la realización de poca actividad física y mala alimentación representan un 14% de muertes anuales.

Por lo cual, realizar actividad física es esencial para prevenir el sedentarismo. El ejercicio mejora la salud cardiovascular, controla el peso al quemar calorías y fortalece los músculos y huesos. Además, aumenta la flexibilidad, beneficia la salud mental y previene enfermedades crónicas. En resumen, la actividad física regular es esencial para mantener una buena salud física y mental, y para prevenir los efectos negativos del sedentarismo.

#### **4.2.2. Tipos de sedentarismo**

Los tipos de sedentarismo se refiere al nivel de inactividad de la persona de la misma manera, Restrepo et al. (2013) expone los niveles de sedentarismo de la siguiente manera:

**Sedentario severo.** Un sedentario severo es alguien que apenas realiza actividad física en su rutina diaria. Este estilo de vida se caracteriza por largos periodos de inactividad o estar sentado, lo que puede llevar a consecuencias negativas para la salud, como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad.

**Sedentario moderado.** Un sedentario moderado es alguien que realiza cierta actividad física, pero no alcanza las recomendaciones de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona es considerada sedentaria si dedica menos de 150 minutos a la semana (2.5 horas) a actividades físicas moderadas, como caminar o hacer tareas domésticas.

**Activo.** Una persona activa es alguien que realiza la cantidad adecuada de actividad física para cumplir con las recomendaciones de salud. Esto incluye actividades como caminar, correr, nadar, o cualquier otra forma de ejercicio que mantenga el cuerpo en movimiento. Las personas activas suelen sentirse y verse saludables, tienen más energía y pueden realizar sus actividades diarias sin un esfuerzo excesivo.

**Muy activo.** Una persona muy activa es alguien que realiza una cantidad significativa de actividad física, superando las recomendaciones básicas de salud. Este tipo de persona no solo cumple con los 150 minutos semanales de actividad moderada, sino que también incluye

ejercicios más intensos y variados en su rutina, como correr, nadar, levantar pesas o practicar deportes regularmente. Las personas muy activas suelen tener una excelente condición física, alta energía y una mayor capacidad para manejar el estrés y las demandas diarias. Además, tienden a disfrutar de una mejor salud mental y emocional.

#### **4.2.3. *Prevención y tratamiento***

Dentro de la prevención y tratamientos existen un sin número de actividades que se pueden realizar para lo cual, con la ayuda de un médico de confianza, un nutricionista o un entrenador que sepa del tema y de esa manera pueda aplicar una dieta y una rutina de ejercicios adecuados dependiendo del tipo de sedentarismo que presente la persona a tratar.

Existen una variedad de beneficios que brinda el realizar actividades físicas de manera moderada, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y el sedentarismo el cual es un problema de salud mundial que afecta a todas las personas que no realizan actividad física suficiente. (Mendoza et al., 2019)

Existen una variedad de ejercicios para lograr prevenir esta enfermedad, debido a que esta enfermedad es un fenómeno silencioso que ataca directamente al Índice de Masa Corporal y para la prevención y tratamiento de la misma manera es recomendable realizar actividad física moderada.

Para finalizar se dar por hecho que la realización de actividad física moderada ayuda a las personas a tener una vida saludable y sin complicaciones, dado que los ejercicios físicos ayudan a quemar calorías y con ello a la relajación de las personas y evitan de manera moderada el sedentarismo.

### **4.3. Definición del alcoholismo según autores**

#### **4.3.1. *Definición de alcoholismo***

El alcoholismo es un problema de salud a nivel mundial, esto debido a que las personas se vuelven adictas al consumo de alcohol y otras sustancias que dañan su cuerpo de manera significativa.

De la misma manera Borrero et al. (2012), manifiesta que el alcoholismo es aceptado a nivel mundial como un problema de salud pública, el cual representa una amenaza de alto nivel tanto a las personas que lo consumen como a las de su medio. Por la misma razón, muchos países dedican tiempo e inversión para investigar las causas y encontrar soluciones para controlar y prevenir esta enfermedad.

El consumo de alcohol es un problema que afecta a la población que lo consume y según el autor menciona que en el texto anterior que, el consumo de dicha sustancia trae consigo enfermedades de alta mortalidad y además de provocar trastornos mentales y problemas físicos.

#### **4.3.2. Causas del alcoholismo**

Las causas que provoca el consumo excesivo de alcohol se vinculan directamente con el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 o no insulino- dependiente (DMT2), de la misma manera los daños que provoca el alcohol en el cuerpo de la persona son variados, entre ellos se puede encontrar cirrosis, desnutrición, cáncer, presión arterial alta y problemas cardíacos (Vázquez et al., 2019).

El consumo excesivo de alcohol afecta directamente al hígado provocando la disnutrición de la persona que lo consume, además de producir diferentes tipos de cancer y provocando cambios en la presión arterial del mismo.

#### **4.4. Personas alcohólicas**

##### **4.4.1. Definición de personas alcohólicas**

Las personas alcohólicas son aquellas que sufren de alcoholismo, una condición que se caracteriza por la dependencia física y psicológica del alcohol. El alcoholismo es reconocido como un trastorno por consumo de alcohol y se manifiesta a través de una serie de comportamientos y síntomas.

Rodriguez et al. (2018) dice que, una persona alcohólica se caracteriza por un factor de riesgo considerable para infecciones respiratorias graves, ya que no solo modifica la flora orofaríngea debido al consumo crónico, sino que también reduce los reflejos protectores de las vías respiratorias, facilitando la aspiración de bacterias peligrosas. Además, interfiere con los mecanismos de defensa como el aclaramiento mucociliar y deteriora la función de los macrófagos alveolares, células clave en la inmunidad de las vías respiratorias inferiores. Por lo cual la persona que consume alcohol tiene un estilo de vida desalineado y se lo puede evidenciar con facilidad.

Finalmente, el alcoholismo compromete seriamente las defensas respiratorias del cuerpo, aumentando el riesgo de infecciones pulmonares tanto comunes como causadas por patógenos atípicos y virulentos, debido a la alteración de la flora orofaríngea, la inhibición de reflejos protectores y el daño a los mecanismos de defensa y células inmunitarias esenciales en las vías respiratorias.

#### **4.4.2. Características físicas de una persona alcohólica**

Las características físicas de una persona alcohólica pueden incluir varios signos visibles que indican un consumo excesivo y prolongado de alcohol, las más evidentes son deshidratación, piel amarillenta, causas de insomnio, pérdida del esmalte dental, temblores, sudoración, mareos, entre otros.

De la misma manera Bolet y Socarrás (2003), manifiestan que el alcoholismo presenta síntomas secundarios, los cuales son afecciones que proceden a la toxicomanía y ayuda en su patogenia, esquizofrenia, demencia y toma acciones antisociales. En esta enfermedad existe falta de crítica o independencia del alcohol lo cual lleva a la persona a tomar conductas antisociales e incluso agredir a su familia por el consumo del mismo.

excesivo de alcohol afecta significativamente a todo el cuerpo humano por lo cual se presentan diferentes síntomas y si la persona no es tratada a tiempo puede terminar con la vida de la persona.

#### **4.4.3. Características psicológicas de una persona alcohólica**

Las características psicológicas de una persona alcohólica pueden ser complejas y variadas, reflejando cómo el consumo excesivo de alcohol afecta la mente y las emociones, algunas de estas son irritabilidad, beber en soledad, pérdida de relaciones sociales, tendencia a la negación, entre otros.

Según Navarrete y Secín (2017), argumentan que las intoxicaciones por ingerir sustancias psicoactivas se vincula por la dependencia o abuso de las mismas. Los cambios que presenta una persona alcohólica son; alteraciones de la percepción, la atención, el pensamiento y conductas disruptivas.

Las características psicológicas que presenta una persona que consume alcohol son muchas, entre las cuales encontramos la demencia, alucinaciones, entre otras. Este tipo de enfermedades se presentan cuando la persona bebe alcohol en grandes cantidades por lo cual su mente se encuentra distorsionada.

### **4.5. Centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”**

Paucar (2023) manifiesta que, dentro del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” existen los siguientes datos:

#### **4.5.1. Reseña histórica**

La institución de salud se ha establecido para ofrecer refugio, atención y tratamiento a individuos que lidian con la dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia relacionados con el consumo de sustancias y alcohol. Juega un rol crucial en el proceso de recuperación de

estos pacientes, asegurando que puedan volver a sus familias y a la sociedad, contribuyendo positivamente en lugar de perjudicar. Para CETAD NUEVO RENACER, asistir a personas con adicciones representa un desafío aceptado. Gracias a nuestras técnicas, equipo de profesionales y soporte grupal, estamos seguros y comprometidos con el propósito de apoyar a la comunidad en su búsqueda de un nuevo comienzo. Por esta razón, el nombre de la Clínica NUEVO RENACER simboliza la oportunidad de que aquellos que enfrentan adicciones puedan encontrar su lugar nuevamente en la sociedad.

#### **4.5.2. *Visión***

La visión es ser un establecimiento de referencia en el ámbito de las adicciones y la exclusión social, reduciendo el estigma asociado a las personas con problemas de adicción al alcohol u otras drogas, dentro de la sociedad y apoyar a aquellos individuos que necesiten orientación, de trabajos para mejorar y ampliar nuestras intervenciones, tanto en prevención como en la rehabilitación, reforzando la Reinserción Socio-Laboral de las personas con problemas de adicción, comprometida y abierta a los cambios sociales, con la finalidad que nuestros servicios se extiendan cada vez a más personas brindándoles mejores oportunidades de bienestar.

#### **4.5.3. *Misión***

La misión es brindar un servicio de calidad y calidez a la comunidad lojana, de manera oportuna y eficaz, manejando un tratamiento profesional a personas con consumo problemático de alcohol y otras drogas, basado en principios, los cuales respetan los derechos humanos y la integridad de cada paciente. CETAD “NUEVO RENACER”, cuenta con un personal altamente calificado, y con su compromiso a la mejora personal como psicológica de los pacientes.

#### **4.5.4. *Propósito***

El propósito del CETAD “NUEVO RENACER” es la de brindar a la región sur del Ecuador, en especial a la provincia de Loja y el cantón Loja una oportunidad de recuperación y rehabilitación de las personas que padecen adicción de alcohol y otras drogas, que permita el crecimiento personal y el desarrollo de una personalidad autónoma y franca, para que puedan vivir contentas y satisfechas sin el consumo de alcohol y otras drogas; y que sean perfectamente capaces de reintegrarse a la sociedad, fomentando la solidaridad y la autodefensa, impulsando programas que orientan a descubrirse a sí mismo.

#### ***4.5.5. ¿Qué objetivo tiene con la sociedad?***

Ofrecer a hombres de 18 a casi 65 años que enfrentan dificultades con el alcohol y otras drogas, un enfoque de tratamiento completo. Este incluye terapia profesional, cuidado clínico, guía, educación y apoyo grupal, buscando su rehabilitación y desarrollo personal. El objetivo es habilitar el uso completo de sus capacidades físicas, mentales y sociales para facilitar su retorno y adaptación a la vida en familia, sociedad y trabajo.

## 5. Metodología

El presente trabajo de investigación fue realizado en el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la Ciudad de Loja, en el cual, se tomó como objeto de estudio a los pacientes de dicho establecimiento. El mismo que fue seleccionado en base a la aceptación de la propuesta presentada a los mismos.

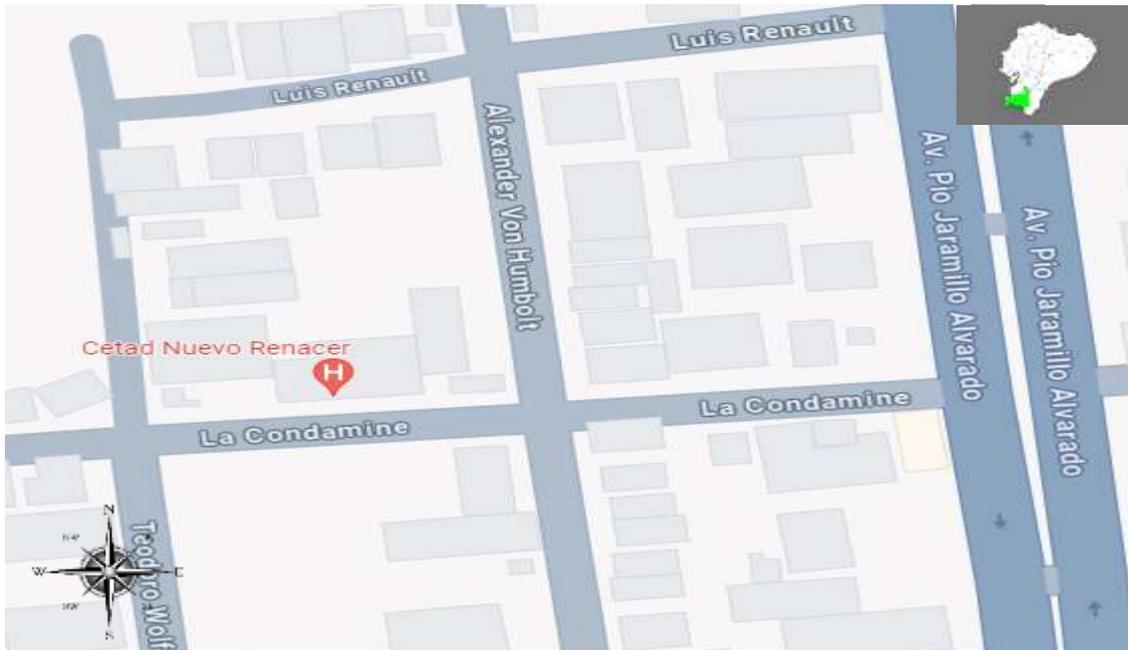
Una vez establecida la muestra se busca conocer aspectos relevantes de sus actividades diarias, por ello a través de la aplicación de una encuesta como instrumento de investigación se busca identificar las actividades que son de su preferencia y de esa manera crear una propuesta de actividades físicas en base a los resultados obtenidos. Además, previo a la estructuración de dicha propuesta se realizó un test denominado test de Manero el cual ayuda a determinar el nivel de sedentarismo de cada paciente.

A partir de la información obtenida de la aplicación de los instrumentos diagnósticos se procedió al diseño del plan de actividades físicas denominado **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en el Centro de Alcohólicos Nuevo Renacer de la ciudad de Loja, periodo 2024**, en el cual se planteó actividades físicas para la disminución del sedentarismo en el cual constan ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos, entrenamiento de fuerza, ejercicios de Flexibilidad y ejercicios de equilibrio. Previo a la realización de cada actividad se hará uso de actividades recreativas como método para la entrada en calor previo al plan principal de las planificaciones.

### 5.1. Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la provincia de Loja, Cantón Loja, Ciudad Loja, ubicada en las calles La Condamine entre la Teodoro Wolf y Alexander Von Humbolt, parroquia La Argelia, dicha institución es un centro de tipo privado que brinda atención a personas con problemas de alcohol en jornadas matutinas, vespertina y nocturna. El tiempo de investigación fue de once semanas las cuales se definieron a partir de la socialización del proyecto con la directora del centro hasta la aplicación de los instrumentos para la obtención de los datos finales.

**Figura 1.** Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”, institución en la cual se realizó la investigación



**Fuente:** Google (s.f.). Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”. [imagen] <https://www.google.com/maps/@-4.0313875,-79.2032855,18.75z?entry=ttu>

En la investigación se utilizó diferentes tipos de materiales tales como: conos, platillos, palos de escoba, cinta aislante, cajón de madera y una sala que se utilizó como espacio deportivo para la respectiva aplicación del plan de actividades físicas. Con respecto a los materiales tecnológicos que se utilizó fueron teléfono celular, computador y parlante.

## **5.2. Procedimiento**

### **5.2.1. Enfoque de investigación**

El enfoque de investigación se refiere a la perspectiva teórica y metodológica que se adopta para abordar un objeto de estudio. Este enfoque determina cómo se recolectó y se analizó los datos, y puede variar según los resultados que se obtuvo. El enfoque que se utilizó dentro del presente trabajo de investigación fue el enfoque mixto, el cual permitió y facilitó la recolección y el análisis de datos que se obtuvieron a través de la aplicación de los instrumentos para su respectiva tabulación. Según Sampieri et al. (2014) manifiesta que el enfoque mixto resulta al combianr el método cualitativo y cuantitativo en un mismo estudio.

### **5.2.2. Tipo de estudio de investigación**

El tipo de estudio de una investigación hace referencia al nivel de profundidad que el investigador quiere llegar a través del conocimiento científico. De la misma manera, este estudio tuvo un alcance descriptivo y correlacional, teniendo en cuenta que el alcance

descriptivo permite analizar las diferentes características de la población u objeto de estudio sin necesidad de conocer las relaciones entre ellos.

Por otro lado, el alcance correlacional hace referencia en cómo se relacionan entre sí las diferentes variables. Este estudio no busca establecer una relación de causa y efecto, sino más bien identificar si existe una asociación entre dos o más variables y cuán fuerte es esa relación.

### **5.2.3. Diseño de investigación**

Es un plan o estructura que guía la ejecución de un estudio científico. Define los métodos y técnicas que se utilizaron para recopilar y analizar datos, y cómo se abordará el problema de investigación. El diseño que se utilizó en esta investigación es el cuasi-experimental el cual desempeña un papel crucial en el avance del conocimiento científico y la toma de decisiones informadas en el ámbito social. La cuidadosa organización y realización de estos estudios son esenciales para asegurar que los resultados sean válidos y confiables en el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.

### **5.2.4. Métodos**

La noción de métodos implica un conjunto de procedimientos sistemáticos o una estrategia que se emplea para lograr una meta determinada. Primeramente, se utilizó el **método inductivo** el cual sirvió para referimos directamente a que este es una investigación experimental cuyo primer paso se lo realizó a través de la observación, con este método de trabajo se logró obtener información precisa del tema a investigar con el fin de crear el plan de actividades físicas en el centro de alcohólicos Nuevo Renacer con un número determinado de pacientes; dicho método hace mención al objetivo uno, el cual se basa en, Diagnosticar el nivel de sedentarismo de las personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

Consecutivamente, el **método deductivo** tuvo como finalidad recoger información general y volverla más específica, por lo cual la utilización de este método nos resultó relevante para la investigación debido a que nos permitió establecer conclusiones a través de generalizaciones. Este método hace mención al objetivo dos, el cual versa acerca de; diseñar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

Posteriormente, el uso del **método analítico** fue importante por el hecho que ayudo a la separación o descomposición y de esa manera analizar las problemáticas y particularidades que se obtuvieron a través de la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación, con los resultados obtenidos se llega a una conclusión y que elementos tomar en cuenta para la

elaboración del plan de actividades físicas en el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”. Dicho método hace mención al objetivo dos, el cual hace referencia a; diseñar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

Seguidamente, el **método estadístico** resultó útil por el hecho que a través de la recolección de información nos ayudó a su análisis y tabulación de los datos obtenidos tanto cualitativos como cuantitativos y de esa manera realizar las presentaciones graficas respectivas.

Finalmente, el **método comparativo** fue de mucha utilidad en este trabajo de investigación debido a que nos permitió comparar datos obtenidos al inicio y al final de la aplicación de los instrumentos. Dicho método hace mención al objetivo cuatro, el cual trata de, Evaluar el programa de actividades como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

#### ***5.2.5. Línea de investigación***

El presente trabajo de investigación se encuentra inmerso dentro de la primera línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, el cual aborda temas como nuevas estrategias, métodos y propuestas orientadas a contribuir una vida saludable para las personas, haciendo énfasis a la importancia del deporte y la recreación para el bienestar de las personas que lo practican. Con el desarrollo de este trabajo de investigación se busca que las personas mejoren su salud, bienestar y disminuyan la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles.

#### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de información***

Son un plan de acciones sistemáticas que se utilizaron para recopilar datos e información de diversas fuentes con el fin de realizar un análisis y obtener conclusiones en un área de estudio específica. Estas técnicas fueron esenciales en el trabajo de investigación ya que ayudo a comprender y evaluar fenómenos o comportamientos, para lo cual se utilizaron las siguientes técnicas:

Primeramente, se realizó una **encuesta** a todos los pacientes del Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”, esto con el fin de recaudar información pertinente relacionado a las actividades físicas que pueden realizar, si tienen un lugar adecuado para la realización de las mismas y si tienen prioridades por el tipo de actividad física.

Seguidamente, se usó la técnica de **observación directa**, en la cual se realizó una guía de observación en donde se utilizó algunos indicadores para evaluar a los pacientes y el lugar donde se realizó las actividades en el proceso de aplicación del programa de actividades físicas

como alternativa para disminuir el sedentarismo, con la finalidad de seguir un orden sistemático e informar a la directora del centro de cualquier acontecimiento.

Finalmente, la técnica utilizada fue el **test**, en el cual se evidenciaba los tipos de sedentarismo y las cargas que se debían realizar. Con la aplicación de este test se buscaba identificar el sedentarismo de cada paciente teniendo en cuenta que los niveles de sedentarismo son; sedentario severo, sedentario moderado, activo y muy activo, dando como resultado que la población en general son sedentarios severos, posteriormente se dio inicio al programa de actividades físicas.

#### **5.2.7. Instrumentos**

Los instrumentos son mecanismos que se utilizó para dar seguimiento a la investigación con la finalidad de recolectar y registrar información que fue de utilidad en el trabajo de investigación. Como primer instrumento aplicado fue el **cuestionario** de preguntas a todos los pacientes del centro de alcohólicos Nuevo Renacer en donde se interrogaba acerca del tipo de actividad física que ellos disfrutaban, si tienen un espacio adecuado para la realización de actividades, si le gustan realizar actividades solos o en grupo, si tiene alguna dificultad para realizar actividad física, entre otras. Estos datos obtenidos sirvieron como base para el diseño del plan de entrenamiento.

Posteriormente, otro instrumento utilizado fue la **guía de observación**, en la cual se ubicaron indicadores puntuales a evaluar relacionados al tema de investigación. Para la utilización de este instrumento de investigación, se planteó la escala de Likert que va desde siempre hasta nunca, siendo siempre la máxima valoración.

Finalmente, el instrumento utilizado fue el **test de Manero**, el cual sirvió para recolectar información útil, este instrumento ayudo a conocer el nivel de sedentarismo de los pacientes teniendo en cuenta que los niveles de sedentarismo son; sedentario severo, sedentario moderado, activo y muy activo y posteriormente elegir las actividades adecuada.

#### **5.2.8. Población y muestra**

El escenario de la presente investigación fue el centro de alcohólicos Nuevo Renacer de la ciudad de Loja, periodo 2024, en donde se tomó como muestra el 100% de los pacientes, a los cuales se aplicó diferentes técnicas e instrumentos de recolección de información.

#### **5.2.9. Criterios de inclusión**

- Apertura y aceptación por parte de la administración del centro para realizar la presente investigación,

- Predisposición por parte de los pacientes para realizar con optimismo y empeño las distintas acciones que involucra el trabajo de investigación.
- Consentimiento por parte de la directora y los pacientes del centro de alcohólicos Nuevo Renacer para realizar las diferentes actividades establecidas como parte del trabajo de investigación.

### 5.2.10. Criterios de exclusión

- Pacientes que por voluntad propia no deseen participar o interactuar dentro del plan de entrenamiento.
- Pacientes que por condiciones de salud o problemas físicos se abstengan a realizar las actividades físicas planteadas.

De esta manera, en la tabla 1 se muestra la población y muestra de esta investigación de manera detallada para favorecer su comprensión.

**Tabla 1.** Población y muestra del trabajo de investigación.

<b>Pacientes del centro de alcohólicos CETAD</b>	
<b>“NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja</b>	<b>Número de participantes</b>
Pacientes	12
Total	12

**Nota.** Datos obtenidos por medio de la directora del centro de Alcohólicos *CETAD* “*NUEVO RENACER*”.

**Autor:** Azuero (2024).

### 5.3. Procesamiento de datos obtenidos

El proceso de investigación fue desarrollado de la siguiente manera:

Para la obtención de los datos iniciales que servirían como punto de partida o referencia y posteriormente la realización del plan de actividades físicas enfocado a disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas, se aplicaron tres instrumentos diagnósticos, los cuales fueron; cuestionario, guía de observación y test de Manero, esto con el objetivo de detectar posibles casos de sedentarismo en el centro de alcohólicos y buscar la manera de solucionarlo con la aplicación del plan de actividades físicas.

Una vez obtenidos los datos iniciales y posteriormente de su análisis estadístico correspondiente, se dio inicio a la elaboración de un plan de actividades físicas que consistió en diseñar varias planificaciones de entrenamiento en donde el objetivo principal es el mejoramiento de la salud y disminución del sedentarismo a través de las actividades físicas, las

mismas que son; actividades aeróbicas, anaeróbicas, entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de equilibrio.

Por último, luego de haber ejecutado totalmente el plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo, se aplicó nuevamente el test de Manero (test final) como instrumento de evaluación, con el objetivo de verificar el impacto que tuvieron las actividades físicas para disminuir el sedentarismo en los pacientes alcohólicos. Luego de esto se procedió a elaborar un cuadro comparativo entre los resultados obtenidos con el test inicial y test final aplicados en el plan de entrenamiento.

