



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**LA FUERZA EN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE ADULTOS  
ENTRE 40 A 60 AÑOS DEL BARRIO CARAPUNGO.**

**AUTOR:**

**JAZMÍN LEONELA TIPÁN RUIZ**

**DIRECTOR:**

**DR. MIGUEL ENRIQUE RUBÉN CHÁVEZ CEVALLOS.**



**ESPE**  
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA

# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

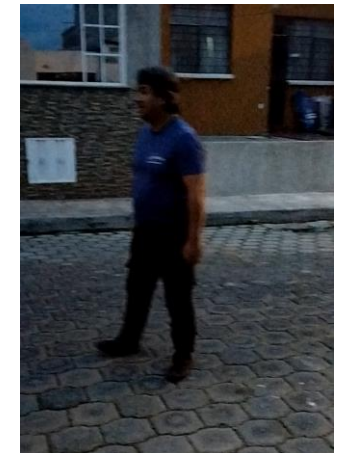
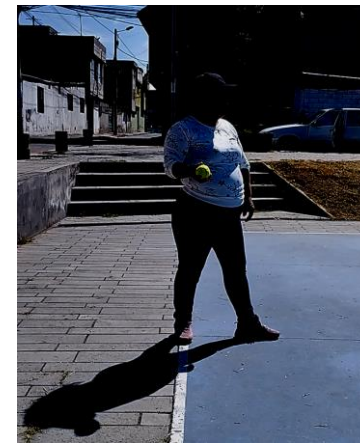
La pérdida de fuerza a causa del sedentarismo provoca un bajo nivel en las habilidades motrices básicas de los adultos, según el pretest realizado el análisis global muestra que los adultos evaluados tienen un 69% de fallas en las evaluaciones, las cuales son: caminar, correr, saltar, lanzar.





# HIPOTESIS

¿De qué manera influye, 3 meses de entrenamiento de fuerza en las habilidades motrices básicas de los adultos de la comuna llano grande del barrio Carapungo?



# OBJETIVOS

## GENERAL

Describir la incidencia del entrenamiento de fuerza en las habilidades motrices básicas en adultos.



## ESPECÍFICOS

Aplicar pretest de las habilidades motrices básicas en adultos.

Desarrollar trabajos de fuerza para el mantenimiento y mejora de las habilidades motrices básicas en adultos.

Evaluar post test las habilidades motrices básicas en adultos

Determinar si el entrenamiento de fuerza incide en las habilidades motrices básicas en adultos.





# JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

## SEDENTARISMO

Enfermedades no transmisibles  
Afectan la calidad de vida  
Pérdida de fuerza

## Consecuencias

Afectación de las capacidades físicas en las habilidades motrices básicas de adultos del barrio Carapungo.  
Provocará pérdida de equilibrio  
Incremento de golpes, caídas, fracturas.

## FUERZA

Capacidad física más importante.  
Imprescindible para movernos e interactuar con el medio que nos rodea.  
Acentuar con mayor relevancia el entrenamiento de fuerza para evitar las consecuencias que conlleva el sedentarismo.



**ESPE**  
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA

# METODOLOGÍA

## ENFOQUE

### **CUALITATIVO:**

Busca analizar y comprender los hechos.  
Investigar sobre las características y beneficios que desarrollan la habilidad motriz en el adulto.

### **CUANTITATIVO:**

Recolecta datos del pretest y postest de habilidades motrices.  
Los resultados son tabulados de manera estadística y representados mediante gráficos y cuadros con sus respectivos análisis.

### **POBLACIÓN**

21 adultos entre 40 y 60 años de edad.

### **DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La investigación se desarrolla en la parroquia Carapungo, comuna Llano Grande, Conjunto Pueblo Blanco N.º 1 Ubicado en el Km. 13 y 1/2 de la Panamericana Norte al noreste de la capital ecuatoriana.

### **DELIMITACIÓN TEMPORAL**

23 de mayo del 2023

23 de agosto del 2023.