#### **5.4. Proceso para el desarrollo del plan de actividades físicas.**

En el presente trabajo de investigación relacionado con las actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo, se elaboró y desarrolló un plan de actividades físicas organizado de la siguiente manera.

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo del plan de actividades físicas*

<b>SECIÓN DE ENTRENAMIENTO I: SOCIALIZACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	Presentación del proyecto
<b>Objetivo</b>	Presentación y socialización del proyecto con la directora del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”
<b>SECIÓN DE ENTRENAMIENTO II: SOCIALIZACIÓN</b>	
<b>Tema</b>	Presentación del proyecto
<b>Objetivo</b>	Presentación y socialización del proyecto con los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”
<b>SECIÓN DE ENTRENAMIENTO III: RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>Tema</b>	Recopilación de datos
<b>Objetivo</b>	Descubrir mediante la aplicación de una encuesta que tipo de actividades físicas pueden realizar, si cuentan con un lugar adecuado y si presentan problemas en su salud para la realización de dichas actividades.
<b>SECIÓN DE ENTRENAMIENTO IV: RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>Tema</b>	Recopilación de datos
<b>Objetivo</b>	

---

Descubrir mediante la aplicación del test Manero el nivel de sedentarismo de cada paciente.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO V: DISEÑO DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

---

**Tema** Elaboración del plan de actividades físicas

**Objetivo** Diseñar un plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO VI: DISEÑO DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

---

**Tema** Elaboración del plan de actividades físicas.

**Objetivo** Diseñar un plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo acorde a los resultados obtenidos.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO VII: FASE DE APLICACIÓN**

---

**Tema** Mejorar la movilidad articular.

**Objetivo** Realizar actividades físicas (aeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.

**Estrategia** Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO VIII: FASE DE APLICACIÓN**

---

**Tema** Mejorar la movilidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

**Objetivo** Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.

**Estrategia** Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), anaeróbicos (flexiones de codo), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO IX: FASE DE APLICACIÓN**

---

**Tema** Mejorar la movilidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

---

<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO X: FASE DE APLICACIÓN**

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicas y anaeróbicas) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), anaeróbicos (abdominales y plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XI: FASE DE APLICACIÓN**

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), anaeróbicos (sentadillas normales, sentadillas profundas, saltos a una pierna), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XII: FASE DE APLICACIÓN**

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	

---

<b>Estrategia</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicas y anaeróbicas) como alternativa para disminuir el sedentarismo.  Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, flexiones de codo y plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.
-------------------	--

---

**SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XIII: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), ejercicios aeróbicos (abdominales, plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

**SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XIV: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, flexiones de codo y plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

**SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XV: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
-------------	---

---

<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, caminar, etc.), ejercicios anaeróbicos (flexiones de codo normal, flexiones de codo abiertas, flexiones en pica, plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

#### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XVI: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, sentadilla profunda, sentadilla con salto, saltos con un pie, posición de silla), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

#### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XVII: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (saltar la cuerda, flexiones de codo, flexiones de codo abiertas, flexiones de codo en pica y plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

#### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XVIII: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, abdominales, abdominal con piernas cruzadas, elevación de cadera), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

#### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XIX: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (flexiones de codo, burpees, flexiones de codo en pica, tríceps y plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

#### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XX: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, sentadillas profundas,

---

---

sentadillas con salto, sentadilla intercalando pierna y silla), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XXI: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (saltos adelante y atrás, saltos laterales, burpees, flexiones de codo, plancha), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XXII: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (burpees, abdominales en parejas, abdominales cruzados, abdominales en bicicleta, estiramiento de cobra), ejercicios de elasticidad y equilibrio.

---

### **SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XXIII: FASE DE APLICACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Mejorar la movilidad, resistencia, fuerza, equilibrio y elasticidad a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
<b>Objetivo</b>	

---

---

<b>Estrategia</b>	<p>Realizar actividades físicas (aeróbicos y anaeróbicos) como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p> <p>Actividades físicas enfocadas en ejercicios aeróbicos (correr, saltar, etc.), ejercicios anaeróbicos (saltos adelante y atrás, saltos laterales, burpees, sentadillas normales, sentadillas con salto, sentadilla intercalando piernas, realizar silla en la pared), ejercicios de elasticidad y equilibrio.</p>
-------------------	--

---

**SECIÓN DE ENTRENAMIENTO XXIV: FASE DE EVALUACIÓN**

---

<b>Tema</b>	Evaluar y recolectar datos.
<b>Objetivo</b>	Evidenciar el impacto que tuvieron las actividades físicas en la disminución del sedentarismo.
<b>Estrategia</b>	Aplicar nuevamente el test de Manero y verificar si las actividades físicas ayudaron a disminuir el sedentarismo en los pacientes alcohólicos.

---

*Autor: Azuero (2024)*

## 6. Resultados

### 6.1. Análisis de la encuesta realizada a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

A continuación, en la Tabla 3 se muestra de manera detallada la edad y el género de la población estudiada.

**Tabla 3.** Población con la que se trabajó en la investigación

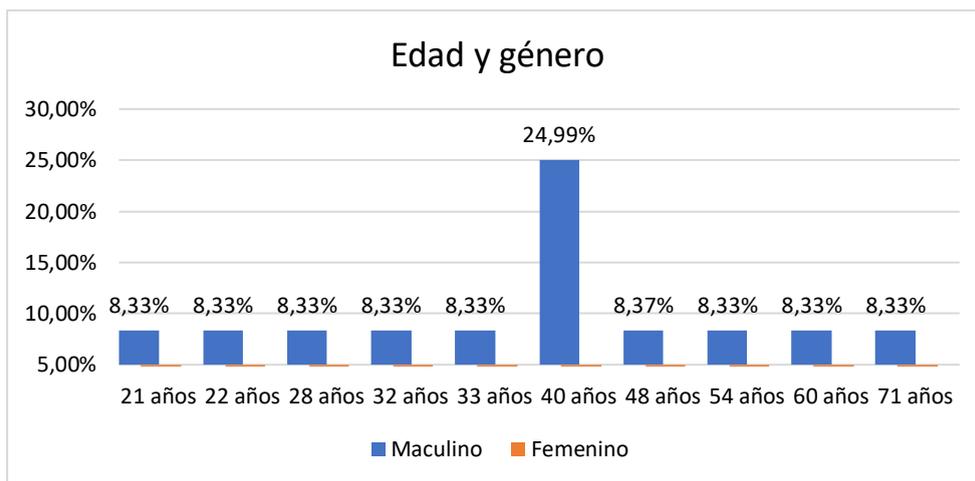
Edad	Genero				Total	
	Masculino		Femenino		N°	%
	N°	%	N°	%		
21 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
22 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
28 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
32 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
33 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
40 años	3	24.99%	0	0%	3	<b>24.99%</b>
48 años	1	8.37%	0	0%	1	<b>8.37%</b>
54 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
60 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
71 años	1	8.33%	0	0%	1	<b>8.33%</b>
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Datos de identificación obtenidos a través de la encuesta aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

*Autor:* Azuero (2024)

De la misma manera, dentro de la figura 2 se muestra la edad y el género de la población estudiada representada en porcentajes.

**Figura 2.** Edad y género de la población investigada que corresponde a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente:** Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 2 en donde se presenta información relacionado al género y la edad de los pacientes objeto de estudio, se evidencia que el 100% de la población corresponde a pacientes de género masculino y el género femenino con un 0%, evidenciando que el presente trabajo de investigación contara con la participación de pacientes masculinos en su totalidad.

De la misma manera y en base a los datos obtenidos de la población se muestran los siguientes porcentajes; un 8,33% se encuentra en 21 años, 8,33% en 22 años, 8,33% en 28 años, 8,33% en 32 años, 8,33% en 33 años, 24,99% en 40 años, 8,37% en 48 años, 8,33% en 54 años, 8,33% en 60 años y el ultimo 8,33% en 71 años de edad, siendo los de 40 años quienes se encuentran en mayor número de población.

Por consiguiente, a toda la población antes mencionada se le aplicó una encuesta con el objetivo de recopilar información que contribuya al correcto desarrollo del presente estudio, por lo tanto, en la tabla 4 se muestran los resultados de la primera pregunta.

**Tabla 4.** Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

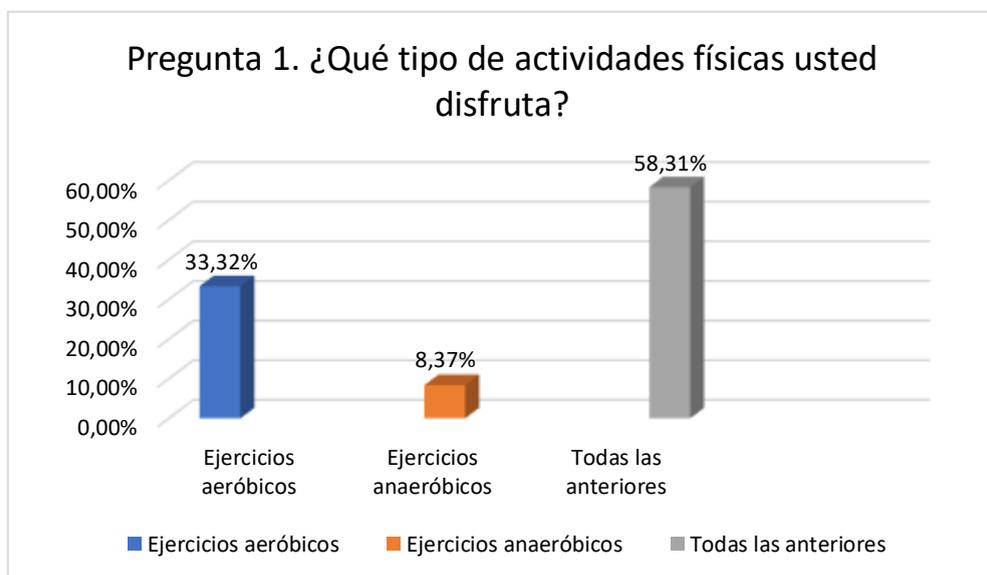
Pregunta 1. ¿Qué tipo de actividades físicas usted disfruta?	Encuesta	
	N°	%
Ejercicios aeróbicos	4	33.32%
Ejercicios anaeróbicos	1	8.37%
Todas las anteriores	7	58.31%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*

*Autor: Azuero (2024)*

En la tabla 4 presentada anteriormente se muestra los resultados referentes al tipo de actividades físicas que más disfrutaban los pacientes, dando como resultado que el 58,31% prefieren ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, seguidamente encontramos que el 33,32% prefieren ejercicios aeróbicos y finalmente el 8,37% prefieren los ejercicios anaeróbicos. De la misma manera, en la figura 3 se muestran los obtenidos en porcentajes.

**Figura 3.** *Actividades físicas que disfrutaban más los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*



*Fuente: Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*

*Autor: Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

Con relación a la primera pregunta de la encuesta aplicada, se evidencia que el 33,32% de los pacientes estudiados prefieren los ejercicios de baja intensidad (aeróbicos), debido a que presentan problemas de salud y falta de movilidad articular, el 8,37% prefieren ejercicios de alta intensidad (anaeróbicos) debido a su estado de salud; y el 58,31% que es más de la mitad prefieren ejercicios de baja y alta intensidad (aeróbicos y anaeróbicos) ya que su molestia se basa en que se cansan demasiado rápido.

Considerando los datos estadísticos mencionados anteriormente, es evidente que dentro del centro necesitan implementar otros programas de actividades físicas que se centren en mejorar su salud física y mental.

De tal manera Ramírez et al. (2004), mencionan que la práctica de actividad física ayuda a mejorar las funciones cognitivas y propiciar un excelente bienestar en las personas que sufren alguna enfermedad mental como es la ansiedad, depresión o estrés. De la misma manera, se puntualiza el sedentarismo, el cual es una enfermedad que afecta al cuerpo de la persona y por ende es recomendable realizar actividad física ya que ayuda al bienestar psicológico, sociocultural y cognitivo además del bienestar físico y mental.

De acuerdo a lo expresado anteriormente por el autor, la actividad física es un hábito saludable para las personas ya que les ayuda a tener una vida activa, evitando el sedentarismo y el sobrepeso a quienes la practican y de igual manera ayuda a aliviar las enfermedades mentales.

La evidencia sugiere que practicar actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y promover el bienestar en personas con trastornos mentales como ansiedad, depresión o estrés. Además, se han identificado beneficios en el rendimiento académico de niños escolares. Aunque se describen los indicadores del sedentarismo y los beneficios psicológicos, socioculturales y cognitivos de la actividad física, también se han desarrollado estrategias para modificar actitudes y comportamientos relacionados con su práctica.

En resumen, La evidencia sugiere que practicar actividad física ayuda a mejorar las funciones cognitivas y promover el bienestar en personas con trastornos mentales como ansiedad, depresión o estrés. Existen diferentes tipos de actividades físicas que ayudan al bienestar de las personas, tales como ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos, entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de equilibrio.

Dando continuidad al análisis de los resultados de este instrumento de investigación, en la tabla 5 se muestran los resultados referentes a la pregunta 2.

**Tabla 5.** Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

<b>Pregunta 2: ¿Tienen acceso a lugares para la práctica de actividades físicas?</b>	<b>Encuesta</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Si</b>	12	100%
<b>No</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

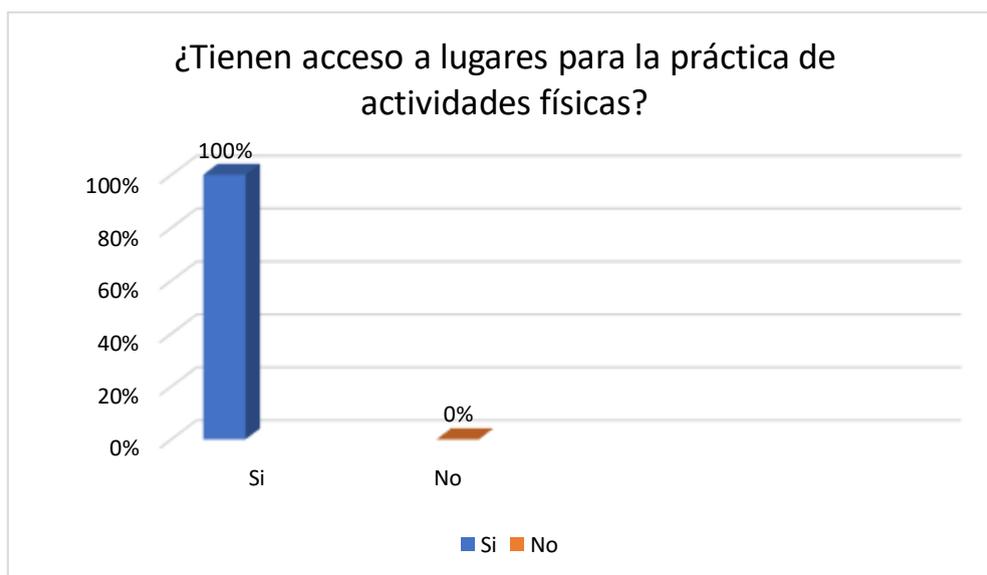
*Nota. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor: Azuero (2024)*

En la tabla 5 se muestra de manera detallada los resultados obtenidos de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio, en esta se detalla la frecuencia y el porcentaje que se han obtenido en cada ítem en relación a si tienen un lugar adecuado para la realización de actividad física, dando como resultado que el 100% de los pacientes manifestaron que cuentan con un lugar apto para la realización de actividades físicas.

En relación a la misma pregunta, en la figura 4 se muestran los datos obtenidos en porcentajes, mismos que reflejan que los pacientes cuentan con un lugar adecuado para la realización de actividades físicas.

**Figura 4.** Acceso a lugares para la práctica de actividades físicas en el centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



*Fuente. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor: Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos obtenidos respecto a la segunda pregunta relacionado a si cuentan con un lugar específico para la realización de actividades físicas en el centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’, se da a conocer que el 100% de la muestra objeto de estudio cuenta con un lugar para realizar las actividades, lo cual es beneficioso para el siguiente trabajo de investigación.

Contar con una infraestructura apropiada para la realización de actividades físicas es importante, por el hecho que permite realizar las actividades sin intervención y todos los pacientes del centro estarán atentos y su participación será al 100% para lograr mejores resultados.

Por consiguiente, en la tabla 6 se muestran los resultados obtenidos, producto de la tercera pregunta de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio.

**Tabla 6.** Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

Pregunta 3: ¿Está dispuesto e interesado en realizar actividad física?	Encuesta	
	N°	%
Si	12	100%
No	0	0%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

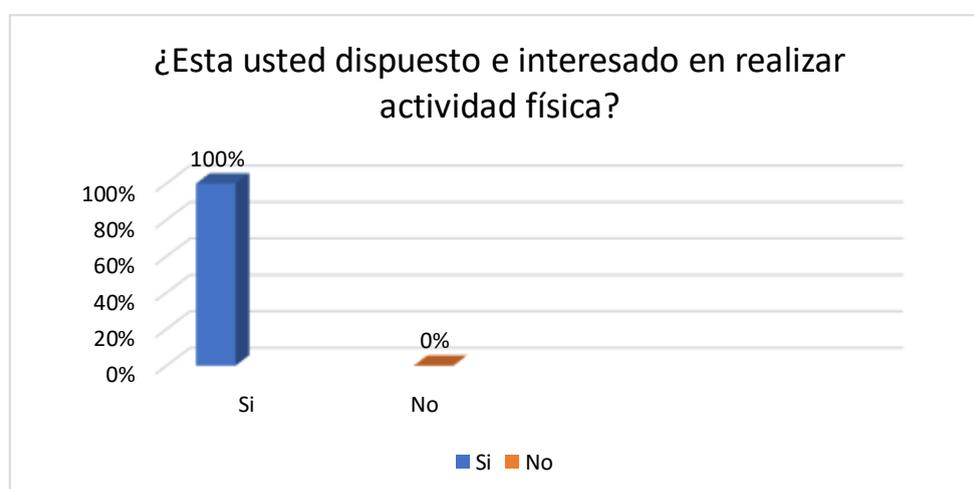
**Fuente.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

**Autor:** Azuero (2024)

En la tabla 6 se evidencia los datos obtenidos respecto a la tercera pregunta de la encuesta aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’, en donde el 100% de la muestra de estudio está dispuesto e interesado en realizar actividad física, mismas actividades que servirán como alternativa para disminuir el sedentarismo dentro de los mismos.

Para realizar el respectivo análisis e interpretación en la figura 5 se muestra los resultados obtenidos de la misma pregunta expuesta anteriormente.

**Figura 5.** Disponibilidad e interés para realizar actividades físicas según los pacientes muestra de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



*Fuente. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’*

*Autor: Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

Tomando en cuenta los datos obtenidos de la encuesta aplicada, se evidencia que el 100% de los pacientes muestra de estudio, están dispuestos e interesados en realizar actividad física, lo cual resulta importante dentro de este trabajo de investigación porque se contara con la participación de todos y se lograra obtener los resultados propuestos.

Respecto a la actividad física Meneses y Monge (1999), manifiestan que las actividades físicas ayudan a las personas de manera positiva en su bienestar y permite una mejor utilización del tiempo libre ayudando a controlar el estrés, sus emociones, disminuye enfermedades cardíacas, controla la ansiedad, la depresión, el sedentarismo, entre otras.

Es importante despertar el interés en realizar actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ por el hecho que estas ayudan a mejorar su salud y al estar interesado en realizarlas, las actividades tienden a ser recreativas, obteniendo mejores resultados y mejor participación de los pacientes, por ende es fundamental la motivación, ya que los pacientes al sentirse motivados de los cambios que van a obtener dan su máximo esfuerzo y están puntuales en cada clase para no perderse ninguna, ver resultados en su físico y supurar sus adicciones manteniéndose activos.

Por otro lado, aprender y practicar nuevas actividades físicas, ayuda a despertar aún más el interés de los pacientes, ya que con la realización de estos ejercicios van mejorando su salud física y mental y por ende mejoran su coordinación. En conclusión, la actividad física es una herramienta útil para disminuir el sedentarismo en personas.

Para dar continuidad al análisis de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio, en la tabla 7 se muestran los datos obtenidos de la cuarta pregunta.

**Tabla 7.** Resultados de pregunta 4 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

<b>Pregunta 4: ¿Prefiere actividades físicas en grupo o solo?</b>	<b>Encuesta</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>En grupo</b>	10	83,3%
<b>Solo</b>	2	26,7%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

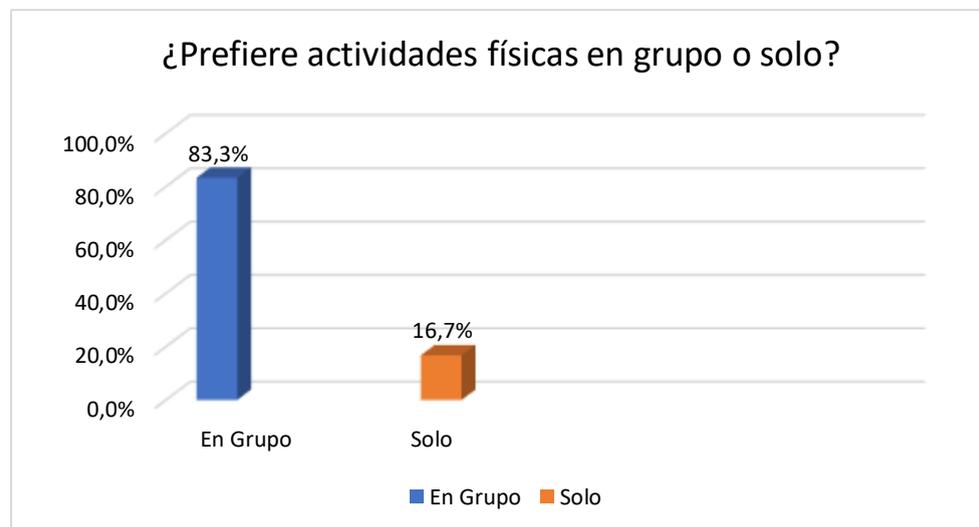
*Fuente. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’*

**Autor:** Azuero (2024)

Como se evidencia en la tabla 7, que representa los datos obtenidos de la pregunta 4 la cual se refiere a que, si los pacientes prefieren realizar actividades físicas solos o en grupo, en donde se obtuvo un resultado del 83,3% que prefieren actividades grupales y quedando un 16,7% que prefieren actividades solos. Dando como mayor resultado que los pacientes de dicho centro tienden a estar en su mayor parte del tiempo reunidos en grupos, en actividades otorgadas por los encargados del centro y todos realizan las actividades que sean aprobadas dentro del mismo.

A continuación, en la figura 6 se muestran los resultados obtenidos de manera porcentual de la misma pregunta.

**Figura 6.** Preferencia de la realización de actividades físicas, solos o en grupo en los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En relación a la pregunta a la pregunta 4 de la encuesta aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio, se evidencia que el 83,3% de los pacientes prefieren actividades grupales, mientras que el 16,7% prefieren actividades solos.

Tomando en cuenta los valores antes mencionados, la mayoría de pacientes prefieren actividades grupales por el hecho que, pasan la mayor parte del tiempo recibiendo charlas motivacionales y tratamientos para superar su adicción a las sustancias psicoactivas y los pacientes nuevos prefieren realizar solos las actividades por el hecho que no conocen a sus

compañeros, pero a través de la realización de las actividades físicas las relaciones sociales y su salud física tendrán una mejora visible. Por lo cual, Vidarte et al. (2011), argumentan que la actividad física se refiere al bienestar físico y mental de la persona ayudando a mejorar la autopercepción, la satisfacción de necesidades individuales y colectivas y beneficios desde lo biológico, psicosocial y cognitivo.

El autor define que las actividades físicas individuales o grupales ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas e incluso mejoran las relaciones sociales de los mismos ayudando a inclusión de todos los pacientes. En conclusión las actividades físicas así sean de manera grupal o individual ayudan de manera significativa a un buen proceso de recuperación y bienestar física a todas las personas que lo practican, en este caso a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada a los pacientes, en la tabla 8 se muestran los datos obtenidos de la quinta pregunta.

**Tabla 8.** Resultados de pregunta 5 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

<b>Pregunta 5: ¿Considera que las actividades físicas aportan en su salud física y mental?</b>	<b>Encuesta</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Si</b>	12	100%
<b>No</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

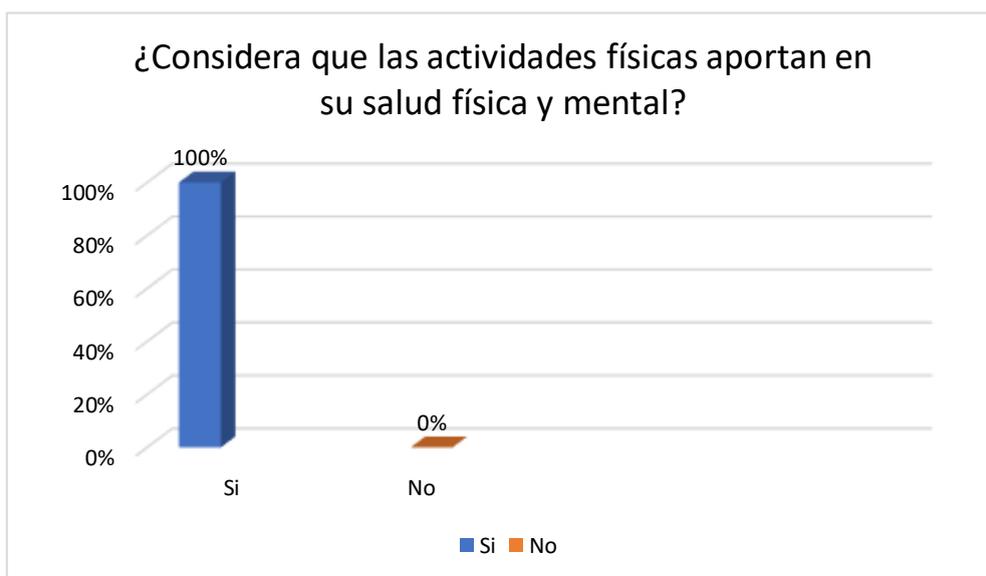
*Fuente.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

*Autor:* Azuero (2024)

En la tabla 8 se exponen los resultados obtenidos de la pregunta 5 aplicada a los pacientes objeto de estudio, referente a que, si considera que las actividades físicas aportan a su salud física y mental teniendo como resultado que el 100% de los pacientes están de acuerdo con que la actividad física es un aporte importante para la salud.

De la misma manera en la figura 7 se muestran los resultados obtenidos de manera porcentual de la pregunta antes mencionada.

**Figura 7.** Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio.



**Fuente.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Autor:** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En esta pregunta los datos arrojados son que, el 100% de los pacientes objeto de estudio están totalmente de acuerdo en que las actividades físicas aportan a su salud física y mental, por lo cual, se considera importante su manera de pensar ya que están totalmente de acuerdo en realizar actividades físicas para ayudar a su salud física y mental y por ende contar con su compromiso, puntualidad, responsabilidad y entusiasmo al 100%.

Por otro lado, es importante conocer los beneficios que proporciona la actividad física en la salud mental de las personas, de tal manera Marquez (1995), según estudios realizados argumenta que la realización de actividad física ayuda a aumentar la confianza de la persona, bienestar físico y mental. Ayuda a combatir trastornos psicológicos como la depresión, el estrés o la ansiedad en los que la actividad física ayuda como medidas terapéuticas y de igual manera ayuda a la prevención de enfermedades mentales y cardiovasculares.

Según lo mencionado anteriormente por el autor podemos decir que, la realización de actividades físicas de manera regular y controlada ayuda de manera significativa a las personas ya sea en lo mental como en lo físico. Por lo cual, es importante incentivar a las personas a que realicen actividades físicas, en el caso del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ se motiva a los pacientes a que realicen actividades físicas, ya que debido al consumo de sustancias psicoactivas no solo sucumbieron ante el sedentarismo, sino que también sucumbieron ante enfermedades mentales graves tales como las alucinaciones.

En conclusión, damos por hecho que la realización de actividades físicas ayuda a las personas que lo practican y los hace menos vulnerables ante enfermedades de mayor mortalidad.

Finalmente, en la tabla 9 se muestra los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio.

**Tabla 9.** Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio

Pregunta 6: ¿Tiene alguna dificultad para participar en la realización de actividades físicas?	Encuesta	
	Nº	%
Problemas de salud	1	8,33%
No tengo buena movilidad	2	16,7%
Me canso muy rápido	9	74,97%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

*Fuente.* Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

*Autor:* Azuero (2024)

En la tabla 9 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a los pacientes objeto de estudio, la cual data sobre las dificultades que presentan los pacientes para la realización de las actividades físicas, obteniendo como resultado que el 8,33% presenta problemas de salud, el 16,7% no tiene buena movilidad articular y el 74,97% se cansan demasiado rápido esto debido al consumo excesivo de sustancias psicoactivas.

De la misma manera, en la figura 8 se representa los datos obtenidos de manera porcentual.

**Figura 8.** Dificultad que presentan para la realización de actividades físicas los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’.



*Fuente. Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*

*Autor: Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos de la pregunta 6, el 8,33% de los pacientes presentan problemas de salud para la realización de actividades físicas, el 16,7% no tiene buena movilidad para realizar ejercicios y el último 74,97% se cansa muy rápido al realizar ejercicios, esto se debe a que los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” presentan esta serie de problemas a causa del consumo excesivo de sustancias psicoactivas.

Por otro lado Pérez (2007) dice que, el consumo de alcohol puede causar varios problemas de salud, incluyendo daños en el hígado como la cirrosis, hipertensión en el sistema venoso portal, y debilitamiento del sistema inmunológico, lo que facilita las infecciones. También puede provocar atrofia muscular en las extremidades, pérdida de apetito que lleva a la malnutrición, gastritis, problemas intestinales, alteraciones del sueño y atrofia cerebral. En el sistema digestivo, el alcohol irrita directamente la mucosa del estómago y el intestino delgado, causando hemorragias esofágicas y rupturas de várices ulcerativas en el estómago y el duodeno. Además, puede aumentar ciertas diarreas crónicas e inhibir la absorción de vitaminas B-1, B-6, B-12, hierro y ácido fólico. También incrementa las secreciones pancreáticas y puede causar complicaciones cardiovasculares, como arritmias y enfermedades coronarias ateroscleróticas.

Según lo mencionado anteriormente por el autor, el alcohol es el causante principal de un sin número de enfermedades, entre las más comunes encontramos la cirrosis que afecta principalmente al hígado, la atrofia muscular que se refiere al debilitamiento, encogimiento y pérdida de los músculos, esta enfermedad afecta a la mayoría de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”, debido a su cansancio momentáneo y la pérdida de movilidad al momento de realizar actividades físicas, seguidamente, el consumo excesivo de alcohol es el causante principal de provocar la gastritis a causa de la mala alimentación.

En conclusión, el alcohol es el principal causante de un sin número de enfermedades de alta mortalidad tales como la gastritis, cáncer, demencia, entre otras. Por lo cual, las actividades físicas que se llevarán a cabo deben ser de bajo impacto, con la finalidad de que todos los pacientes participen y se pueda ver mejoras en poco tiempo.

### **6.2. Análisis de la guía de observación realizada a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”**

La guía de observación fue un instrumento diagnóstico esencial dentro de este trabajo de investigación por el hecho que ayudaba a la observación de cada plan de actividades físicas

aplicada y como actuaban los pacientes, seguidamente, permitía ver si los pacientes participaban en todas las clases, la puntualidad, el espacio para la realización, entre otras cosas. La guía de observación se utilizó de manera general en todas las secciones de entrenamiento, tomando como referencia los siguientes indicadores y valoradores; siempre, a veces y nunca.

A continuación, en la tabla 10 se representará los indicadores y valoradores utilizados en la guía de observación.

**Tabla 10.** *Indicadores y valoradores utilizados en la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER" objeto de estudio*

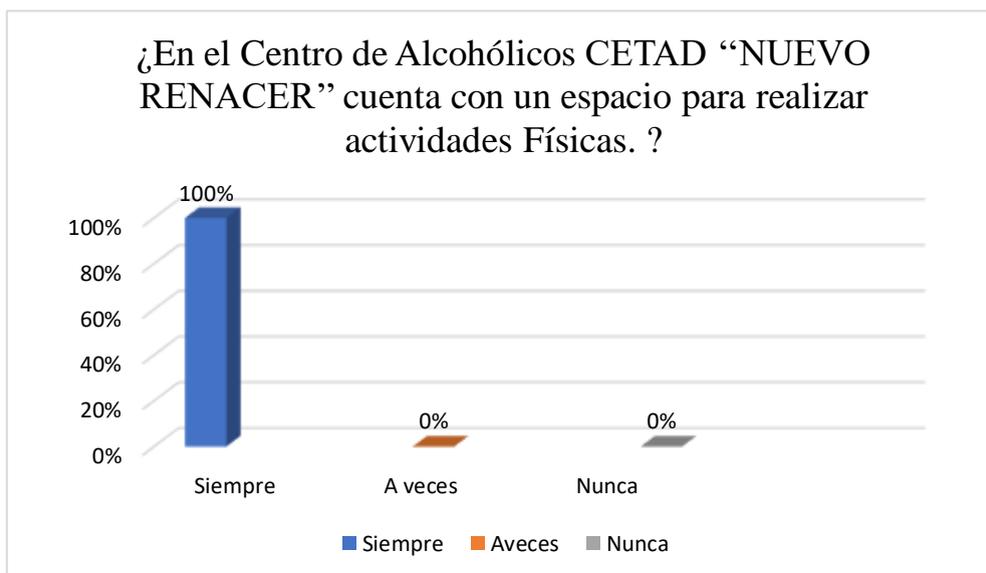
<b>Indicadores</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>En el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” cuenta con un espacio para realizar actividades Físicas.</b>	<b>X</b>		
<b>Están a tiempo para iniciar con las actividades.</b>	<b>X</b>		
<b>Participan activamente en las dinámicas.</b>	<b>X</b>		
<b>Los pacientes interactúan entre sí.</b>	<b>X</b>		
<b>Fomentan la ayuda mutua.</b>	<b>X</b>		
<b>Prestan atención a las reglas que se ponen a los diferentes ejercicios.</b>	<b>X</b>		
<b>Demuestran motivación al momento de realizar los ejercicios.</b>	<b>X</b>		
<b>Solicitan ayuda cuando se les dificulta cierto ejercicio.</b>	<b>X</b>		
<b>Hacen uso de la hidratación ya sea durante las actividades o al final.</b>	<b>X</b>		

*Fuente.* Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

*Autor:* Azuero (2024)

En la tabla anterior se muestran los datos obtenidos de manera general durante la aplicación de las secciones de entrenamiento. De la misma manera para facilitar su análisis y comprensión a continuación, se muestran los resultados obtenidos de manera porcentual empezando por el primer indicador de la guía de observación, el cual se ve representado en la figura 9.

**Figura 9.** *Espacio para la realización de actividades físicas en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

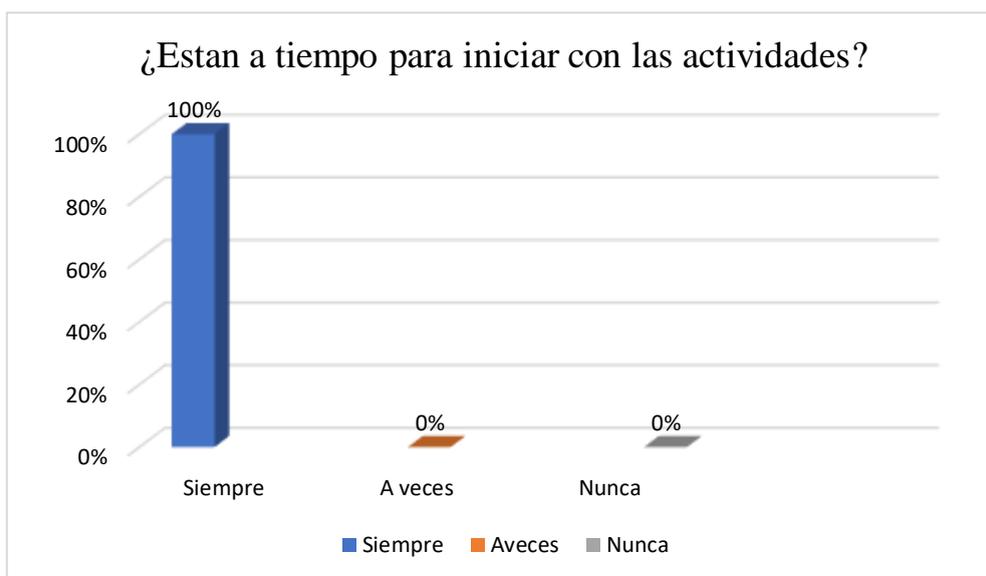
### **Análisis e interpretación**

Tomando con referencia la grafica anterior, se pudo constatar que los pacientes de dicho centro cuentan con un espacio adecuado para la realización de las actividades físicas, en la cual se asigno la valoración de siempre, que quiere decir que esta todo perfectamente bien para seguir con las secciones de entrenamiento.

Tomando en cuenta que la calificación del primer parametro tiene la maxima valoración, se puede dar continuidad a las secciones de entrenamiento ya que dicho centro cuenta con un espacio adecuado para la realizacion de actividades físicas y por ende se podra ver resultados notorios en los pacientes. Por ultimo, es de mucha importancia que el centro cuente con un espacio dedicado a la realización de actividades físicas por el hecho que, se puede trabajar a total libertad y disposición de los pacientes.

A continuación, en la figura 10 se representa el segundo indicador, el cual trata de la puntualidad de los pacientes para dar inicio a las secciones de entrenamiento.

**Figura 10.** Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” están a tiempo para dar inicio con las actividades.



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

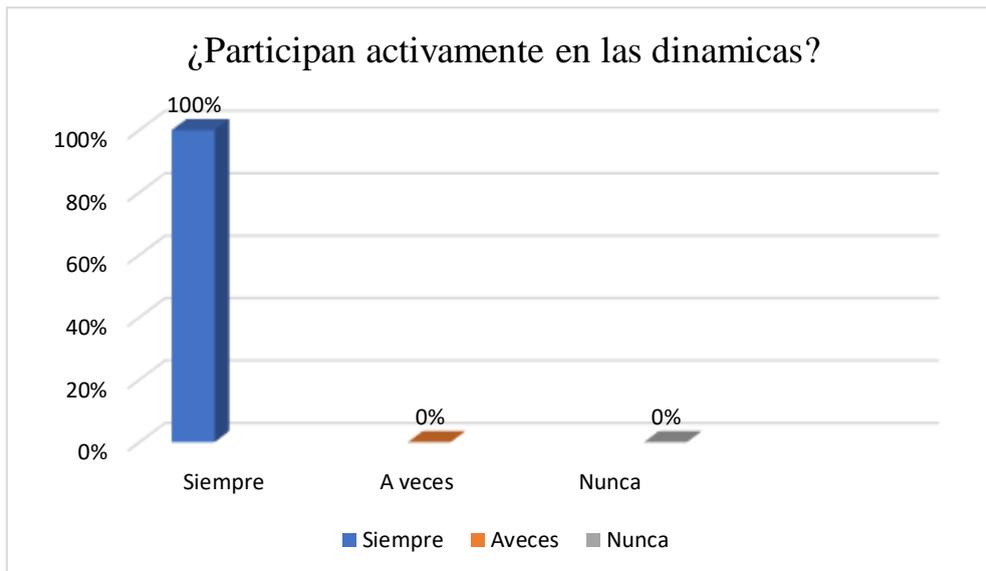
### Análisis e interpretación

En este segundo indicador se puede evidenciar que los pacientes siempre estan a tiempo para dar inicio a las actividades previamente planificadas y no hay retraso para aplicar el plan de entrenamiento, ya que son muy responsables y puntuales.

Cabe mencionar que al inicio de la socialización del plan de actividades físicas se llego a un acuerdo con la doctora del centro y con los pacientes que tendran 5 minutos adicionales a la hora acordada para su posterior preparación de su indumentaria necesaria para realizar los ejercicios y no tengan complicaciones durante las actividades. En resumen, dentro del centro tanto personal administrativo como pacientes se adaptan a las reglas del centro y son responsables y disciplinados en todas las actividades que se realice dentro de dicho establecimiento.

Seguidamente, se presenta el tercer indicador en la tabla 11, el cual versa sobre ña participación de los pacientes.

**Figura 11.** Participación activa de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

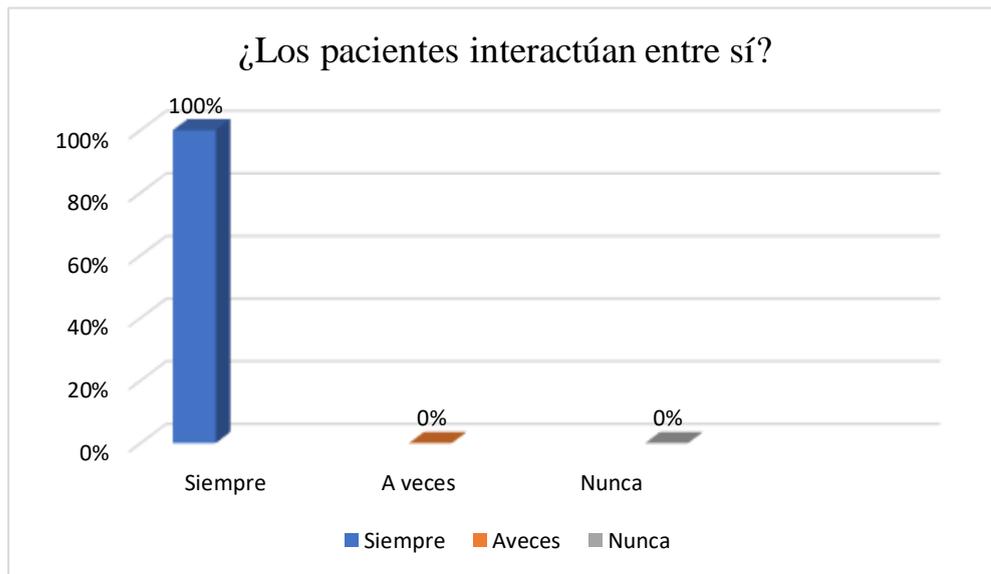
### **Análisis e interpretación**

En la tabla presentada anteriormente se puede detallar que los pacientes siempre participan en las dinámicas expuestas de la manera más disciplinada y siempre ponen su debido cuidado para no lastimar o interrumpir a sus compañeros durante la realización.

Seguidamente, los pacientes del centro de alcohólicos son personas que a causa del alcohol no pueden salir a la calle hasta que cumplan un determinado tiempo de recuperación, por lo cual dentro del mismo se realizan varias actividades que los ayuda tanto mental como físicamente en su salud, es por ello que se inicia las secciones de entrenamiento con una dinámica para que todos los pacientes participen y se desestrecen, asienten a cada dinámica con mucho entusiasmo para realizarlas y posteriormente dar inicio a las actividades. Finalmente, es esencial la participación y compromiso de todos los paciente para dar cumplimiento a las actividades previamente planificadas y las actividades se tornen más recreativas.

De la misma manera, en la figura 12 se muestra los resultados obtenidos del cuarto indicador el cual trata de, la interacción entre los pacientes.

**Figura 12.** Interacción de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

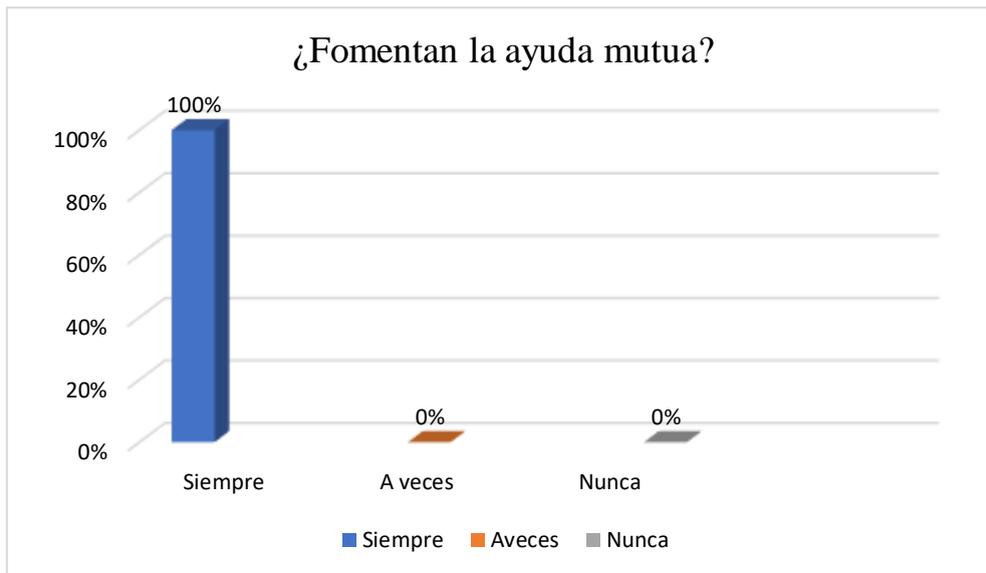
### **Análisis e interpretación**

En la tabla presentada anteriormente se logra identificar que en el 4 indicador de la guía de observación el cual habla de la interacción entre pacientes, los pacientes siempre interactúan entre sí, se ayudan en todo momento, se dan ánimos en la realización de cada actividad y siempre están pendientes de que sus compañeros hagan bien y no vayan a sufrir algún tipo de fractura.

Cabe mencionar que la interacción entre pacientes es un factor clave para llevar a cabo el plan de entrenamiento, esto porque debido al tiempo que se encuentran en el centro han creado un vínculo de amistad entre todos y cada persona se alegra de los logros del otro, por lo cual, al momento de realizar las actividades todos se ayudan mutuamente a ser mejores y sin ser competitivos.

En resumen, la interacción entre personas es un factor de mucha importancia y esto sucede cuando hay un buen vínculo entre sí y se ayudan a ser mejores cada día superando sus adicciones a las sustancias psicoactivas. Seguidamente, en la figura 13 se muestran los resultados obtenidos del quinto indicador de la guía de observación referente a que si fomentan la ayuda.

**Figura 13.** Fomentan la ayuda entre pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Autor:** Azuero (2024)

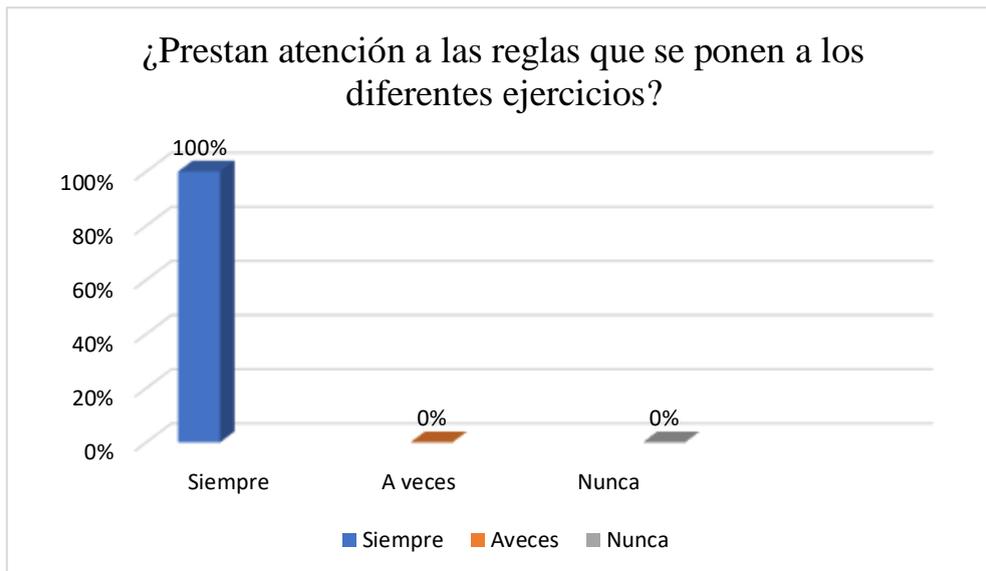
### **Análisis e interpretación**

En la gráfica anterior se muestran los datos obtenidos del indicador 5, en el cual, los pacientes del centro siempre fomentan la ayuda mutua durante las sesiones de entrenamiento aplicadas y durante cada ejercicio toman su debida precaución y colaboran con sus compañeros a que de igual manera lo realicen bien y no sufran algún tipo de fractura por la mala ejecución.

Cabe recalcar que, desde el inicio de la socialización del plan de actividades físicas todos los pacientes estaban consientes del tipo de actividad que se iba a llevar a cabo y en algunos casos, los pacientes no tenían buena movilidad a lo que sus compañeros les ayudaban a realizar de manera efectiva los ejercicios guiandolos cuidadosamente. En resumen, fomentar la ayuda dentro del centro es una cualidad que todos los pacientes deben tener, ya sea dentro o fuera del establecimiento.

De la misma manera, en la figura 14 se muestra los resultados obtenidos del sexto indicador, el cual se versa sobre la atención que prestan los pacientes a las actividades.

**Figura 14.** Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ prestan atención a las reglas que se impone en cada ejercicio.