**Duración:** 3 meses.



# METODOLOGÍA

## PRE TEST – POST TEST

### CAMINAR

1	Vista al frente
2	Postura erguida, mitad de hombro y oído externo
3	Alternancia de miembros superiores e inferiores
4	Talón-planta de pie-punta

### CORRER

1	Tronco hacia adelante
2	Oscilación de brazos y piernas
3	Punta-punta-punta
4	Amplitud de zancada +/- 1 metro



# METODOLOGÍA

## PRE TEST – POST TEST

### SALTAR

1	Despegue en puntas de pies
2	Flexión y extensión de rodillas a 90°
3	Miembros inferiores a la altura de los hombros
4	Movimiento pendular de los brazos y caída en puntas

### LANZAR

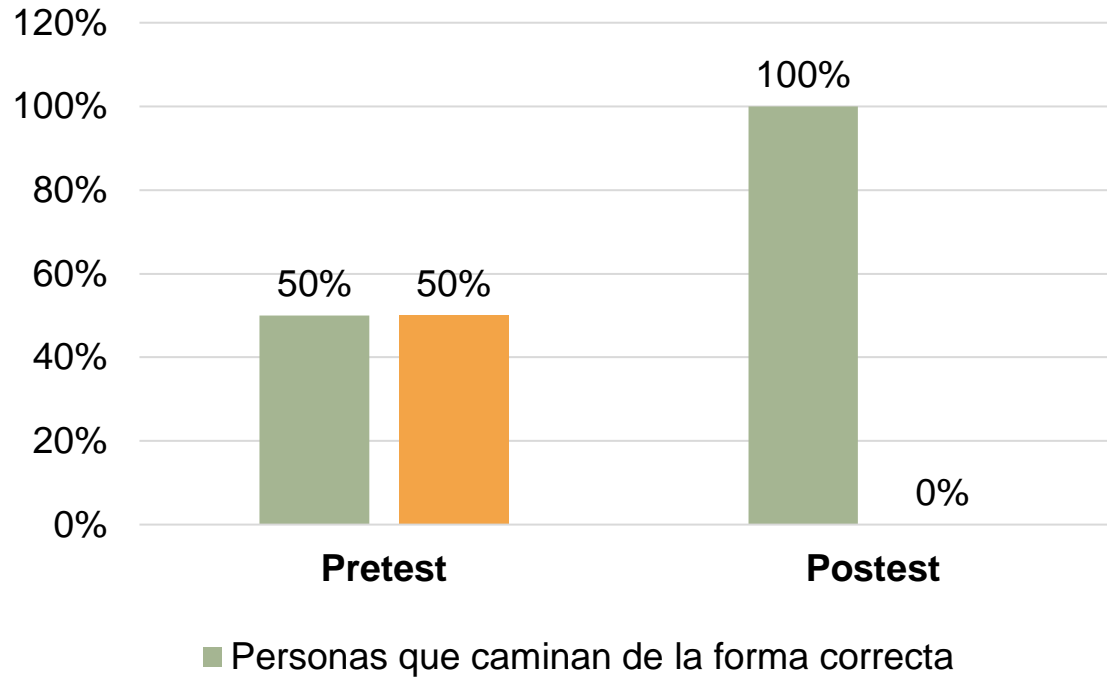
1	Contralateral de miembros superiores e inferiores
2	Miembro superior hacia atrás y contralateral adelante extendido
3	Flexo extensión de codo
4	Termina en extensión de miembro superior y talón levantado