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Autor:** Azuero (2024)

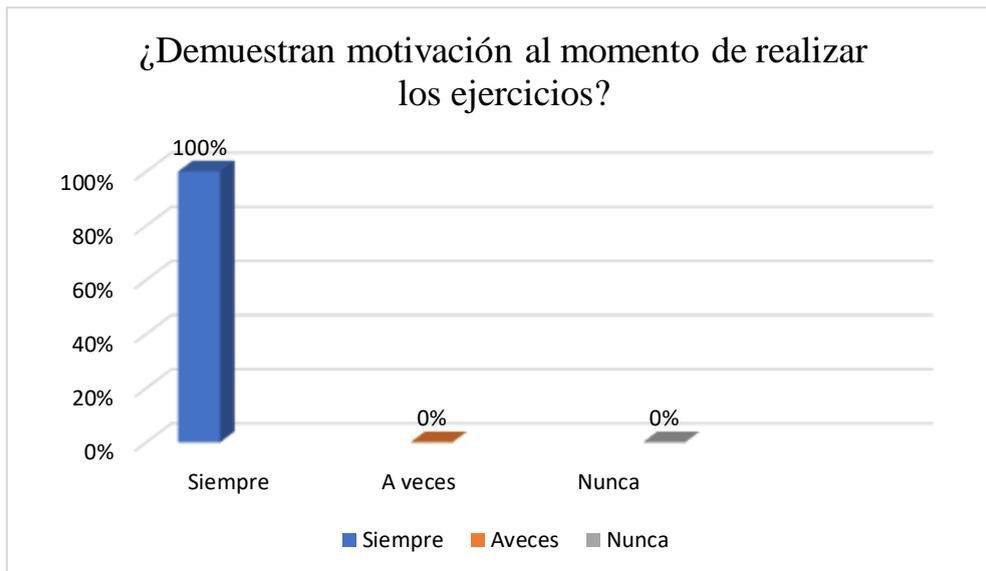
### **Análisis e interpretación**

En la presente figura se muestran los resultados obtenidos del indicador 6, en el cual se hace mención a que si los pacientes del centro prestan atención a las reglas que ponen a los ejercicios, dando como resultados que siempre prestan atención a todas las indicaciones que se realiza antes de cada actividad y de esa manera la ejecutan de manera correcta sin sufrir daños en ellos mismos.

Es importante que presten atención antes de cada actividad por el hecho que, existen actividades que son un poco complejas y al no ejecutarlas de manera correcta pueden sufrir una fractura grave. En resumen, los pacientes del centro siempre prestan atención a todo lo que se va a trabajar y al momento de realizarlas no tienen dificultad alguna y a simple vista se ve la correcta ejecución del ejercicio.

Para dar continuidad al análisis de la guía de observación, en la figura 15 se muestra el séptimo indicador, el cual versa sobre la motivación al momento de realizar las actividades físicas.

**Figura 15.** Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ demuestran motivación al momento de realizar los ejercicios.



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Autor:** Azuero (2024)

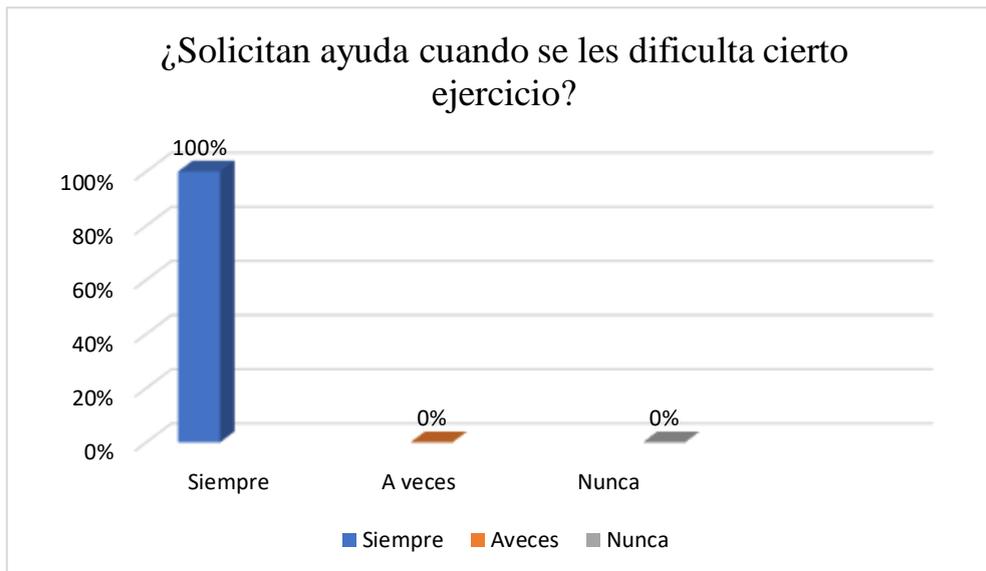
### **Análisis e interpretación**

En la presente figura se muestran los resultados obtenidos del indicador 7, el cual data sobre la motivación que presentan los pacientes al momento de realizar los ejercicios, obteniendo como resultado que los pacientes siempre se encuentran motivados antes, durante y después de la realización de las actividades.

Cabe hacer mención que, los pacientes del centro tienen muy buena motivación para realizar cualquier tipo de actividad, ellos se encuentran motivados por que al ingresar al centro los hacen realizar un detalle de aquello que ellos mas aprecian y lo tienen que andar a traer en todo momento y cuando van a realizar una actividad miran el detalle y dicen yo si puedo y empieza a realizar la actividad, cabe mencionar que tambien dentro del centro reciben charlas motivacionales y espirituales que les ayuda a estar motivados todos los días.

Para finalizar, dentro del centro los pacientes cuentan con una Biblia la cual leen todos los días como motivación y poco a poco anhelan con ansias poder superar su adicción a las sustancias psicoactivas y poder estar a lado de sus seres queridos. Por otro lado, para dar continuidad al análisis de la guía de observación, en la figura 16 se muestran los resultados obtenidos del octavo indicador en el cual se hace mención a sí, solicitan ayuda en los ejercicios.

**Figura 16.** Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ solicitan ayuda cuando se les dificulta un ejercicio.



**Fuente.** Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor:** Azuero (2024)

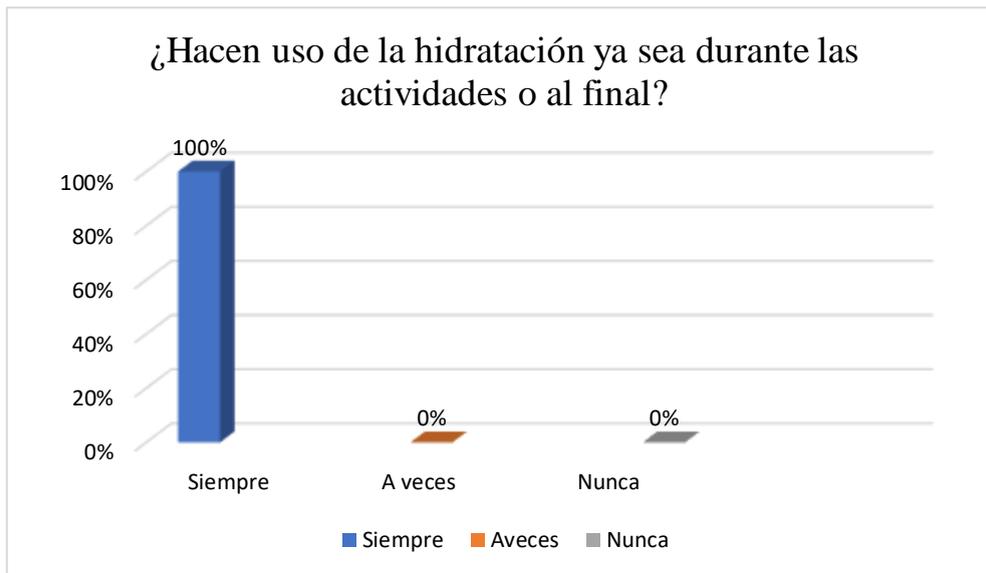
### **Análisis e interpretación**

Haciendo énfasis en la figura anterior, se muestran los resultados obtenidos del indicador 8, el cual versa en que, si los pacientes solicitan ayuda cuando se les dificulta cierto ejercicio, teniendo como resultado que, siempre que el ejercicio se dificulta piden ayuda a quien esta al frente y al hacerlo no sufren fracturas.

Cabe recalcar que, los pacientes del centro son muy cuidadosos en la realización de las actividades ya que antes de iniciar cada ejercicio piden que se les informe el para que sirve cada ejercicio y si pueden realizarlo por cierta situación, a lo cual se les ayuda y se da continuidad a la actividad sin antes mencionarles que si presentan algún dolor paren de realizar el ejercicio y se le reemplaza por otro.

Por consiguiente, los pacientes son muy precavidos al momento de realizar cualquier tipo de ejercicio, ya que primero se empapan de una breve información, luego lo ejecutan y ponen mucho cuidado al momento que se realiza el ejercicio como ejemplo. Finalmente, para finalizar con el análisis de la guía de observación, en la figura 17 se muestra el noveno indicador que se refiere a la hidratación de los pacientes durante los ejercicios.

**Figura 17.** Los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” hacen uso de la hidratación durante las actividades.



*Fuente.* Datos obtenidos de la guía de observación aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

*Autor:* Azuero (2024)

**Análisis e interpretación**

En referencia a la figura 17, se muestran los resultados obtenidos del indicador 9, en el cual se hace mención la hidratación durante y al final de las actividades, obteniendo como resultado que los pacientes siempre se hidratan durante y después de los ejercicios ya que ayuda a mejorar el rendimiento físico, previene calambres y después del ejercicio ayuda a una buena recuperación.

La hidratación es muy importante al momento de realizar actividades físicas debido a que, durante el ejercicio pierden líquidos mediante el sudor y si no se hidratan pueden afectar su rendimiento cognitivo y físico, por lo cual, los pacientes en cada sección de entrenamiento hacen el correcto uso de la hidratación para mantener un buen equilibrio hídrico. En resumen, una buena hidratación ayuda de manera significativa a recuperar los minerales que se pierden al momento de sudar tales como sales minerales, el cloruro, el sodio y el magnesio.

**6.3. Análisis del test de Manero, test inicial y test final del plan de actividades físicas realizado a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’**

El test de Manero fue un instrumento que se utilizó como test inicial para diagnosticar el nivel de sedentarismo de los pacientes objeto de estudio, mismo que se utilizó también como test final para evaluar el nivel de sedentarismo de los pacientes luego de aplicar el plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.

De la misma manera, en la tabla 11 se mostrarán los indicadores y datos que se encuentran en el test de Manero y como se llevó a cabo su aplicación.

**Tabla 11.** *Indicadores y datos del test de Manero*

Indicadores	Datos	Resultado
Obtener el 65% de la FC máxima (FCM) como criterio para la evaluación de las diferentes cargas.		
<b>1. Frecuencia cardíaca máxima. FCM= 220- EDAD</b>	FCM= 220- (edad) =	<b>Resultado 1</b>
<b>2. Determinación del 65% de la FCM.</b>	FCM= <b>Resultado 1</b> X 0.65=	<b>Resultado 2</b>
<b>3. Calculamos el 65% de la FCM en 15 g.</b>	FCM= <b>Resultado 2</b> / 4=	<b>resultado final</b>
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>Resultado final=</b>	
Se efectúan hasta tres (3) tipos de cargas o de determinada actividad que demanda esfuerzo físico que se corresponden a su vez con un nivel dado. En cada nivel la duración de la actividad física es de tres (3) minutos. Se considera como un paso la acción de subir el escalón de 25 cm de altura con la pierna derecha, subir la izquierda, hasta bajar ambas.		
<b>1. Carga 1: 17 pasos/ min</b>	Latidos en 15 seg	
<b>2. Carga 2: 26 pasos/ min</b>	Latidos en 15 seg	
<b>3. Carga 3: 34 pasos/ min</b>	Latidos en 15 seg	
<b>MEDICIÓN DE RESULTADO</b>		
Carga 1. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un minuto y se continúa con el siguiente nivel	...< 65% FCM	• Continúa ( )
Carga 1. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.	...> 65% FCM	• Detiene ( )

Carga 2. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un minuto y se continúa con el siguiente nivel	...< 65% FCM	• Continúa ( )
Carga 2. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.	...> 65% FCM	• Detiene ( )
Carga 3. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se detendrá la prueba ya que se lo tomará en cuenta directamente para la tabla.	...< 65% FCM	• Detiene ( )
<b>Clasificación de Sedentarismo</b>	<b>Nivel de carga que no se logra vencer</b>	
<b>Sedentario severo</b>	Primera	
<b>Sedentario Moderado</b>	Segunda	
<b>Activo</b>	Tercera	
<b>Muy Activo</b>	Paso el tercer nivel	

**Autor:** Pérez et al. (2021)

En la tabla anterior, se muestran los datos utilizados e indicadores que se deben cumplir para la realización del test, dado que, con la aplicación de este instrumento se prevé de manera exacta en qué nivel de sedentarismo se encuentran los pacientes y relacionado a los datos obtenidos se procederá a la elaboración de las sesiones dentro del plan de entrenamiento. Cabe mencionar que el presente test se debe realizar en un lapso de 3 minutos por carga a cada paciente.

El presente test se aplicó a 12 pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’, el cual, al albergar pacientes anónimos no pueden revelar los datos personales de los pacientes, a lo cual los encargados de dicho centro les asignan un nombre (apodo) anónimo y de esa manera tener comunicación directa con ellos, a continuación, en la tabla 12 detallamos los nombres de cada paciente:

**Tabla 12.** Listado de pacientes del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER"

Numero pacientes	Nombre
Paciente 1	Honestidad
Paciente 2	Justicia
Paciente 3	Fe
Paciente 4	Jerarquía
Paciente 5	Comprensión
Paciente 6	Victoria
Paciente 7	Cordialidad
Paciente 8	Sanación
Paciente 9	Serenidad
Paciente 10	Generosidad
Paciente 11	Dedicación
Paciente 12	Misión

*Nota:* datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER"

*Autor:* Azuero (2024)

A continuación, en la tabla 13 se representaran los datos obtenidos del test inicial y test final aplicado a los pacientes, cuya clasificación es la siguiente; sedentario severo, sedentario moderado, activo, muy activo.

**Tabla 13.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al primer paciente (honestidad) del centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER"

Test de Manero persona 1 (honestidad)			
FCM=220-edad	FCM=220-71=149	FCM=220-71=149	
Determinar el: 65% FCM	FCM=149x0,65=96,85	FCM=149x0,65=96,85	
65% de FCM en 15 seg.	FCM=96,85/4=24,21=	FCM=96,85/4=24,21=24	
Total, de latidos en 15 seg.		24 Latidos	
Medición de resultados			
Clasificación de sedentarismo	Cargas	Test inicial	Test final
Sedentario severo	Primera carga	26 latidos	23 latidos
Sedentario moderado	Segunda carga	No cumple	24 latidos
Activo	Tercera carga	No cumple	27 latidos

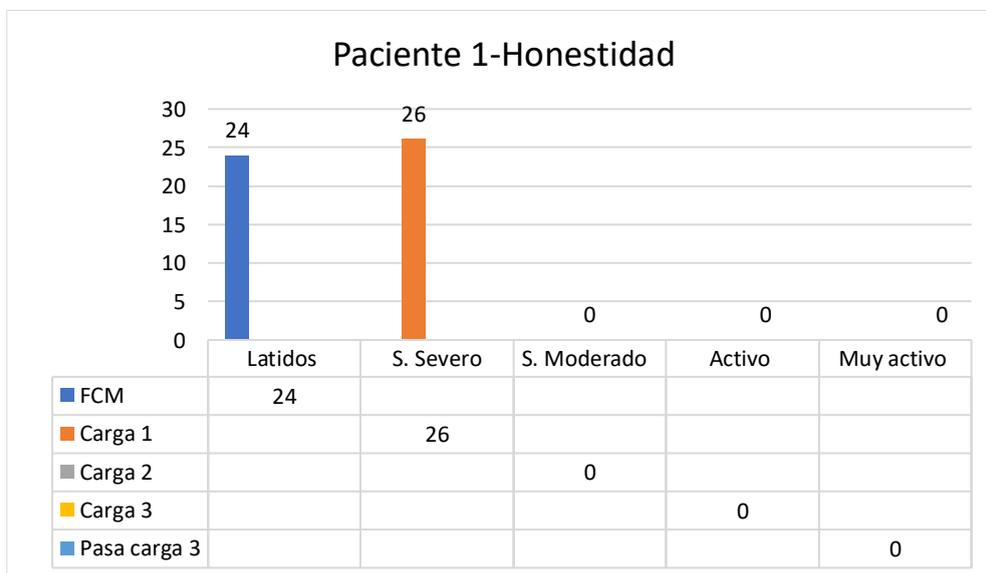
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

*Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor. Azuero (2024)*

En la tabla anterior se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del test inicial al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ en la cual se evidencia que su Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) es de 24 latidos y al realizar el test su FCM fue de 26 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 18 se ubicarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 18.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al primer paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



*Fuente. Datos obtenidos a través del test inicial aplicado a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.*

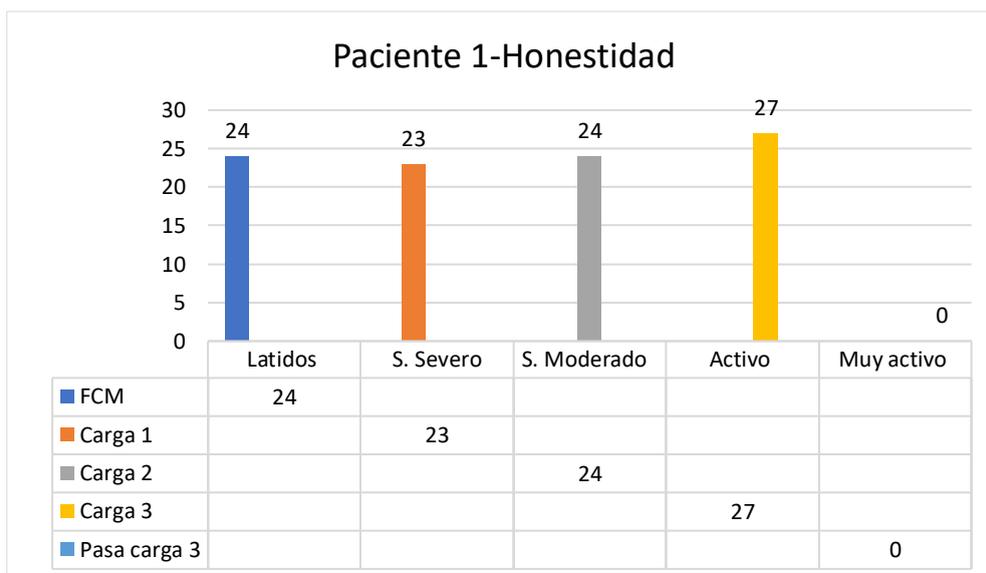
*Autor. Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

Tomando en cuenta el gráfico anterior, se muestra con claridad que la frecuencia cardíaca máxima del paciente es de 24 latidos en 15 segundos y con la aplicación del test dio un resultado de 26 latidos en 15 segundos, concluyendo que el paciente es sedentaria severo ya que no supera la primera carga aplicada y por ende se detiene y no continúa en la segunda carga.

Seguidamente, en la figura 19 se muestra los resultados finales obtenidos a través de la aplicación del test de Manero.

**Figura 19.** Datos obtenidos a través de la aplicación del test de Manero al primer paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

En la figura anterior se detallan los resultados obtenidos a través del test final en el cual se muestra que, la FCM es de 24 latidos en 15 segundos, obteniendo como resultado en la primera carga 23 latidos, en la segunda carga 24 latidos y en la tercera carga 27 latidos, dando como resultado que el paciente paso de ser una persona sedentaria severa a una persona activa.

En conclusión, al comparar los resultados obtenidos del test inicial y del test final se evidencia que el paciente a través de la realización de actividades físicas paso de ser una persona sedentaria a ser una persona activa lo cual muestra que la aplicación del plan de actividades físicas cumplió con el objetivo propuesto. Seguidamente, en la tabla 14 se presentan los datos obtenidos del segundo paciente.

**Tabla 14.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al segundo paciente (Justicia) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 2 (Justicia)</b>		
<b>FCM=220-edad</b>	$FCM=220-28=192$	$FCM=220-28=192$
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	$FCM=192 \times 0,65=124,8$	$FCM=192 \times 0,65=124,8$
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	$FCM=124,8/4= 31$	$FCM=124,8/4= 31$
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>31 Latidos</b>	
<b>Medición de resultados</b>		

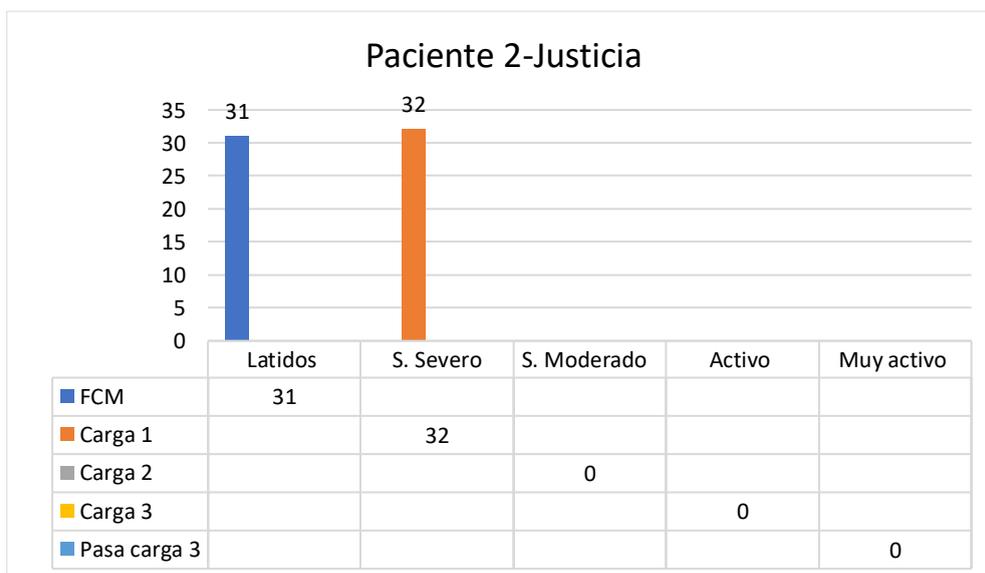
Clasificación de sedentarismo	Cargas	Test inicial	Test final
Sedentario severo	Primera carga	32 latidos	27 latidos
Sedentario moderado	Segunda carga	No cumple	31 latidos
Activo	Tercera carga	No cumple	33 latidos
Muy activo	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota.* Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

*Autor.* Azuero (2024)

En la tabla 14 se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del test inicial al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ en la cual se evidencia que FCM es de 31 latidos y al realizar el test su FCM fue de 32 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 20 se ubicarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 20.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al segundo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



*Fuente.* Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ objeto de estudio.

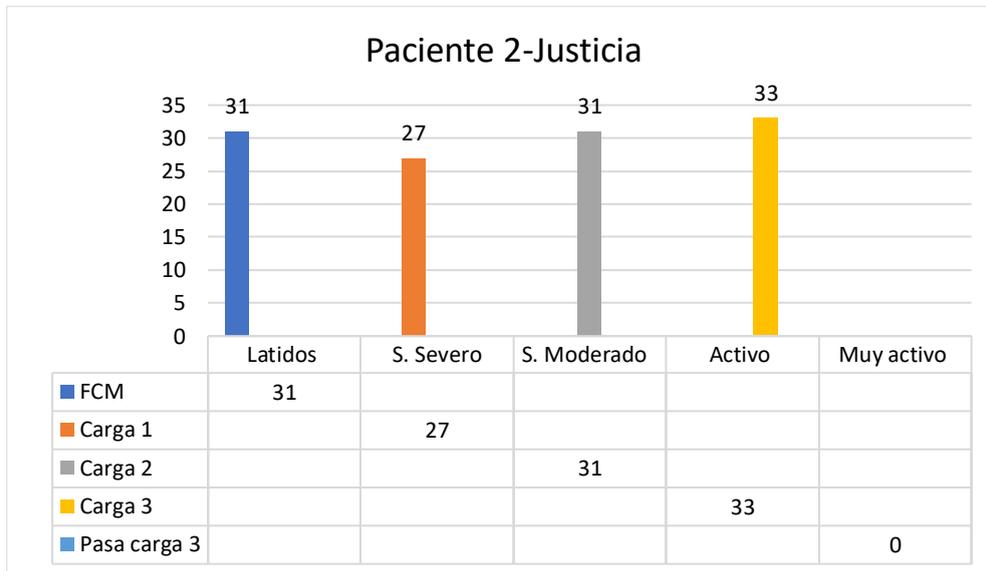
*Autor.* Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Tomando en cuenta los datos obtenidos la figura anterior, se evidencia que el paciente tiene su FCM de 31 latidos y con la aplicación del test dio como resultado 32 latidos, dado que estos latidos se los toma luego de realizar de la primera carga y en 15 segundos, dando como

resultado que el paciente es un sedentario severo y no continua con la segunda carga. Dando continuidad al análisis, en la figura 21 se muestran los resultados obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero.

**Figura 21.** Datos obtenidos a través de la aplicación del test de Manero al segundo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En la tabla anterior se muestran los datos obtenidos del test final de manera porcentual, teniendo en cuenta que la FCM es 31 latidos se obtuvo lo siguiente; al superar la primera carga que consta de 17 pasos se obtuvo una FCM se 27 latidos en 15 segundos y pasa a la siguiente carga, en la cual obtuvo 31 latidos, pasando a la tercera carga en la cual obtuvo 33 latidos y se detiene, obteniendo como resultado que el paciente es una persona activa.

En resumen, según lo mencionado anteriormente se determina que la propuesta de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo dividida en sesiones de entrenamiento dio los resultados esperados, tomando en cuenta que con la aplicación del test inicial el paciente era sedentario severo y luego de la aplicación de las actividades físicas y posteriormente la aplicación del test final paso de ser una persona sedentaria a ser activo obteniendo los resultados previstos en los objetivos.

Seguidamente, en la tabla 15 se muestra los datos obtenidos del test inicial aplicado al tercer paciente objeto de estudio.

**Tabla 15.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al tercer paciente (Fe) del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

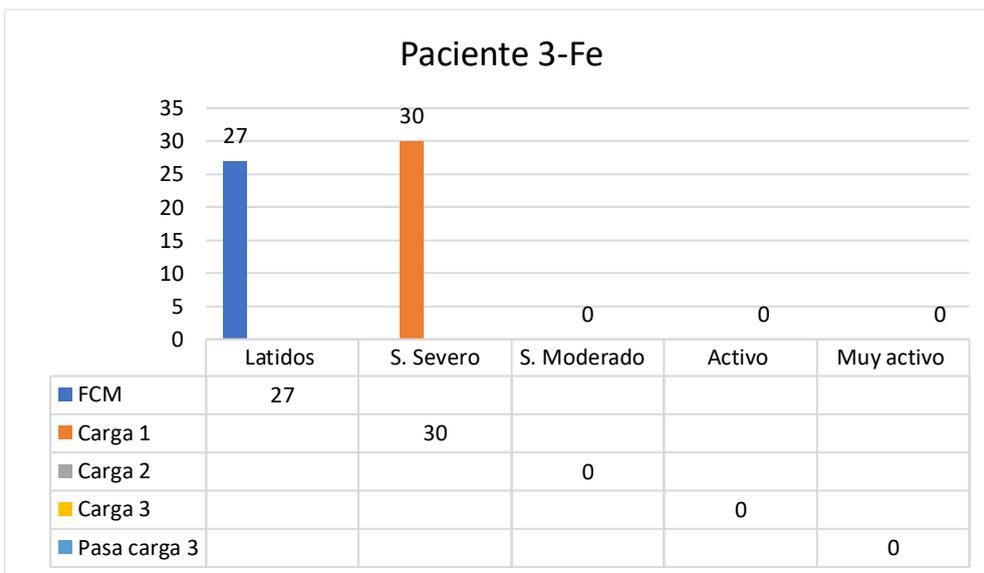
<b>Test de Manero persona 3 (Fe)</b>			
<b>FCM=220-edad</b>	FCM=220-54=166	FCM=220-54=166	
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	FCM=166x0,65=107,9	FCM=166x0,65=107,9	
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	FCM=107,9/4=26,97= 27	FCM=107,9/4=26,97= 27	
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>27 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>			
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	30 latidos	25 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	26 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	29 latidos
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota.* Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

*Autor.* Azuero (2024)

En la presente tabla se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del test inicial al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ en la cual se evidencia que su FCM es de 27 latidos y al realizar el test su FCM fue de 30 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 22 se ubicarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 22.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al tercer paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

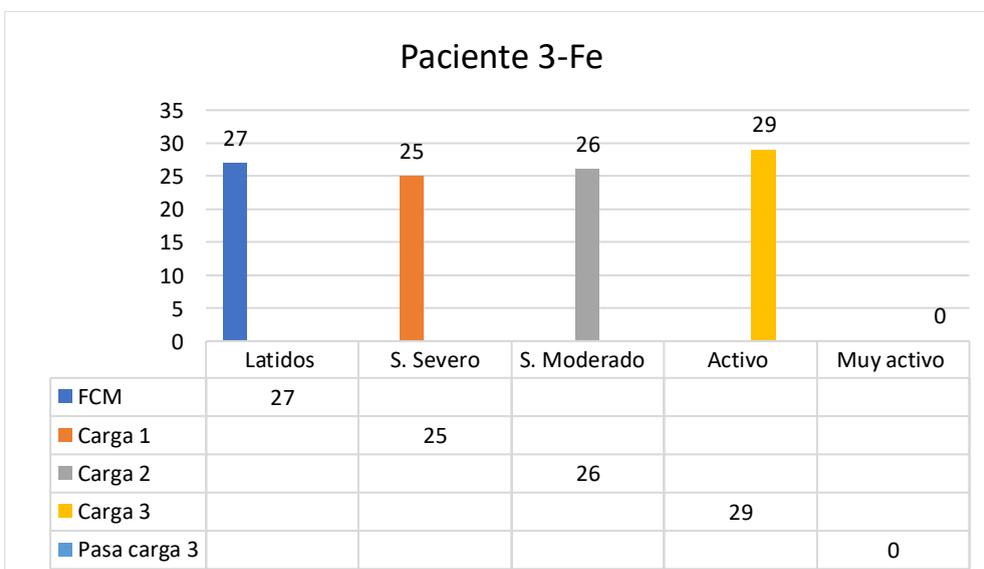
**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Tomando como referencia la figura anterior, se visualiza los datos obtenidos del tercer paciente en el cual se puede visualizar que la FCM es de 27 latidos y con la aplicación del test se obtuvo en la primera carga 30 latidos en 15 segundos dando como resultado que al paciente es persona sedentaria severa.

A continuación, en la figura 23 se representarán de manera porcentual los resultados obtenidos del test final.

**Figura 23.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al tercer paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En relación a la figura anterior se muestran los resultados obtenidos con la aplicación del test final, tomando en cuenta que la FCM del paciente es 27 latidos, se obtuvo 25 latidos al pasar la primera carga, paso a la segunda carga en la cual obtuvo 26 latidos, pasando a la tercera carga en la cual obtuvo 29 latidos tomando en cuenta que se toma la Frecuencia Cardiaca en 15 segundos y que el paciente tiene 1 minuto de descanso entre carga, siendo el resultado final que el paciente es activo.

En conclusión, después de aplicar el programa de actividades físicas dividido en sesiones de entrenamiento se logró obtener el resultado esperado, tomando en cuenta que el paciente con la realización del primer test era una persona sedentaria severa y luego de la realización de las actividades es una persona activa. Dando por hecho que, el paciente paso de ser sedentario a ser activo y se dio cumplimiento al objetivo propuesto.

A continuación, en la tabla 16 se muestra los datos obtenidos del cuarto paciente del test inicial y test final aplicado.

**Tabla 16.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al cuarto paciente (Jerarquía) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 4 (Jerarquía)</b>			
<b>FCM=220-edad</b>	FCM=220-	FCM=220-21=199	
	21=199		
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	FCM=199x0,65	FCM=199x0,65= 129,35	
	= 129,35		
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	FCM=129,35/4	FCM=129,35/4=32,33=32	
	=32,33=32		
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>32 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>			
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	34 latidos	28 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	32 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	33 latidos

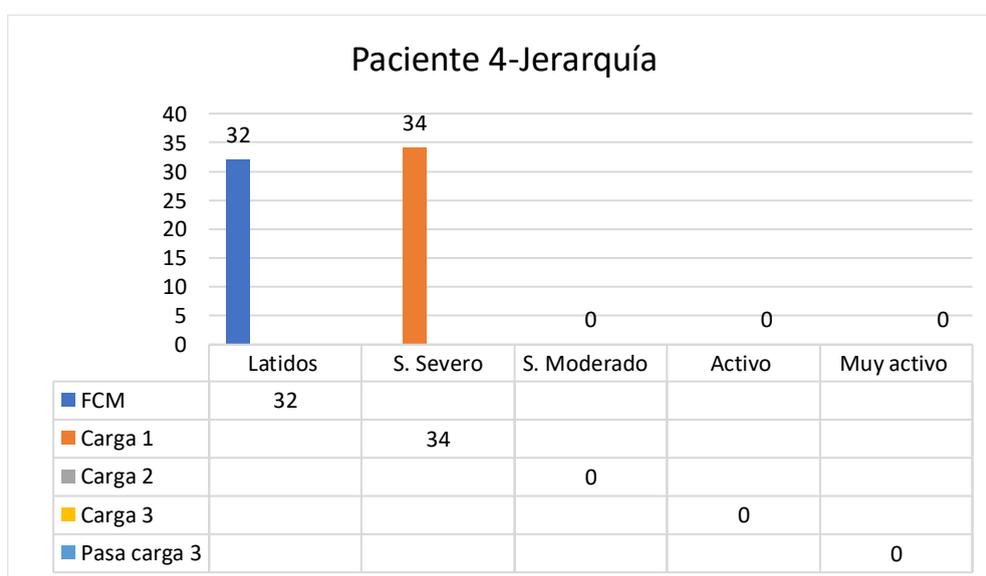
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera	No cumple	No cumple
	carga		

**Nota.** Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor.** Azuero (2024)

En la tabla anterior se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al cuarto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” en la cual se muestra que la FCM es de 32 latidos y al realizar el test da como resultado 34 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 24 se mostrarán los datos obtenidos de manera para su respectivo análisis.

**Figura 24.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al cuarto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



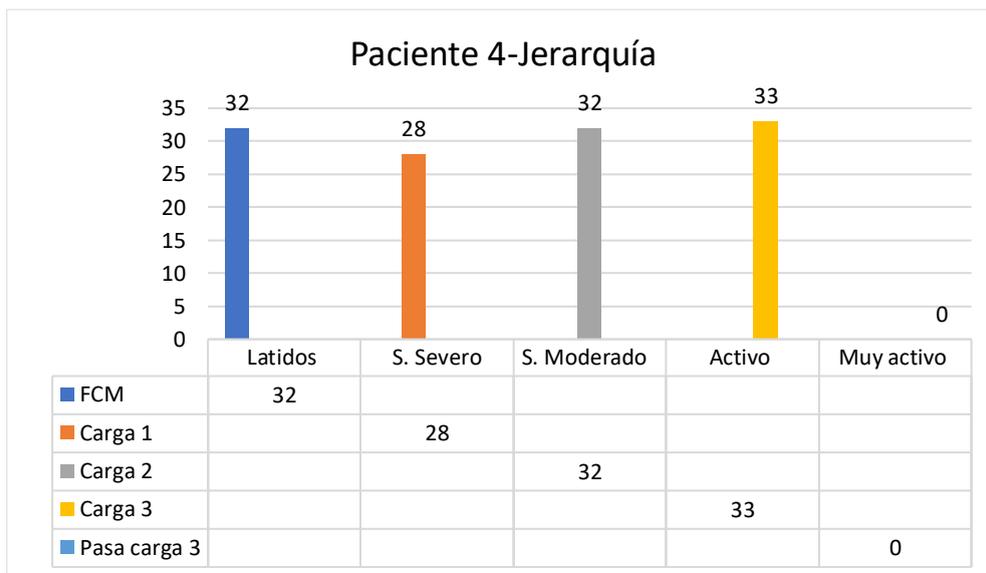
**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En base a los datos obtenidos de la figura anterior, se muestra que el cuarto paciente tiene su FCM en 32 latidos y con la aplicación del test se obtuvo 34 latidos en 15 segundos, no superando la primera carga y el resultado es que el paciente es sedentario severo. En la figura 25 se representarán los datos obtenidos del test final.

**Figura 25.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al cuarto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

En relación a los datos obtenidos en la figura anterior, se muestra que la FCM del paciente es de 32 latidos y luego de aplicar el test se obtuvo los siguientes resultados; al superar la primera carga obtuvo 28 latidos, la segunda carga 32 latidos y en la tercera carga 33 latidos, la cual no superó, cabe mencionar que entre carga tienen un reposo de 1 minuto y para hacer la carga 3 minutos obteniendo como resultado final que el paciente es activo.

En resumen, el programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo cumple con los objetivos propuestos por el hecho que, el paciente paso de ser una persona sedentaria a ser una personas activa luego de realizar todas las sesiones de entrenamiento. Seguidamente, en la tabla 17 se muestra los datos obtenidos del quinto paciente.

**Tabla 17.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al quinto paciente (Comprensión) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 5 (Comprensión)</b>		
<b>FCM=220-edad</b>	$FCM=220-40=180$	$FCM=220-40=180$
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	$FCM=180 \times 0,65=$ 117	$FCM=180 \times 0,65=$ 117
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	$FCM=117/4=29,25$ =29	$FCM=117/4=29,25=29$
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>		<b>29 Latidos</b>

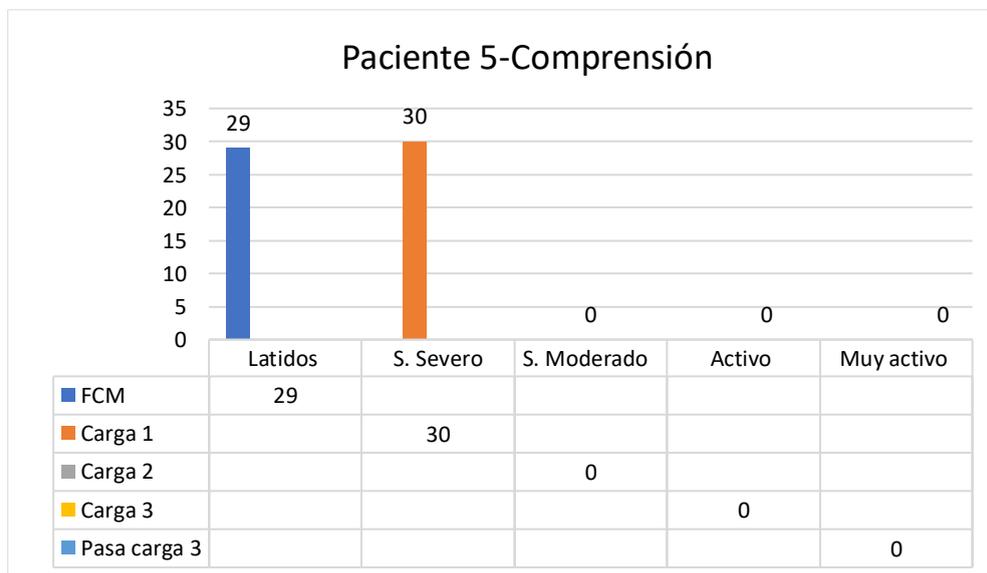
Medición de resultados			
Clasificación de sedentarismo	Cargas	Test inicial	Test final
Sedentario severo	Primera carga	30 latidos	27 latidos
Sedentario moderado	Segunda carga	No cumple	28 latidos
Activo	Tercera carga	No cumple	31 latidos
Muy activo	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota.* Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

*Autor.* Azuero (2024)

En la presente tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al quinto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” en la cual se muestra que la FCM es de 29 latidos y al realizar el test da como resultado 30 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 26 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 26.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al quinto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



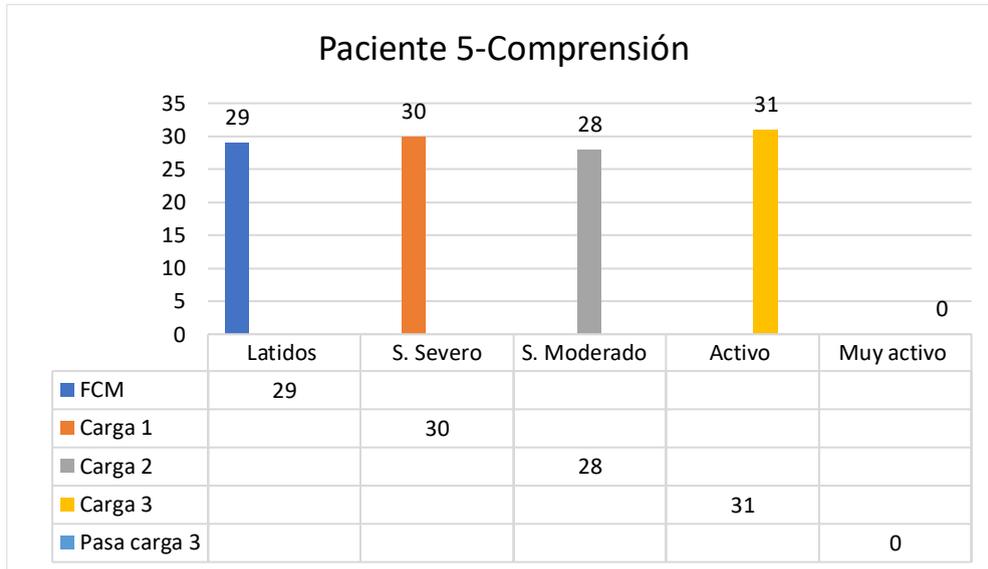
*Fuente.* Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

*Autor.* Azuero (2024)

En referencia a los datos mostrados en la figura anterior se determina que, el paciente tiene su FCM en 29 latidos y al aplicar el test se obtuvo 30 latidos en 15 segundos siendo un

sedentario severo ya que no supero la primera carga. En la siguiente figura se mostrara los resultados obtenidos con la aplicación del test final.

**Figura 27.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al quinto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Basandose en los datos de la tabla anterior se muestra que la FCM del paciente es de 29 latidos y luego de aplicar el test se obtuvo los siguientes resultados; primera carga 27 latidos, segunda carga 28 latidos, tercera carga 31 latidos la cual no cumpliero con eficiencia, dando como resultado que el paciente es activo.

Finalmente, luego de analizar y comparar los datos iniciales y finales obtenidos se concluye que el paciente luego de realizar el programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo mismo que fue dividido en sesiones de entrenamineto cumplio con el objetivo propuesto ya que el paciente paso de ser sedentario severo a ser activo. Dando continuidad a la investigación, en la siguiente tabla se muestra los datos obtenidos del test inicial y test final aplicado al sexto paciente.

**Tabla 18.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al sexto paciente (Victoria) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

---

#### Test de Manero persona 6 (Victoria)

---

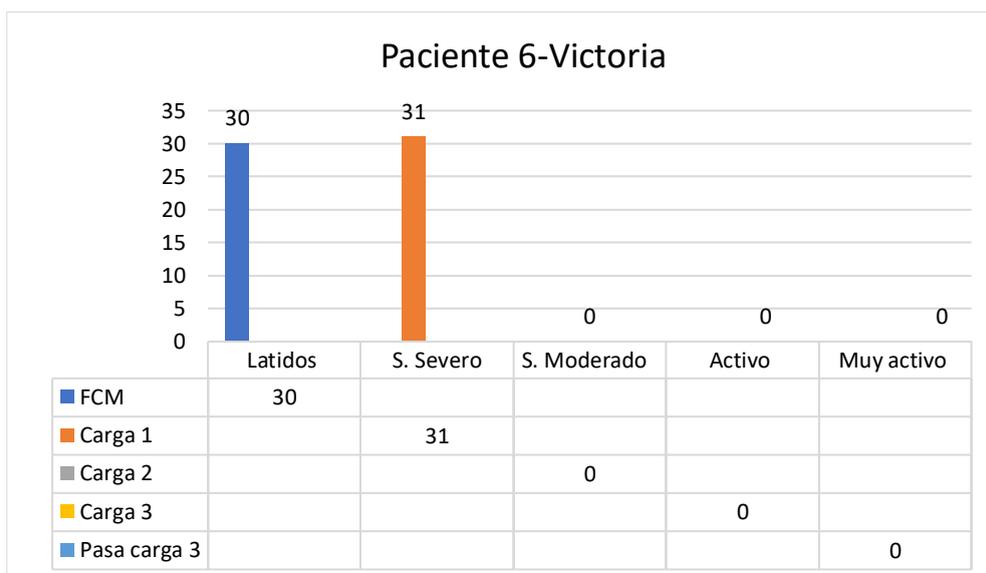
<b>FCM=220-edad</b>	FCM=2 20-33=187	FCM=220-33=187	
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	FCM=187x0,65 = 121,55	FCM=187x0,65= 121,55	
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	FCM=121,55/4 =30,38=30	FCM=121,55/4=30,38=30	
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>30 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>			
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	31 latidos	26 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	30 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	32 latidos
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor. Azuero (2024)*

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al sexto paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ en la cual se muestra que la FCM es de 30 latidos y al realizar el test da como resultado 31 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 28 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 28.** *Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al sexto paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

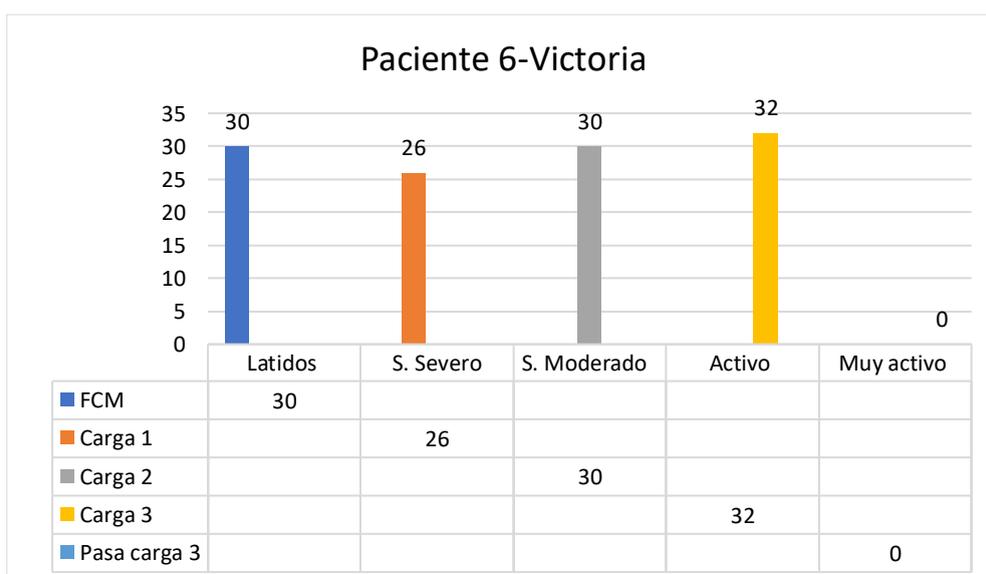


**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

En referencia a los datos mostrados en la figura anterior se determina que, el paciente tiene su FCM en 30 latidos y al aplicar el test se obtuvo 31 latidos en 15 segundos siendo un sedentario severo ya que no supero la primera carga. A continuación, en la figura 29 se mostrara los resultados obtenidos con la aplicación del test final.

**Figura 29.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al sexto paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

*Autor. Azuero (2024)*

### **Análisis e interpretación**

Basandose en los datos de la tabla anterior en donde se muestra que la FCM del paciente es de 30 latidos y luego de aplicar el test se obtuvieron los siguientes resultados; en la primera carga 26 latidos, segunda carga 30 latidos, tercera carga 32 latidos no superando esta carga y se detiene, dando como resultado que es una persona activa.

En resumen, según los datos obtenidos al inicio y al final de la aplicación del test se puede evidenciar que el paciente paso de ser una persona sedentaria severa a ser activo por lo cual, cabe recalcar que la aplicación de un programa de actividades físicas enfocadas a disminuir el sedentarismo dio los resultados esperados y cumple con el objetivo propuesto. Seguidamente, en la tabla 19 se muestran los datos obtenidos de la aplicación inicial y final del test al séptimo paciente.

**Tabla 19.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al séptimo paciente (Cordialidad) del centro de alcoholicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 7 (Cordialidad)</b>			
<b>FCM=220-edad</b>	FCM=220-40=180	FCM=220-40=180	
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	FCM=180x0,65= 117	FCM=180x0,65= 117	
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	FCM=117/4=29,25 =29	FCM=117/4=29,25=29	
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>29 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>			
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	35 latidos	25 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	28 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	32 latidos
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

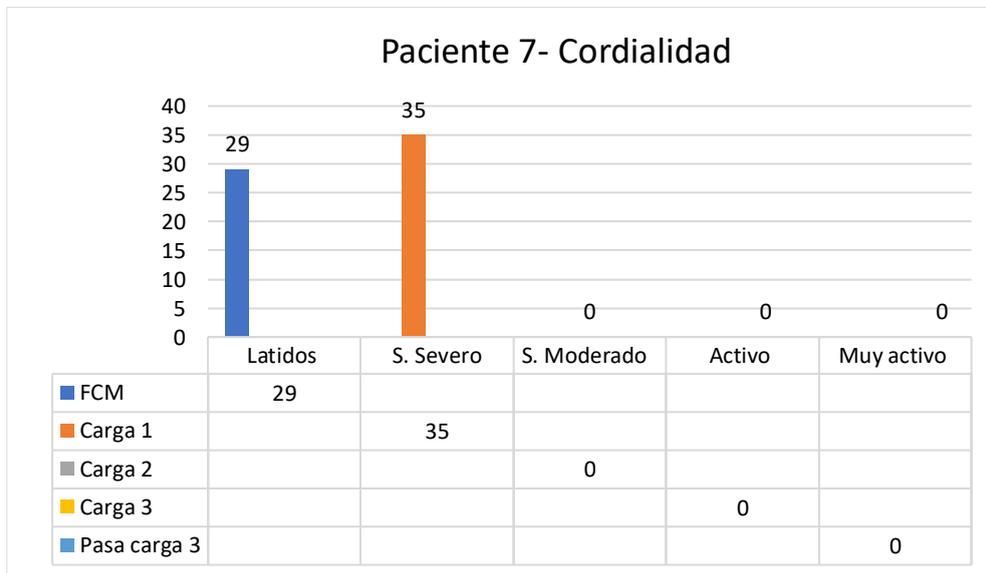
*Nota.* Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcoholicos CETAD “NUEVO RENACER”

*Autor. Azuero (2024)*

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al séptimo paciente del centro de alcoholicos CETAD “NUEVO RENACER” en la cual se

muestra que la FCM es de 29 latidos y al realizar el test da como resultado 35 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 30 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 30.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al séptimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

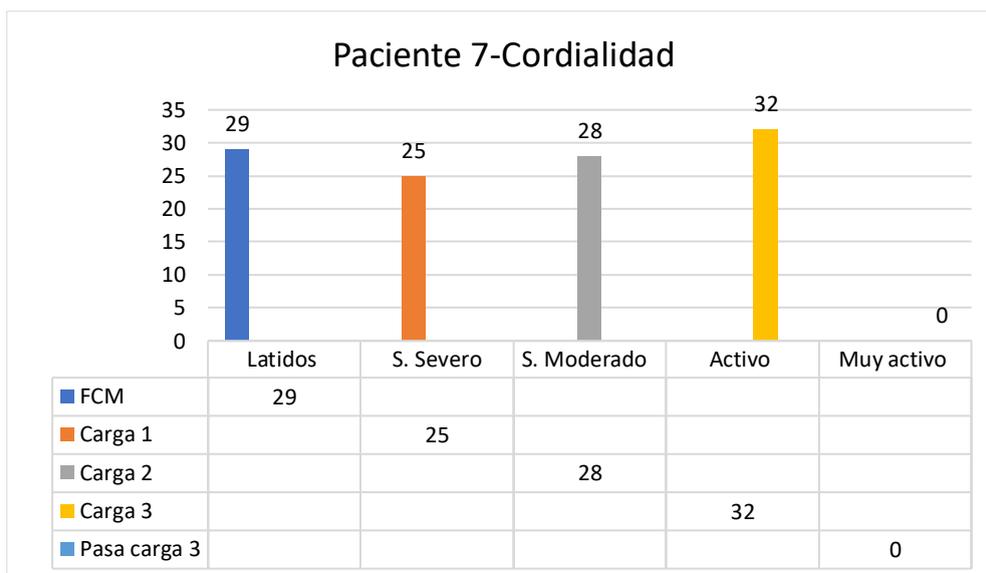


**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

Referente a los datos obtenidos en la figura anterior, se muestra que la FCM del paciente es de 29 latidos y luego de aplicar el test, en la primera carga su resultado es de 35 latidos ubicándolo como una persona sedentaria severa ya que no supero la primera carga. Seguidamente, en la siguiente figura se muestran los resultados de la aplicación del test final.

**Figura 31.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al séptimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

En base a los datos de la tabla anterior se puede ver con claridad los datos obtenidos del test final, en el cual la FCM del paciente es de 29 latidos y luego de aplicar el test se obtuvieron los siguientes resultados; primera carga 25 latidos, segunda carga 28 latidos, tercera carga 32 latidos, no supera esta carga y da como resultado que el paciente es activo.

En resumen, el programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo aplicado en sesiones de entrenamiento dio los resultados esperados ya que al comparar el test inicial con el test final se observa que el paciente paso de ser una persona sedentaria severa a ser activo y el programa cumple con el objetivo propuesto.

Seguidamente, en la tabla 20 se muestra los datos obtenidos del test inicial y test final aplicado al octavo paciente.

**Tabla 20.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al octavo paciente (Sanación) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 8 (Sanación)</b>		
<b>FCM=220-edad</b>	$FCM=220-22=198$	$FCM=220-22=198$
<b>Determinar el: 65%</b>	$FCM=198 \times 0,65 = 128,7$	$FCM=198 \times 0,65 = 128,7$
<b>FCM</b>		
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	$FCM=128,7/4=32,17=32$	$FCM=128,7/4=32,17=32$

**Total, de latidos en 15 seg. 32 Latidos**

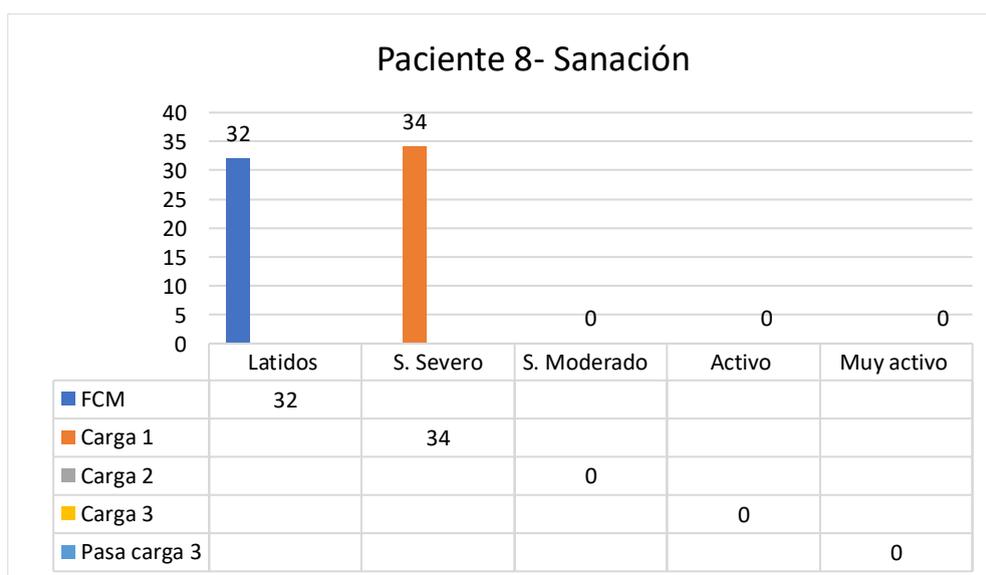
<b>Medición de resultados</b>				
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>de</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>		Primera carga	34 latidos	29 latidos
<b>Sedentario moderado</b>		Segunda carga	No cumple	31 latidos
<b>Activo</b>		Tercera carga	No cumple	35 latidos
<b>Muy activo</b>		Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*

*Autor. Azuero (2024)*

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al octavo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” en la cual se muestra que la FCM es de 32 latidos y al realizar el test da como resultado 34 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 32 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 32.** *Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al octavo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”*

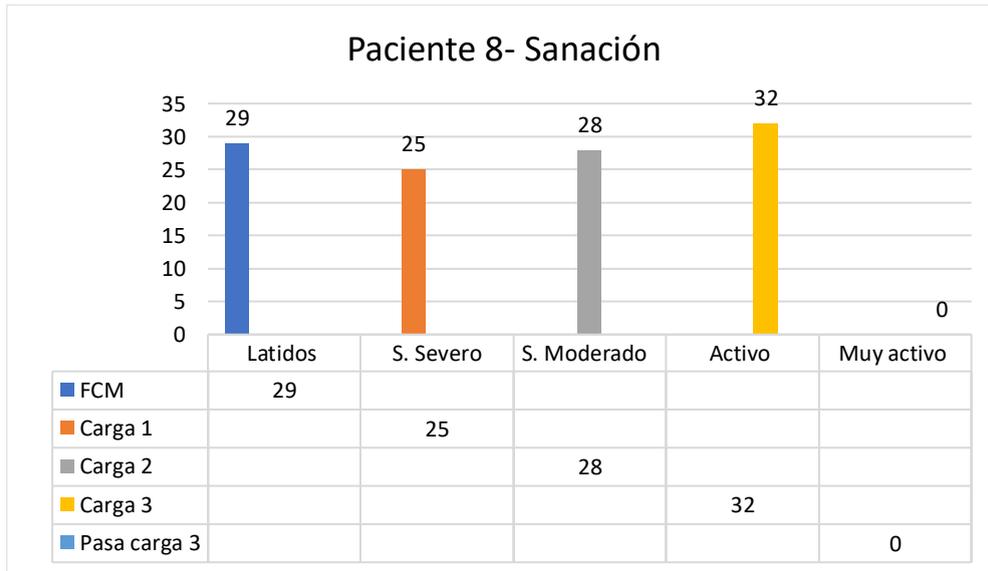


*Fuente. Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.*

*Autor. Azuero (2024)*

Referente a los datos obtenidos en la figura anterior, se muestra que la FCM del paciente es de 32 latidos y luego de aplicar el test, en la primera carga su resultado es de 34 latidos ubicándolo como sedentario severo ya que no supero la primera carga. Seguidamente, en la siguiente figura se muestran los resultados de la aplicación del test final.

**Figura 33.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al octavo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

En relación a la figura anterior se presentan los datos obtenidos del test final en el cual se muestra que la FCM del paciente es de 29 latidos y con la aplicación del test se obtuvo los siguientes resultados; primera carga 25 latidos, segunda carga 28 latidos, tercera carga 32 latidos esta carga no la supero y el resultado final es que es una persona activa.

En conclusión, la aplicación del programa de actividades físicas dividida en sesiones de entrenamiento cumple con el objetivo propuesto dando los resultados esperados ya que, el paciente paso de ser sedentario severo a ser activo por lo cual se puede decir que las actividades físicas son una buena alternativa para disminuir el sedentarismo. Para dar continuidad a la investigación, en la siguiente tabla se muestra los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y final al noveno paciente.

**Tabla 21.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al noveno paciente (Serenidad) del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

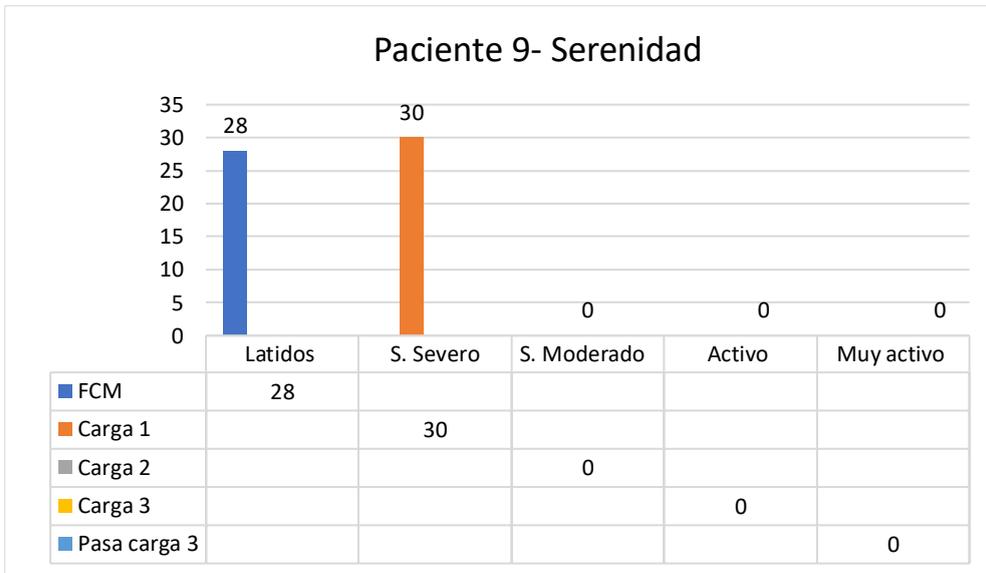
<b>Test de Manero persona 9 (Serenidad)</b>				
<b>FCM=220-edad</b>		$FCM=220-48=172$		$FCM=220-48=172$
<b>Determinar el: 65% FCM</b>		$FCM=172 \times 0,65 = 111,8$		$FCM=172 \times 0,65 = 111,8$
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>		$FCM=111,8/4=27,95=28$		$FCM=111,8/4=27,95=28$
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>		<b>28 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>				
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>de</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>		Primera carga	30 latidos	27 latidos
<b>Sedentario moderado</b>		Segunda carga	No cumple	29 latidos
<b>Activo</b>		Tercera carga	No cumple	No cumple
<b>Muy activo</b>		Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota.* Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

*Autor.* Azuero (2024)

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al noveno paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ en la cual se muestra que la FCM es de 28 latidos y al realizar el test da como resultado 30 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 32 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 34.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al noveno paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

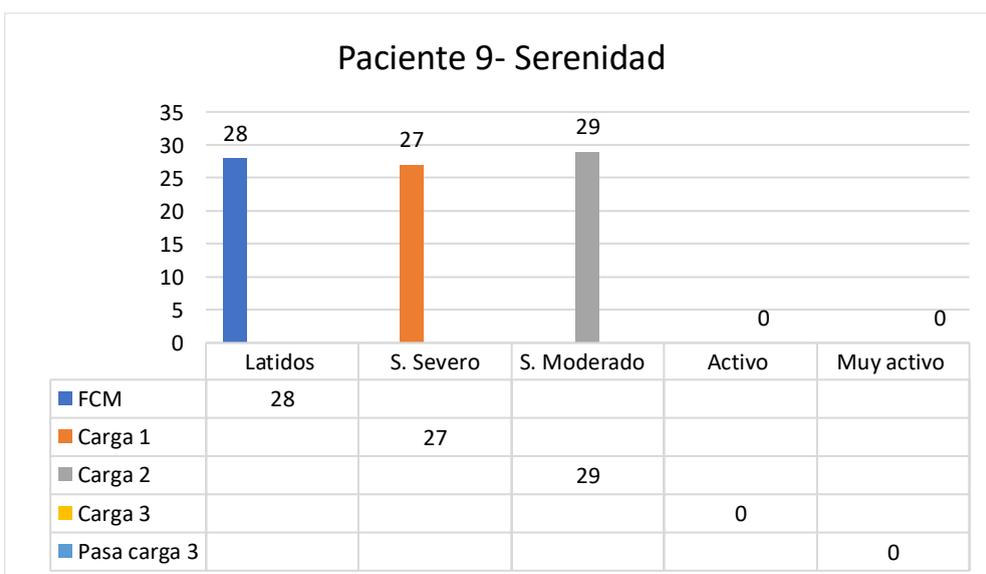


**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

En base a los datos obtenidos de la figura anterior, se muestra que la FCM del paciente es de 28 latidos y al aplicar el test su FCM es de 30 latidos y no supera la primera carga por lo cual el paciente es sedentario severo. En la siguiente figura se muestra los datos obtenidos de la aplicación del test final.

**Figura 35.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al noveno paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

Con relación a la figura anterior se presentan los datos obtenidos de la aplicación del test final, tomando en cuenta que la FCM del paciente es de 28 latidos y luego de aplicar el test los resultados son; primera carga 27 latidos, segunda carga 29 latidos y en esta carga se detiene dando como resultado que es un sedentario moderado.

En resumen, la aplicación del programa de actividades físicas ayuda de manera significativa a disminuir el sedentarismo, esto se logra a través de sesiones de entrenamiento, en este caso el paciente paso de ser sedentario severo a ser sedentario moderado, esto ocurrió porque el paciente presentaba problemas de salud y problemas con sus articulaciones que no le permitían realizar todas las actividades planteadas a causa del cansancio y dolor en las articulaciones por lo que tenía que hacer una pausa o detenerse en totalidad, por lo cual no se evidencia cambios significativos en su bienestar físico.

En la siguiente tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y final al décimo paciente.

**Tabla 22.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al décimo paciente (Serenidad) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

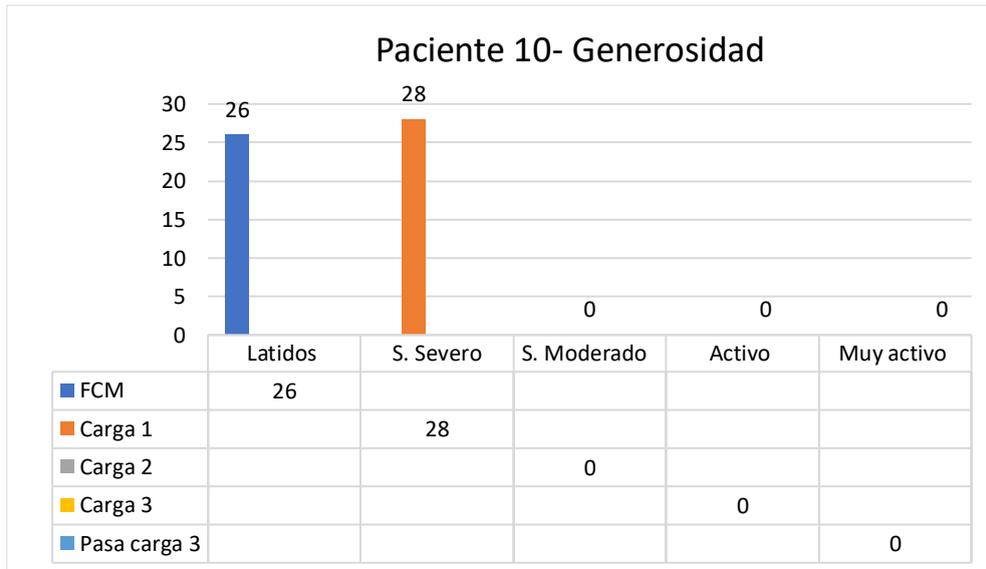
<b>Test de Manero persona 10 (Generosidad)</b>			
<b>FCM=220-edad</b>	$FCM=220-60=160$	$FCM=220-60=160$	
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	$FCM=160 \times 0,65 = 104$	$FCM=160 \times 0,65 = 104$	
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	$FCM=104/4=26$	$FCM=104/4=26$	
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>26 Latidos</b>		
<b>Medición de resultados</b>			
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	28 latidos	24 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	25 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	27 latidos
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

**Nota.** Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Autor.** Azuero (2024)

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al décimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” en la cual se muestra que la FCM es de 26 latidos y al realizar el test da como resultado 28 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 36 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 36.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al décimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

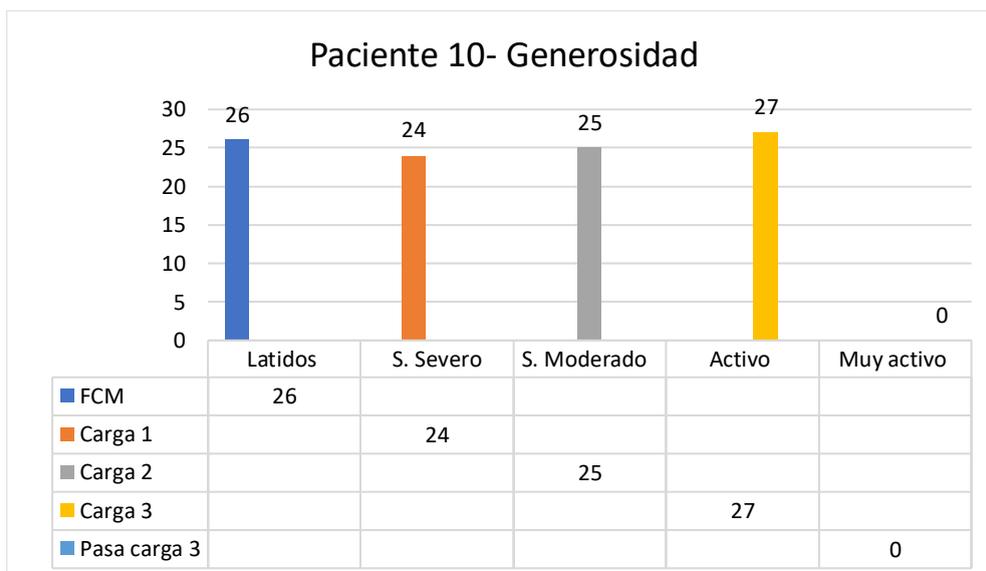


**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

En base a los datos obtenidos de la tabla anterior, se muestra que el paciente tiene su FCM en 26 latidos y luego de aplicar el test dio como resultado 28 latidos y no supero la primera carga ubicando al paciente como sedentario severo. A continuación, en la siguiente figura se mostrarán los resultados obtenidos de la aplicación del test final.

**Figura 37.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al décimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Con relación a los datos obtenidos en la tabla anterior, se observa que la FCM del paciente es de 26 latidos y con la respectiva aplicación del test los resultados son; primera carga 24 latidos, segunda carga 25 latidos, tercera carga 27 latidos cuya carga no supera y lo clasifica como activo.

En resumen, el programa de actividades físicas es una buena alternativa para disminuir el sedentarismo, dichas actividades se dividen en sesiones de entrenamiento las cuales cumplen con el objetivo planteado al inicio, dando buenos resultados. En este caso, el paciente paso de ser sedentario severo a ser activo lo cual es beneficio para su salud física y mental. Dando continuidad a la investigación, en la siguiente tabla se presentan los datos obtenidos del test inicial y final del undécimo paciente.

**Tabla 23.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al undécimo paciente (Dedicación) del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

<b>Test de Manero persona 11 (Dedicación)</b>		
<b>FCM=220-edad</b>	$FCM=220-40=180$	$FCM=220-40=180$
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	$FCM=180 \times 0,65=$ 117	$FCM=180 \times 0,65=$ 117
<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	$FCM=117/4=29,25$ $=29$	$FCM=117/4=29,25=29$

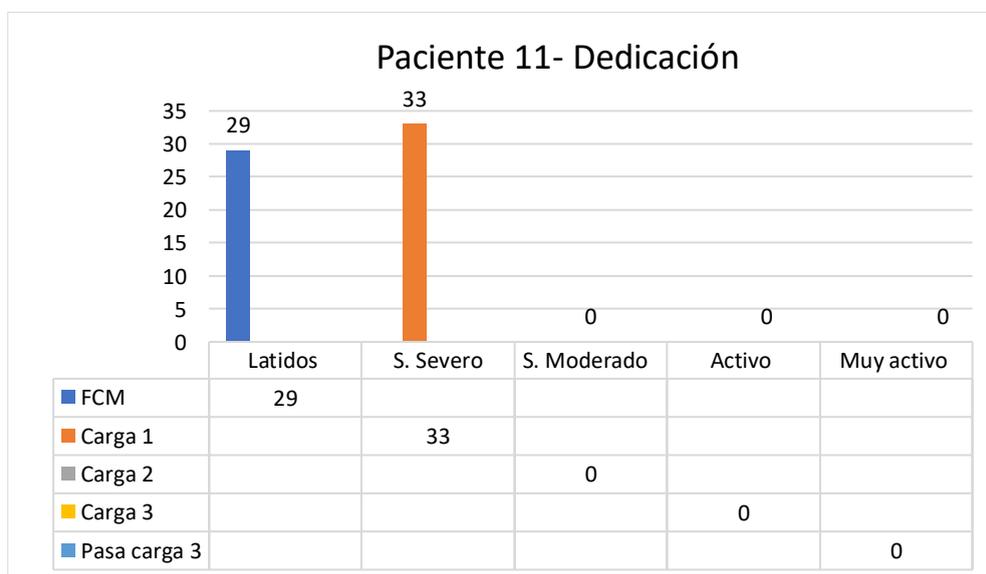
Total, de latidos en 15 seg.		29 Latidos	
Medición de resultados			
Clasificación de sedentarismo	Cargas	Test inicial	Test final
Sedentario severo	Primera carga	33 latidos	25 latidos
Sedentario moderado	Segunda carga	No cumple	28 latidos
Activo	Tercera carga	No cumple	30 latidos
Muy activo	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor. Azuero (2024)*

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al undécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ en la cual se muestra que la FCM es de 29 latidos y al realizar el test da como resultado 33 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 38 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 38.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al undécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



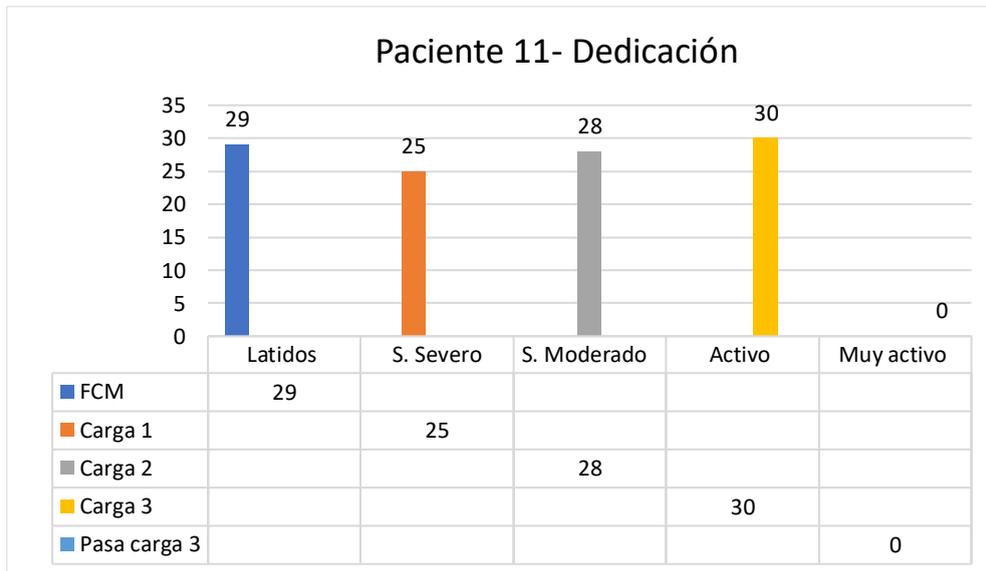
*Fuente. Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.*

*Autor. Azuero (2024)*

En referencia a la tabla anterior, se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial en la cual se observan los siguientes datos; la FCM del paciente es de 29 latidos y luego

de aplicar el test se obtuvo 33 latidos, no superando la primera carga por lo cual el paciente es una persona inactiva y se ubica en sedentario severo según el test aplicado. En la siguiente figura se mostrarán los datos obtenidos del test final aplicado.

**Figura 39.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al undécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### Análisis e interpretación

Tomando en cuenta los datos de la figura anterior, se representan los datos del test final aplicado al paciente en el cual su FCM es de 29 latidos y con la aplicación del test los datos obtenidos son los siguientes; primera carga 25 latidos, segunda carga 28 latidos, tercera carga 30 latidos, en esta carga se detiene dando como resultado que es una persona activa.

En conclusión, la aplicación del programa de actividades físicas es una buena alternativa para disminuir el sedentarismo ya que se obtienen buenos resultados en la salud física y mental del paciente y cumple con el objetivo planteado, en este caso el paciente pasó de ser sedentario a ser una persona activa según el test aplicado. Finalmente, en la siguiente tabla se muestra los datos obtenidos del duodécimo paciente al aplicar el test inicial y final.

**Tabla 24.** Resultados obtenidos del test inicial y test final aplicado al duodécimo paciente (Misión) del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’

Test de Manero persona 12 (Misión)		
<b>FCM=220-edad</b>	FCM=220-32=188	FCM=220-32=188
<b>Determinar el: 65% FCM</b>	FCM=188x0,65= 122,2	FCM=188x0,65= 122,2

<b>65% de FCM en 15 seg.</b>	FCM=122,2/4=30	FCM=122,2/4=30
<b>Total, de latidos en 15 seg.</b>	<b>30 Latidos</b>	

**Medición de resultados**

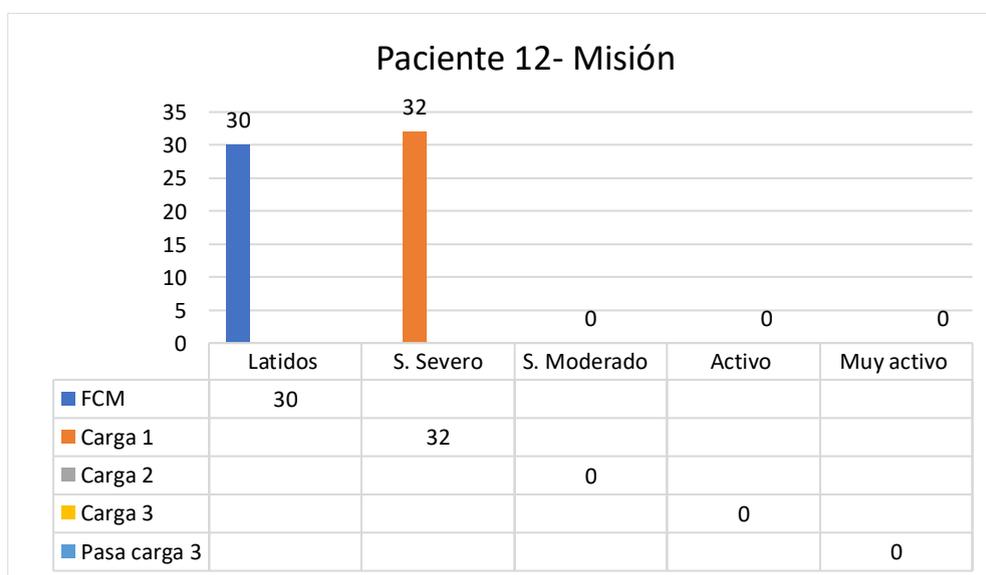
<b>Clasificación de sedentarismo</b>	<b>Cargas</b>	<b>Test inicial</b>	<b>Test final</b>
<b>Sedentario severo</b>	Primera carga	32 latidos	29 latidos
<b>Sedentario moderado</b>	Segunda carga	No cumple	30 latidos
<b>Activo</b>	Tercera carga	No cumple	33 latidos
<b>Muy activo</b>	Supera la tercera carga	No cumple	No cumple

*Nota. Datos obtenidos a través del test aplicado a la muestra del objeto de estudio del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’*

*Autor. Azuero (2024)*

En esta tabla se muestran los datos obtenidos de la aplicación del test inicial y test final al duodécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ en la cual se muestra que la FCM es de 30 latidos y al realizar el test da como resultado 32 latidos, clasificándolo como sedentario severo. A continuación, en la figura 40 se mostrarán los datos obtenidos de manera porcentual para su respectivo análisis.

**Figura 40.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial del test de Manero al duodécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

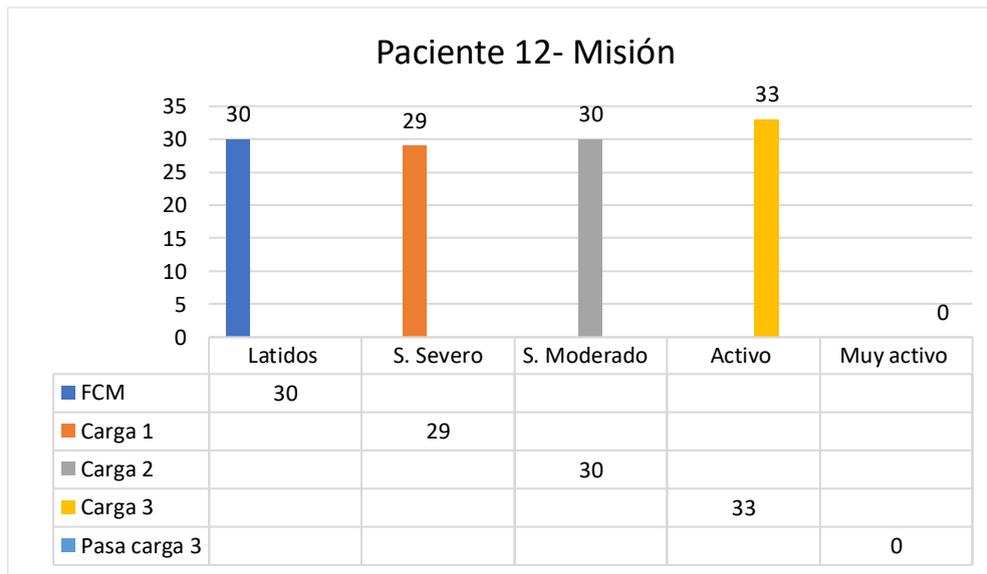


*Fuente. Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.*

*Autor. Azuero (2024)*

Con relación a la figura anterior, se muestra que la FCM del paciente es de 30 latidos y con la aplicación del test su FCM es de 32 latidos, por lo cual no supera la primera carga y se clasifica como sedentario severo. A continuación, en la figura 41 se muestra los datos obtenidos de la aplicación del test final.

**Figura 41.** Datos obtenidos a través de la aplicación final del test de Manero al duodécimo paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

### **Análisis e interpretación**

En relación a la figura anterior, se representan los datos obtenidos de la aplicación final del test, en donde se obtuvieron los siguientes datos; primera carga 29 latidos, segunda carga 30 latidos, tercera carga 33 latidos, no supera la tercera carga y se detiene dando como resultado que el paciente es activo.

Para concluir, el programa de actividades físicas es una muy buena alternativa para disminuir el sedentarismo, dado que el paciente paso de sedentario severo a ser activo según el test aplicado y de esa manera dando cumplimiento al objetivo planteado.

Finalmente, cabe recalcar que la aplicación de actividades físicas ayudo de manera significativa a disminuir el sedentarismo de todos los pacientes de dicho centro, además ayudo a su bienestar físico y mental alejándolos del consumo de sustancias psicoactivas y motivándolos a que realicen actividad física y a cuidar su salud.

### **Análisis general del test aplicado a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”**

**Figura 42.** Datos obtenidos de la aplicación del test inicial a los pacientes objeto de estudio.

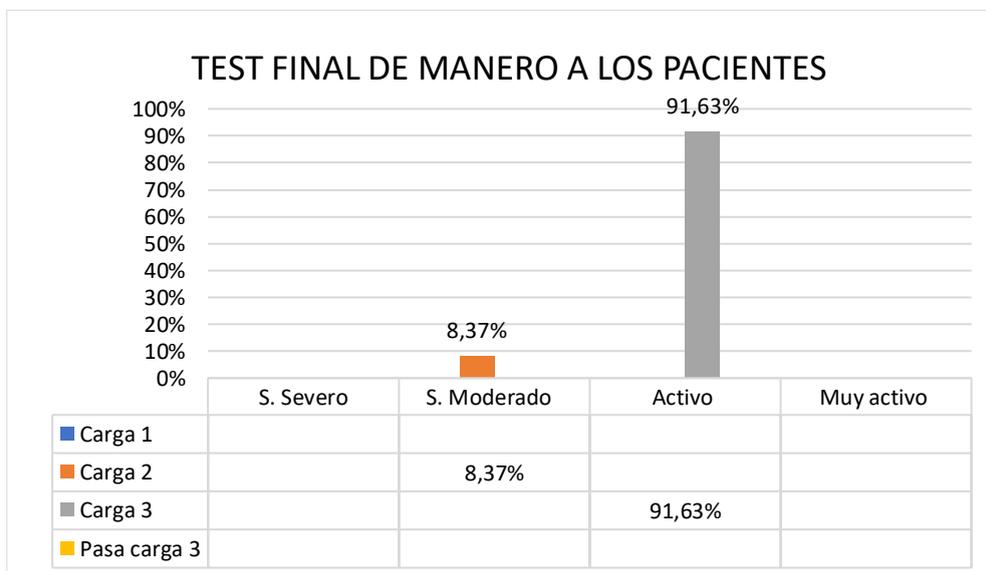


**Fuente.** Datos obtenidos a través del test inicial aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

En la figura anterior se muestra un análisis general del test de Manero aplicado a los pacientes, en el cual al aplicar en test inicial se observa que el 100% de la muestra son sedentarios severos según los datos obtenidos. A continuación, se detallará el test final.

**Figura 43.** Datos obtenidos de la aplicación del test final a los pacientes objeto de estudio.



**Fuente.** Datos obtenidos a través del test final aplicado al paciente del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’ objeto de estudio.

**Autor.** Azuero (2024)

En la figura presentada anteriormente se logra visualizar los datos obtenidos del test final, en el cual se observa que el 91,63% de la muestra son activos y el otro 8,37% es sedentario

moderado, dando como resultado que la aplicación del plan de actividades físicas ayuda de manera significativa en la disminución del sedentarismo.

Para que el plan de actividades físicas tenga un efecto positivo en los pacientes se debe seguir un proceso estructurado y sistemático para que se obtengan los resultados propuestos. Cabe mencionar que en la figura 42 se muestra que los pacientes al iniciar nuestro trabajo de investigación, eran personas sedentarias severas según el test de Manero y luego de culminar el programa los resultados arrojados muestran que los pacientes son activos y mostrando la efectividad de realizar actividad física.

## 7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, tuvo lugar en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” tomando como muestra a los pacientes de dicho centro, lo que corresponde a 12 pacientes de género masculino cuyas edades empiezan desde los 21 hasta los 71 años de edad, los cuales fueron participes de las distintas actividades realizadas con anterioridad que se presentaron a lo largo del presente trabajo de investigación.

En referencia al primer objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar el nivel de sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, se realizó las investigaciones pertinentes acorde al tema, seguidamente de una revisión bibliográfica acerca del mismo, en la cual se mencionó a varios autores que hablan acerca del sedentarismo, sus causas que provocan en la salud y su mortalidad al no ser tratado a tiempo y como la actividad física ayuda a disminuir el sedentarismo para que las personas tengan un excelente estado de salud tanto física y mental.

Los resultados obtenidos dentro de este trabajo de investigación nos dan a conocer que actualmente el sedentarismo se relaciona con varias enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades cardiovasculares. Estos comportamientos son más conocidos en adolescentes que prefieren estar sentados, acostados o incluso jugando video juegos como consecuencia de un estilo de vida moderno (Moreno, 2018).

De la misma manera Viamonte et al. (2022) manifiestan que: «La actividad física es una de las vías más saludables para mantener el bienestar, porque mejora el funcionamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo además que ayuda a prevenir y/o tratar disímiles condiciones de salud física y mental» (p. 175).

De acuerdo con los autores antes mencionados, la actividad física es la manera más efectiva para disminuir el riesgo de varias enfermedades crónicas no transmisibles y asegurar el bienestar de las personas que lo practican, cabe mencionar que, la actividad es un medio efectivo para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas, ya que estas personas al someterse a sustancias psicoactivas tienden a ser sedentarios y la actividad física es la mejor opción para disminuirlo.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en diseñar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, se realizó el análisis de los instrumentos diagnósticos de investigación y partiendo de los resultados

obtenidos se dio inicio al desarrollo del plan de entrenamiento, en el cual constan actividades físicas aeróbicas, anaeróbicas, elasticidad y equilibrio. Estas actividades son realizadas con el objetivo de disminuir el sedentarismo en los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”. Para dar realce a lo mencionado anteriormente mencionaremos a:

Francisco et al. (2009), quienes argumentan en su trabajo de investigación que practicar actividad física habitual de manera moderada ayuda a mantener un estilo de vida saludable, además, la práctica deportiva ayuda a los jóvenes a alejarse del consumo de sustancias nocivas y adictivas.

El objetivo de la actividad física, desempeña un papel fundamental en la mejora de la salud física y mental. Además de prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y otras afecciones físicas, también influye positivamente en la salud mental. Al reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima, la actividad física contribuye a una mejor calidad de vida (Chacón et al., 2020).

Con relación a lo expuesto anteriormente, queda evidenciado que las actividades físicas aportan de manera significativa al bienestar de las personas, ya que al quemar calorías malas ayuda a la desintoxicación del cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, y otras afecciones físicas tales como el sedentarismo, siendo este el centro de investigación del presente trabajo.

Seguidamente, el tercer objetivo hizo referencia a: Aplicar un programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, por lo cual se llevó a cabo el desarrollo de las diferentes planificaciones que conformaban el plan de actividades físicas basado en actividades físicas (aeróbicos, anaeróbicos, elasticidad y equilibrio). Este proceso se desarrolló en 17 secciones de entrenamientos, en las cuales 2 sesiones fueron enfocadas en ejercicios aeróbicos, tales como correr y saltar y las 15 aplicaciones sesiones restantes en ejercicios aeróbicos y anaeróbicos (flexiones de codo, abdominales, sentadillas, etc.)

Los resultados referentes al tercer objetivo específico se vinculan a los resultados en la investigación de Valero et al. (2007), los cuales dicen que, las personas que realizan actividad física regular poseen un buen estado de salud, por otro lado las personas que realizan consumo de alcohol en ocasiones y realizan actividad física les ayuda a contrarrestar los efectos que esta sustancia produce ayudando a su bienestar y desintoxicación de su cuerpo.

De acuerdo con los resultados obtenidos por el autor antes mencionado, llegamos a la conclusión que, la actividad física en pacientes alcohólicos ayuda de manera progresiva a

superar la adicción a las sustancias psicoactivas, aumenta la autoestima y ayuda a regenerar las fibras musculares que se dañan por el excesivo consumo de alcohol.

Finalmente, el cuarto objetivo específico consiste en: Evaluar el programa de actividades físicas como alternativa para reducir el sedentarismo en personas alcohólicas del centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024, este proceso se realizó a través de la aplicación del test final, en el cual se expresaban los resultados obtenidos luego de la aplicación del plan de actividades físicas que se dividió en 17 secciones de entrenamiento y verificar con el test inicial los cambios obtenidos con la aplicación de ejercicios antes mencionados.

En el presente trabajo de investigación se obtuvieron resultados notables luego de la aplicación del programa de actividades físicas las cuales consistían en la realización de ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos, ejercicios de elasticidad y ejercicios de equilibrio. Al inicio todos los pacientes que se les aplicó el test eran sedentarios severos según el test de Manero aplicado, y al finalizar el plan de actividades físicas se obtuvo como resultados que los pacientes eran activos según el test de Manero aplicado nuevamente.

## 8. Conclusiones

Luego del análisis de los resultados obtenidos y tomando en cuentas los objetivos expuestos anteriormente en el trabajo de investigación, se concluye que:

- En primer lugar, en base a una amplia revisión bibliográfica basada en fuentes confiables y actualizadas, además de los resultados obtenidos producto de los instrumentos diagnósticos de investigación, se visualizó que los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” son personas sedentarias, a los cuales con la aplicación del programa de actividades físicas se logró cambios notables.
- Por lo tanto, en base a los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos iniciales, y el diseño de un plan de actividades físicas se evidencio que los pacientes pasaron de ser sedentarios severos a ser activo, lo cual muestra que el programa aplicado dio los resultados esperados.
- Como resultado de la aplicación del plan de actividades físicas previamente elaborado, trajo como resultado la mejora física y mental de los pacientes y con ello disminuyeron su alto nivel de sedentarismo pasando de ser sedentarios severos a personas activas. Además de presentar mejor resistencia a los ejercicios y sentirse motivados en cada día mejorar y mantener un mejor bienestar físico y mental.
- Finalmente, se realizó una evaluación en base a los resultados obtenidos al iniciar el programa de actividades físicas y posteriormente al finalizar, obteniendo como resultado que los pacientes objeto de estudio pasaron de ser personas sedentarias severas a ser personas activas según el test de Manero, instrumento que se utilizó en esta investigación. Y por ende se valida el plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.

## **9. Recomendaciones**

Tomando en cuenta las conclusiones mencionadas anteriormente, a continuación, se describen algunas recomendaciones, las cuales resultan factibles en el centro de alcohólicos objeto de estudio del presente trabajo de investigación.

- Se recomienda a la directora y al personal de apoyo del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, realizar programas de actividad física enfocados en la disminución del sedentarismo, ya que la actividad física no solo ayuda a su mejoramiento físico, también ayuda a su salud mental y a superar de manera eficaz su adicción a las sustancias psicoactivas.
- Se recomienda a los directivos del centro promover y realizar programas de actividades físicas para ayudar a disminuir el sedentarismo de los pacientes dado que, al consumir sustancias psicoactivas tienden a estar todo el tiempo en reposo por lo cual son sedentarios y promover la actividad física es beneficioso en su salud.
- Por otro lado, se recomienda a la directora y al personal de apoyo de dicho establecimiento que hagan uso de un plan de actividades físicas previamente estructurado, así como ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, ejercicios de equilibrio y elasticidad que ayudan a los pacientes a mejorar su bienestar físico y mental.
- Finalmente, se recomienda a la directora y al personal de apoyo realizar una evaluación al inicio y al final de la aplicación de un plan de actividades físicas y de esa manera puedan evidenciar los resultados obtenidos y por ende realizar una comparación y ver el mejoramiento físico de cada paciente.

## 10. Bibliografía

- Alfonso , M., Vidarte, J., Vélez, C., & Sandoval, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Redalyc*, 61(1), 3-8.
- Barba, J., Barba, F., Domínguez, G., & Sánchez, J. (2004). Adolescentes, consumo de alcohol y actividad físico-deportiva. *EFdeportes*, 10(70).
- Bolet, M., & Socarrás, M. (2003). El alcoholismo, consecuencias y prevención. *Scielo*, 22(1), 25-31.
- Borrero , F., Fajardo , J., Genechea , M., & Méndez, V. (2012). Alcoholismo y sociedad. *Redalyc*, 75(3).
- Chacón, R., Zurita, F., & Ramírez, I. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Redalyc*, 36(139), 1-9. doi:[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Dialnet*(159).
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Dialnet*(159).
- COTIGNOLA, Á., ODZAK, A., FRANCHELLA, J., BISSO, A., DURAN, M., PALENCIA, R., . . . RODRÍGUEZ, W. (2023). ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD CARDIOVASCULAR. *Scielo*, 83(1), 7-10.
- Francisco , J., Sánchez, E., & García, M. (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles . *Scielo*, 51(6), 496-504.
- Marquez, S. (1995). BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. *Dialnet*, 48(1), 185-206.
- Mendoza, S., Delgado, J., Calderón, M., Castro, A., Bajaña, F., & Erazo, M. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dialnet*, 5(1), 32-53.
- Meneses, M., & Monge, M. (1999). AQtividad física y recreación. *Scielo*, 8(15).
- Moreno, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Scielo*, 44(3), 553-566.
- Navarrete, B., & Secín, R. (2017). Generalidades del trastorno por consumo de alcohol. *Scielo*, 16(1), 47-53.
- Ortiz, R., & Gómez, J. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Redalyc*, 33(2), 252-258.
- Paucar, J. (2023). *CETAD "NUEVO RENACER"*.
- Pérez, Y. (2007). El alcoholismo y su repercusión. *Redalyc*, 6(4), 1-10.
- Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Redalyc*, 33(1), 3-5.

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Scielo*(18), 67-75.
- Restrepo, D., Rubio, M., Becerra, J., Vélez, C., & Vidarte, J. (2013). Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo para la población entre 18-60 años de la ciudad de Manizales. *Dialnet*, 32(1), 1223-1237.
- Rodriguez , A., Pérez, C., Martínez, J., Borges, K., & Martínez , I. (2018). Principales consecuencias del alcoholismo en la salud. *Redalyc*, 14(2), 1-7.
- Rojas, I. (2011). ELEMENTOS PARA EL DISEÑO DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN: UNA PROPUESTA DE DEFINICIONES Y PROCEDIMIENTOS EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Redalyc*, 12(24), 277-297.
- Ros, J. (2007). ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD Hacia un Estilo de Vida Activo. *munideportes*, 1-136.  
doi:[https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)
- Sampieri, H., Fernández , C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Toscano, W. (2007). LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN RELACIÓN A LA SALUD EN EL MARCO DE LA TEORÍA HIPOCRÁTICA. . *Cienciarred*(5), 61-70.
- Valero , A., Ruiz , F., García , E., Granero, A., & Martínez , A. (2007). Relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el consumo de alcohol de los ciudadanos de más de 14 años. *Redalyc*, 19(3), 239-250.
- Vázquez, E., Calderón, Z., Arias, J., Ruvalcaba , J., Rivera, L., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Redalyc*, 4(10), 1011-1021.
- Viamonte, D., Backus, R., Henry , J., & Villegas, C. (2022). La actividad física para combatir el sedentarismo y sus efectos negativos debidos al aislamiento causado por el COVID-19. *Scielo*, 7(2), 168-179. doi:<https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No2.013>
- Vidarte , J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Scielo*, 16(1), 202-218.

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Scielo*, 16(1), 202-218.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura en el centro de alcohólicos CETAD "NUEVO RENACER"



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de marzo de 2024

Dra.

Jhuleidy Stefany Paucar Barba.

**DIRECTORA TÉCNICA DEL CENTRO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
NUEVO RENACER DE LA CIUDAD DE LOJA.**  
Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **AZUERO PEREZ DANIEL ALEXANDER con CI; 1105266710**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el Centro de Alcohólicos Anónimos Nuevo Renacer que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los pacientes que se encuentran dentro del establecimiento.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Mg. Sc. *Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**CETAD "NUEVO RENACER"**  
RUC: 1104564404001  
Diego Alfredo Ramirez Morúa  
Dir.: La Argelia  
(La Condomine y Tescina)  
Telf: 0968784181 / 0968784182

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia - Loja - Ecuador  
072-547234

## Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00041M.**

Loja, 10 de abril del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz. PhD.

**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Ciudad.

De mi consideración.

### **Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro Nuevo Renacer de la ciudad de Loja, periodo 2024.**, del aspirante Sr. **Daniel Alexander Azuero Perez**, alumno de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne *emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo*, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

*Aut.JP./Elb. Mcy.*

*C/C.-Archivo.*

*C/c. Estudiante. Daniel Alexander Azuero Perez.*

*C/C.-Archivo.*

**Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.**



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 17 de abril de 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento del Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por (el/la) estudiante, Daniel Alexander Azuero Pérez bajo el tema:

**TEMA: Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024**

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del (de/la) estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular a fin de que se continúe con el trámite respectivo, así mismo anexo la rúbrica de revisión con las observaciones y correcciones que se realizaron.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente,



GIRALDO VIERA  
AVINAZ

PhD. Giraldo Viera Avinaz

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

**Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular**



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00090M.**  
Loja, 11 de mayo del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz.PhD.

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD "NUEVO RENACER" de la ciudad de Loja, periodo 2024**, de la autoría del señor. **Daniel Alexander Azuero Pérez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al periodo académico: abril – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*  
**DIRECTOR DE LA CARRERA.**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.JP./Elb. Mcy.  
C/c. **Estudiante.**  
C/C.-Archivo.

**Anexo 5. Guía de observación.**

<b>ESCALA</b>
Siempre
A veces
Nunca

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	OBSERVACIÓN
En el Centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” cuenta con un espacio para realizar actividades Físicas.				
Están a tiempo para iniciar con las actividades.				
Participan activamente en las dinámicas.				
Los pacientes interactúan entre sí.				
Fomentan la ayuda mutua.				
Prestan atención a las reglas que se ponen a los diferentes ejercicios.				
Demuestran motivación al momento de realizar los ejercicios.				
Solicitan ayudan cuando se les dificulta cierto ejercicio.				
Hacen uso de la hidratación ya sea durante las actividades o al final.				

**Anexo 6. Encuesta realizada a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘‘NUEVO RENACER’’**



**CUESTIONARIO PARA LA ENCUESTA**

**Estimado Sr.**

El presente cuestionario tiene la finalidad de conocer sobre las preferencias y necesidades que tienen los pacientes en relación con la actividad física, además de identificar cuáles son las barreras limitantes para su práctica por lo que se pide contestar con sinceridad. Desde ya les anticipo el más sincero agradecimiento.

- **Datos generales**

Sexo: Mujer ( ) Hombre ( )

Edad:

- **Instrucciones:** Seleccione el ítem que usted considere

**1) ¿Qué tipo de actividades físicas usted disfruta?**

- a. Bailar
- b. Correr
- c. Hacer ejercicios

**2) ¿Tienen acceso a lugares para la práctica de actividades físicas?**

- a. Si
- b. No

**3) ¿Está dispuesto e interesado en realizar actividad física?**

- a. Sí
- b. No

**4) ¿Prefiere actividades físicas en grupo o solo?**

- a. En grupo
- b. Solo

**5) ¿Considera que las actividades físicas aportan en su salud física y mental?**

- a. Si
- b. No

**6) ¿Tiene alguna dificultad para participar en la realización de actividades físicas?**

- a. Problemas de salud
- b. No tengo buena movilidad
- c. Me canso muy rápido



**Universidad Nacional De Loja**  
**Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte**

**TEST DE MANERO**

• **Datos generales:**

Sexo: Mujer ( ) Hombre ( )

Edad:

Para su elaboración se debe realizar lo siguiente:

- Material 1 escalón de 25 cm de altura
  - 1 cronómetro
1. Si la primera carga la concluye con FC por encima del 65% de la FCM, se considera que no la superó.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RESULTADO
<b>Obtener el 65% de la FC máxima (FCM) como criterio para la evaluación de las diferentes cargas.</b>		
1. Frecuencia cardiaca máxima. FCM= 220-EDAD	FCM= 220- ( ) = 1	Resultado
2. Determinación del 65% de la FCM.	FCM= Resultado X 0.65= Resultado 2	
3. Calculamos el 65% de la FCM en 15 g.	FCM= Resultado 2 / 4=	
<b>Se efectúan hasta tres (3) tipos de cargas o de determinada actividad que demanda esfuerzo físico que se corresponden a su vez con un nivel dado. En cada nivel la duración de la actividad física es de tres (3) minutos. Se considera como un paso la acción de subir el escalón de 25 cm de altura con la pierna derecha, subir la izquierda, hasta bajar ambas.</b>		
1. Carga 1: 17 pasos/min	Latidos en 15 seg	
2. Carga 2: 26 pasos/min	Latidos en 15 seg	
3. Carga 3: 34 pasos/min	Latidos en 15 seg	
<b>MEDICIÓN DE RESULTADO</b>		

---

**Carga 1. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un minuto y se continúa con el siguiente nivel**

...< 65% FCM

- Continúa ( )

---

**Carga 1. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.**

...> 65% FCM

- Detiene ( )

---

**Carga 2. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se descansa un minuto y se continúa con el siguiente nivel**

...< 65% FCM

- Continúa ( )

---

**Carga 2. Si la FC es mayor del 65% de la FCM se detiene la prueba y ese es el nivel que le corresponde a la persona y se evaluará en la clasificación de sedentarismo según corresponda.**

...> 65% FCM

- Detiene ( )

---

**Carga 3. Si la FC es menor que el 65% de la FCM se detendrá la prueba ya que se lo tomará en cuenta directamente para la tabla.**

...< 65% FCM

- Detiene ( )

---

<b>Clasificación de Sedentarismo</b>	<b>Nivel de carga que no se logra vencer</b>
Sedentario severo	Primera
Sedentario Moderado	Segunda
Activo	Tercera
Muy Activo	Paso el tercer nivel

**Autor:** (Pérez et al., 2021)

**Nota:** Este tipo de test es adaptado a las necesidades del presente proyecto para determinar el nivel de sedentarismo en pacientes alcohólicos.

**Anexo 8. Evidencias fotográficas**

**Fotografía 1.**



**Nota descriptiva:** 18-04-2024 Socialización con los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Fotografía 2.**



**Nota descriptiva:** 23-04-2024 Encuesta a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”

**Fotografía 3.**



**Nota descriptiva:** 27-04-2024 Aplicación del test inicial a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 4.**



**Nota descriptiva:** 30-04-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 5.**



**Nota descriptiva:** 02-05-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 6.**



**Nota descriptiva:** 04-05-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 7.**



**Nota descriptiva:** 07-05-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 8.**



**Nota descriptiva:** 09-05-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 9.**



**Nota descriptiva:** 13-06-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 10.**



**Nota descriptiva:** 20-06-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 11.**



**Nota descriptiva:** 25-06-2024 Aplicación de la propuesta de actividades físicas a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’

**Fotografía 12.**



**Nota descriptiva:** 27-06-2024 Aplicación del test final a los pacientes del centro de alcohólicos CETAD ‘NUEVO RENACER’



Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional de Loja

### Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

#### Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

##### Plan de entrenamiento

Propuesta de un programa de actividad física como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

##### AUTOR:

Daniel Alexander Azuero Perez

##### DIRECTOR:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja -Ecuador

2024

## ANTECEDENTES

Los antecedentes de la actividad física son vastos y se remontan a los inicios de la humanidad. Desde la prehistoria, la actividad física estaba relacionada con la supervivencia y la caza. En la Antigua Grecia, se relacionaba con el deporte y el entrenamiento militar.

En la historia de la humanidad, civilizaciones como la Antigua China y la Grecia clásica destacaron por utilizar el ejercicio y las actividades lúdico-corporales con propósitos higiénicos y educativos, por otro lado, la relación entre la actividad física y la salud es un hecho cultural e histórico, presente en muchas sociedades a lo largo del mundo.

Partiendo de la historia de la actividad física es necesario citar a Fernández (2020) quien propone que:

La actividad física tuvo su origen en la prehistoria, en donde se comenzaron a practicar por primera vez la danza, juegos rituales y otras actividades, marcando un antes y un después en la actividad física humana. Estas habilidades motrices básicas que empezaron a realizarse están ligadas a la supervivencia de estas poblaciones humanas primitivas. (p. 29-30)

En la prehistoria, la actividad física era intrínseca al estilo de vida nómada, donde la capacidad de correr, saltar y lanzar eran habilidades cruciales para obtener alimento y protegerse de depredadores o de otras tribus. Por tanto, estas actividades físicas no eran meramente recreativas, sino que eran parte de prácticas esenciales para sobrevivir.

Con el tiempo, estas habilidades motrices básicas evolucionaron y se diversificaron, dando lugar a deportes y actividades físicas más estructuradas. Sin embargo, su origen se encuentra en la necesidad primordial del ser humano de moverse eficientemente en su entorno para sobrevivir. Así, la actividad física ha sido y sigue siendo un pilar fundamental en el desarrollo y bienestar del ser humano. Por lo que la actividad física se ha vuelto indispensable en el estilo de vida de las personas.

La actividad física es importante por varios motivos. Contribuye significativamente a la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Realizar ejercicio regularmente ayuda a prevenir y manejar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. En un mundo cada vez más sedentario debido a la industrialización y al incremento en el uso de la tecnología, la actividad física se vuelve aún más crucial.

Casquete (2017) manifestó que:

La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como

factores de alta responsabilidad. Pero podemos destacar que son terapias no farmacológicas que actúan de manera efectiva para reducir el estrés ya sea este provocado por el trabajo o situaciones de casa y/o sentimentales, ayuda en los trastornos de sueño, depresión, ansiedad, etc., que son normales a medida que vamos envejeciendo incluso ya en la edad madura la práctica continua otorga grandes beneficios a la salud mental de la misma. (p. 3)

Además, reconoce los beneficios psicológicos y emocionales de la actividad física. El ejercicio regular puede ser un antídoto eficaz contra el estrés cotidiano, ya sea relacionado con el trabajo o con situaciones personales. También se menciona su papel en la mejora de trastornos comunes como el sueño, la depresión y la ansiedad, que pueden aumentar con la edad.

La práctica continua de actividad física en la edad madura no solo ayuda a mantener la salud física, sino que también proporciona beneficios significativos para la salud mental. Esto es especialmente importante en una sociedad que valora la longevidad y la calidad de vida, donde mantener una mente activa y saludable es tan crucial como cuidar el cuerpo.

La actividad física es esencial en varios aspectos, tales como la salud, el bienestar, la educación, los deportes de alto nivel, los deportes para principiantes, la recreación, etc.

Los beneficios de la aplicación de una propuesta de actividades físicas en un centro dealcohólicos son muchos, tanto para los pacientes de dicho centro como para las autoridades que lo manejan. En ese sentido surge la necesidad de evidenciar **¿Cómo influyen las actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024?**

## **JUSTIFICACIÓN**

La actividad física muestra una clara incidencia en la rehabilitación de personas alcohólicas al momento de realizar ejercicios programados dentro del centro de rehabilitación, y de esa manera contribuyendo a mejorar su salud con resultados positivos y fáciles de lograr.

Los distintos tipos de ejercicios de la actividad física que se aplica dentro del centro de alcohólicos aporta múltiples beneficios los cuales hacen mención a la salud cardiovascular, el control de enfermedades, la salud mental y el bienestar general de la persona, y a su vez contribuye a los objetivos planteados.

Por lo cual Ramírez et al. (2004) expone que:

Los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. (p. 67)

La actividad física es un tema de mucha importancia dentro de la sociedad actual debido a que, con el uso de nuevas tecnologías las personas no realizan actividad física y por ende ceden ante el sedentarismo, y para disminuir o evitar dicha enfermedad se recomienda la actividad física moderada.

En el centro de alcohólicos Nuevo Renacer de la ciudad Loja, se trabajará con los pacientes de dicho establecimiento aplicando actividades físicas que ayuden a disminuir su nivel de sedentarismo de manera exitosa y de esa manera ayudar a los pacientes a que opten por un estilo de vida saludable e incluyan la actividad física como método para que dejen de consumir sustancias psicoactivas que dañan su salud.

De la misma manera la presente propuesta puede servir como ejemplo para ser aplicada en otros centros de rehabilitación de alcohólicos, tomando en cuenta los resultados obtenidos dentro de dicho establecimiento y logrando los objetivos planteados de manera positiva y ayudando a la sociedad a optar por una vida saludable.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Diseñar un programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

### **Objetivo Específicos**

- Identificar las características físicas de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.
- Proponer un programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.
- Desarrollar el programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.

## **Fundamentación Teórica**

### **Actividad Física**

La actividad física engloba todas las acciones que implican movimiento del cuerpo y consumo de energía, tales como andar, danzar, montar bicicleta o practicar deportes. Realizar estas actividades de manera regular es provechoso para la salud, pues contribuye a una mejor salud del corazón, robustece los músculos, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas y favorece el mantenimiento de un peso adecuado.

Es esencial reconocer la diferencia entre la actividad física general y el ejercicio específico. La actividad física abarca las acciones y movimientos diarios, mientras que el ejercicio físico consiste en actividades corporales organizadas y repetidas que se realizan con el fin de mejorar o preservar la aptitud física.

De esa manera Paredes et al. (2020) dice que:

La AF se define como cualquier movimiento corporal realizado por el sistema musculoesquelético capaz de generar un gasto de energía superior al nivel basal. Incluye el deporte y el ejercicio, así como las actividades de la vida diaria como subir escaleras, tareas domésticas o en el trabajo, desplazamientos caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. (p. 10)

La AF no se limita a los deportes estructurados o al ejercicio en un gimnasio; abarca una gama de movimientos cotidianos que contribuyen al gasto energético del cuerpo. En conclusión, la AF es una parte esencial de un estilo de vida saludable y debe ser valorada no solo por sus beneficios médicos, sino también por su contribución al bienestar general y la calidad de vida.

En el centro de rehabilitación de alcohólicos, la actividad física juega un papel primordial ya que ayuda a los pacientes de dicho establecimiento a desintoxicar su cuerpo de las sustancias psicoactivas que hayan consumido. Los ejercicios físicos actúan como herramienta terapéutica y ayudan a su cambio de estilo de vida.

Es importante destacar que la actividad física puede ser un componente valioso en el tratamiento del alcoholismo, pero su percepción y utilidad dependerán de la disposición y las circunstancias individuales de la persona. Con ayuda de los profesionales de la salud se puede desempeñar un papel clave en la promoción de la actividad física como parte de un enfoque integral para su recuperación.

## **Sedentarismo**

Un estilo de vida sedentario se define por la insuficiente práctica de actividad física, lo cual es un factor de riesgo para diversas afecciones médicas. Una persona se considera sedentaria si dedica gran parte del día a actividades pasivas como mirar televisión, jugar videojuegos, leer o utilizar dispositivos electrónicos durante períodos prolongados. La población global no cumple con los niveles recomendados de actividad física, incrementando así la probabilidad de padecer obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas asociados a una baja actividad física. Por ello, es esencial integrar el ejercicio regularmente en nuestras vidas para evitar el sedentarismo y fomentar una vida más activa y sana.

De la misma manera Leiva et al. (2017) manifiesta que:

El sedentarismo implica realizar actividades que consumen menos de 1,5 METs (donde MET representa el equivalente metabólico en reposo; 1 MET equivale a aproximadamente 3,5 mlO<sub>2</sub>/kg/min). Esto incluye acciones como sentarse, mirar televisión o manejar. Se calcula que, a nivel mundial, entre el 55% y el 70% de las actividades cotidianas (excluyendo las horas de sueño) corresponden a comportamientos sedentarios.

El sedentarismo como un conjunto de actividades de baja intensidad, específicamente aquellas que implican un gasto diminuto de energía, al clasificar las actividades comunes como sedentarias, se resalta cómo gran parte de la vida moderna contribuye a un estilo de vida inactivo esto debido a la aparición de nuevas tecnologías, a la cual la población en general dedica más tiempo. Este nivel de inactividad está asociado con riesgos para la salud, incluyendo enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

La aplicación de actividades físicas dentro de la sociedad juega un papel importante debido a que, con la realización de ejercicios se está ayudando de manera directa a los pacientes del centro de alcohólicos Nuevo Renacer a que sus niveles de sedentarismo se reduzcan de manera significativa y que a través del mismo sirva como ayuda para que dejen de pensar en las sustancias psicoactivas que consumían anteriormente.

A nivel global con la aparición de nuevas tecnologías tanto adolescentes, jóvenes y personas mayores dedican más tiempo de lo habitual al uso de las mismas, lo cual no les permite realizar ningún tipo de actividad que asocie un gasto de energía, llegando incluso a tener torpeza motriz por el hecho que pasan mucho tiempo acostados o sentados e incluso cediendo ante las sustancias psicoactivas que prolongan con mayor rapidez a que las personas se vuelvan sedentarias.

## Operatividad: matriz de objetivos

Objetivo General	Objetivos Específicos
Diseñar un programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.	Identificar las características físicas de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.
	Proponer un programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.
	Desarrollar el programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en el centro de alcohólicos anónimos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024

### Matriz de objetivos y propuestas

Objetivos específicos	Propuesta general
<p>Identificar las características físicas de los pacientes del centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolección de información a través de los instrumentos de investigación tales como el cuestionario, la guía de observación y el test.</li> <li>• Visita y observación del establecimiento donde se realizará el programa de actividades físicas.</li> </ul>
<p>Proponer un programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en el centro de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar planificaciones de actividades físicas como medio para disminuir el sedentarismo de manera eficaz.</li> <li>• Mediante la revisión bibliográfica acerca del sedentarismo, estructurar un plan de actividades de actividades físicas enfocado en la disminución del sedentarismo en personas alcohólicas.</li> </ul>
<p>Desarrollar el programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en el centro de alcohólicos anónimos CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad de Loja, periodo 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar las distintas planificaciones de actividades físicas enfocadas en la disminución del sedentarismo.</li> </ul>

## **Metodología**

Correspondiente al enfoque mixto de la investigación en donde se obtendrán y analizarán datos tanto cualitativos como cuantitativos, se llevará a cabo la implementación de los siguientes métodos:

**Método inductivo**, a través de este método lo que se quiere lograr es un análisis y obtención de información a partir de la observación, que parta de lo particular a lo general y con ello llegar a una conclusión más precisa que involucre de manera adecuada las propuestas en beneficio de los pacientes y de los encargados del centro de rehabilitación.

**Método deductivo**, este método se lo utilizara para un razonamiento o pensamiento de carácter lógico, crítico y reflexivo. Con la utilización de este método se extraerán conclusiones lógicas y validas a partir de la propuesta de investigación aplicada.

**Método analítico**, partiendo de este método se logra analizar más a fondo las debilidades y fortalezas que se involucran en el proceso de la aplicación del programa de actividades físicas y realizar una valoración de la efectividad de dicho programa para la disminución del sedentarismo en personas con problemas de alcoholismo.

**Método estadístico**, con la aplicación de este método se obtendrá los valores obtenidos a través del test y se utilizará para realizar las conclusiones a partir de la observación y el análisis de los datos obtenidos en el programa de actividades físicas en personas alcohólicas.

Finalmente tenemos el **método comparativo**, el cual permitirá hacer una comparación sistemática entre dos a más elementos, se realizará con los datos estadísticos obtenidos al principio y al final de la aplicación del programa de actividades físicas en personas alcohólicas.

## **Recursos**

Los recursos a utilizarse en la presente propuesta de actividades físicas son los siguientes:

- Pacientes del Centro Nuevo Renacer.
- Tesista.
- Instalaciones del centro.
- Cámara fotográfica
- Computadora/laptop.
- Toma de fotografías y videos.
- Apuntes.
- Implementos deportivos.
- Implementos extras.

## Distribución de actividades por semanas y días

SEMANA	ACTIVIDADES
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 1</b> (del 16 al 20 de abril del 2024)</p>	<p><b>Dia 1 (martes 16-04-2024):</b> socialización del proyecto con los técnicos del establecimiento de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.</p> <p><b>Dia 2 (jueves 18-04-2024):</b> socialización del proyecto con los pacientes del establecimiento de alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 2</b> (del 23 al 27 de abril del 2014)</p>	<p><b>Dia 1 (martes 23-04-2024):</b> aplicación de la encuesta a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.</p> <p><b>Dia 2 (sábado 27-04-2024):</b> aplicación del test a los pacientes del centro de Alcohólicos CETAD “NUEVO RENACER”.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 3</b> (del 30 de abril al 04 mayo del 2024)</p>	<p><b>Dia 1 (martes 30-04-2024):</b> realización de las planificaciones acorde a los resultados obtenidos.</p> <p><b>Dia 2 (jueves 02-05-2024):</b> realización de las planificaciones acorde a los resultados obtenidos.</p> <p><b>Dia 3 (sábado 04-05-2024):</b> realización de las planificaciones acorde a los resultados obtenidos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 4</b> (del 7 al 11 de mayo del 2024)</p>	<p><b>Dia 1 (martes 07-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p> <p><b>Dia 2 (jueves 09-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p> <p><b>Dia 3 (sábado 11-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEMANA 5</b> (del 14 al 18 de mayo del 2024)</p>	<p><b>Dia 1 (martes 14-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p> <p><b>Dia 2 (jueves 16-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.</p>

	<b>Día 3 (sábado 18-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 6</b> <b>(del 21 al 23 de mayo del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 21-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo. <b>Día 2 (jueves 23-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 7</b> <b>(del 28 al 30 de mayo del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 28-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo. <b>Día 2 (jueves 30-05-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 8</b> <b>(del 04 al 06 de junio del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 04-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo. <b>Día 2 (jueves 06-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 9</b> <b>(del 11 al 13 de junio del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 11-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo. <b>Día 2 (jueves 13-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 10</b> <b>(del 18 al 20 de junio del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 18-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo. <b>Día 2 (jueves 20-06-2024):</b> Aplicación del plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo.
<b>SEMANA 11</b> <b>(del 25 al 27 de junio del 2024)</b>	<b>Día 1 (martes 25-06-2024):</b> Aplicación de la guía de observación de las actividades físicas. <b>Día 2 (jueves 27-06-2024):</b> Aplicación del test de Manero para verificar como han disminuido el sedentarismo las personas alcohólicas del Centro Nuevo Renacer.

### Cronograma de trabajo

Mes/Actividades	Abril	Mayo	Junio
Acercamiento al centro de alcohólicos para conocer y socializar con el encargado acerca del programa de actividades y recaudar información a través de la aplicación del test.	<b>X</b>		
Diseño del programa de actividades físicas para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas a través de desarrollo de las planificaciones.	<b>X</b>		
Desarrollar las actividades físicas ejecutando las planificaciones realizadas.	<b>X</b>	<b>X</b>	
Evaluar el resultado de la aplicación del programa de actividades físicas a través de la guía de observación y el test de Manero y ver los resultados obtenidos.			<b>X</b>

## **Propuesta del plan de actividades físicas**

Para llevar a cabo el plan de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro Nuevo Renacer, se hará uso de actividades recreativas como método para la entrada en calor previo al plan principal de las planificaciones.

Para desarrollar este proceso, se dividirá el grupo de pacientes en grupos más pequeños, mismos que se utilizará para todo el proceso del programa de actividades físicas. Continuamente se elaborarán planificaciones de actividades en donde constarán el plan de actividades físicas que se debe llevar a cabo y su ejecución oportuna y cuidadosa para llevar a cabo el objetivo.

Para llevar un registro de las actividades establecidas se realizará la guía de observación a los pacientes para que asistan regularmente a las actividades planificadas. Las actividades físicas que se plantean están vinculadas directamente con el programa, y se toma en consideración el tema de investigación antes planteado.

Dentro de las actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo se encuentran las actividades aeróbicas, actividades anaeróbicas, entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de equilibrio que serán tomadas en cuenta para plantear los objetivos y cumplir con lo que se especifica en el trabajo de investigación y obtener mejores resultados.

Cuando se haya dado cumplimiento a todas las actividades establecidas en el tiempo programado en cada planificación se realizará un estiramiento adecuado para todos los pacientes y que no lleguen a sufrir fatiga muscular a causa del ejercicio.

Además, se hará el debido uso de la tecnología como aparatos móviles y de sonido con la finalidad de que los pacientes se relajen con un poco de música y puedan dar su máximo entusiasmo al momento de realizar las actividades y realizar algunas otras al ritmo de la música.

Planificaciones de la propuesta:

**Link:**

[https://drive.google.com/file/d/11qA48NbHg5m\\_AayWoTvjHe9IzzmEqvmS/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/11qA48NbHg5m_AayWoTvjHe9IzzmEqvmS/view?usp=sharing)

### **Resultados esperados**

- Se espera que al conocer las características físicas de cada paciente y con la aplicación del programa de actividades físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo, los pacientes del centro alcancen el objetivo de tener una vida menos sedentaria y

saludable.

- Se espera que los pacientes del Centro de Alcohólicos Nuevo Renacer puedan disminuir el sedentarismo a través de la realización de las actividades previamente planificadas.
- Se espera que esta propuesta sirva como referencia para otros centros de rehabilitación con personas que consumen cualquier tipo de sustancia psicoactiva.

## Bibliografía

- Casquete, M. (2017). La actividad física como mecanismo de formación integral del ser humano. *Redalyc*, 2(1).
- Fernández, C. (2020). Historiografía e historia de las actividades físicas y deportivas. *Repositorio*. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Sevilla. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1%20MANUAL%20DE%20HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%3%8DSICA%20Y%20DEL%20DEPORTE.TOM O%20I.FINAL.pdf
- Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz, X., . . . Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Scielo*, 145(4).
- Paredes, E., Pérez, M., y Lima, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Redalyc*, 19(4).
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón, G. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Scielo*(18), 67-75.

Anexo 10. Proyecto de Integración Curricular



Universidad  
Nacional  
de Loja

PERIODO ACADÉMICO

Abril -Agosto 2024

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en  
personas Alcohólicas del Centro CETAD “NUEVO RENACER” de la ciudad  
de Loja, periodo 2024**

**Proyecto de Trabajo de Integración  
Curricular previo a la obtención del título  
de Licenciado en Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte**

**Autor:**

Daniel Alexander Azuero Perez

**Docente Asesor:**

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja – Ecuador.

2024

*Educamos para Transformar*

**Link:**

<https://docs.google.com/document/d/1YGwrjG42OzCGtJExYm9FaopJOLVUtGM/edit?usp=sharing&oid=116285928852050319824&rtpof=true&sd=true>

**Anexo 11. Certificado de traducción del resumen**

CERT. N.2.4-2024

Loja, 22 de Julio de 2024.

La suscrita Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

**Lic. en Ciencias de la Educación, mención Inglés.**

A petición de la parte interesada y en forma legal.

**CERTIFICA:**

Que el señor **Daniel Alexander Azuero Pérez** con cédula de identidad número **1105266710**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del trabajo de Integración Curricular denominado **Actividades Físicas como alternativa para disminuir el sedentarismo en personas alcohólicas del Centro CETAD "NUEVO RENACER" de la ciudad de Loja, periodo 2024.**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**RAQUEL ALEXANDRA  
VALDIVIESO VIDAL**

Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598