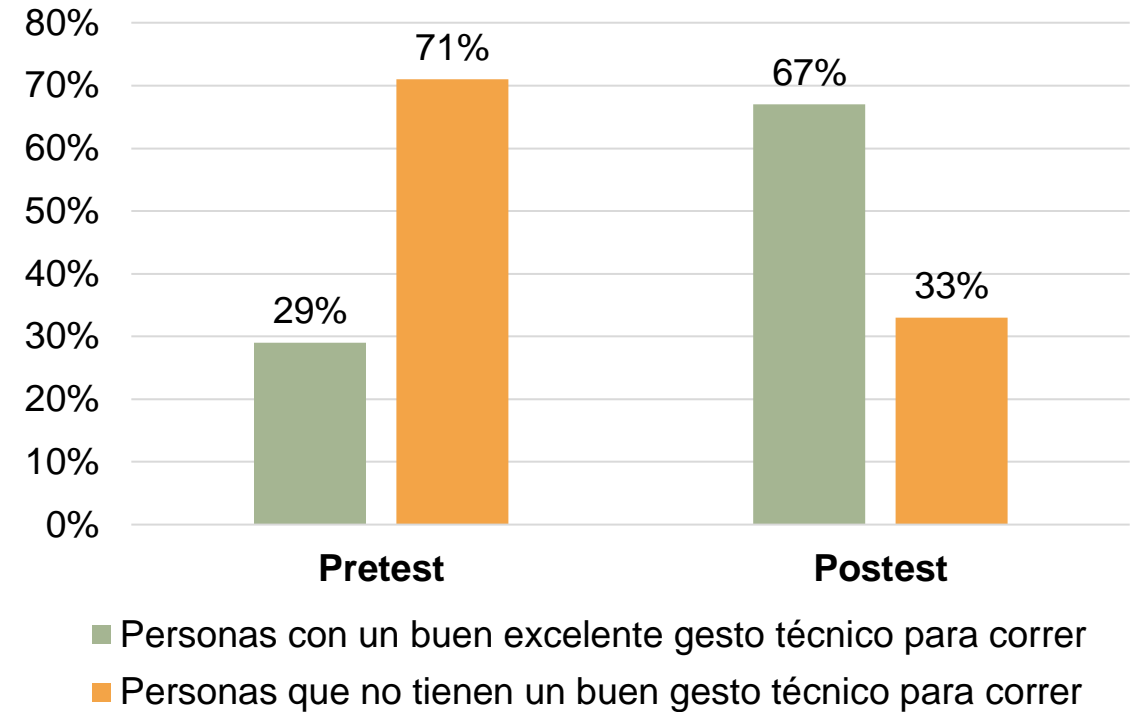


# ANÁLISIS Y RESULTADOS

## CAMINAR

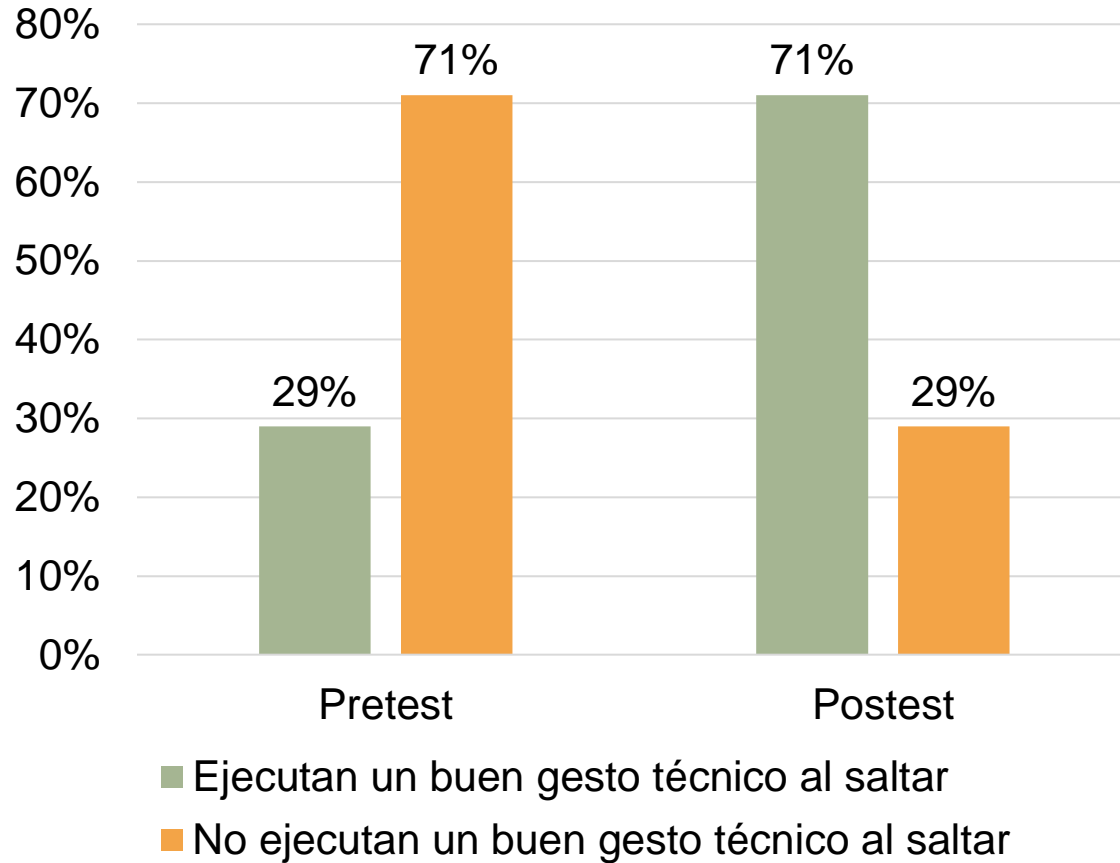


## CORRER

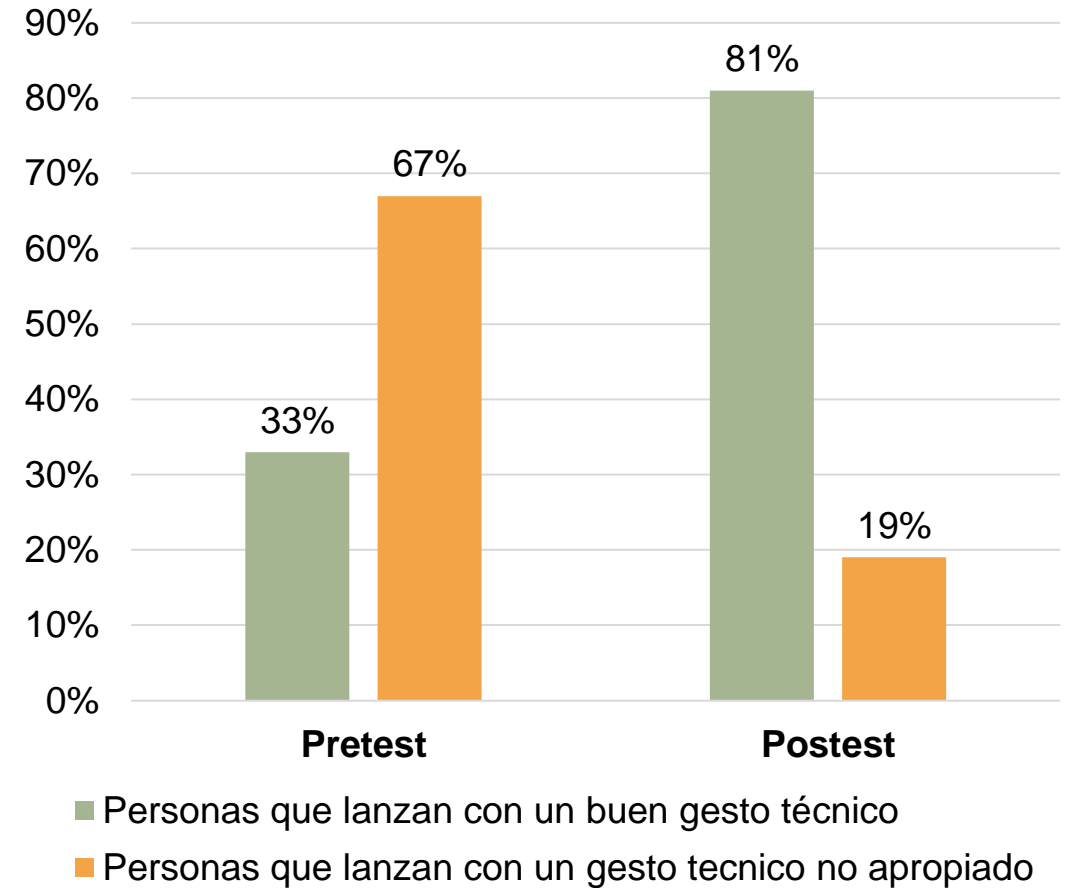


# ANÁLISIS Y RESULTADOS

## SALTAR

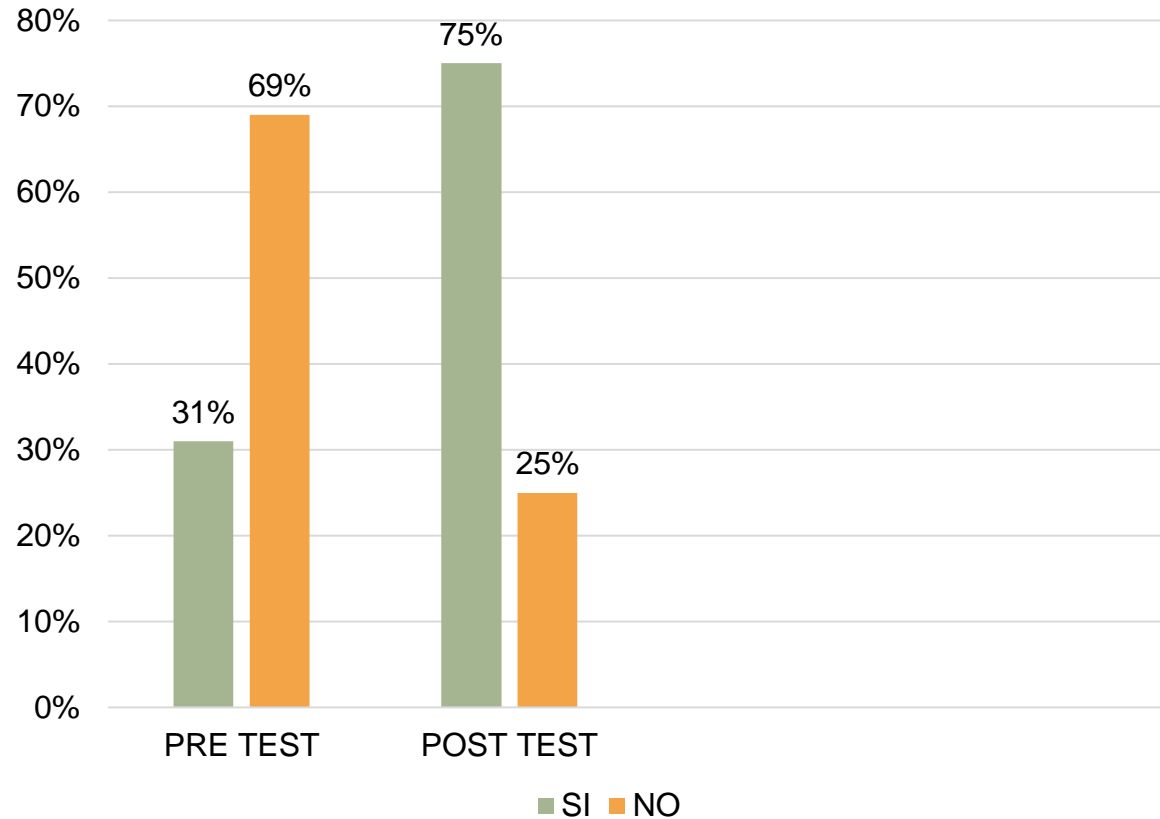


## LANZAR



# ANÁLISIS Y RESULTADOS

## PORCENTAJE GLOBAL HABILIDADES MOTRICES





# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Queda demostrado la **importancia** que tienen las habilidades motrices como un factor indispensable para **adquirir fuerza, equilibrio, desarrollo motriz, psicomotricidad** que le ayudarán al momento de realizar cualquier tipo de actividad física, mejorando así su calidad de vida.



La **efectividad** del plan de entrenamiento fue valorada de forma práctica pudiendo constatar así sus resultados durante estos tres meses, alcanzando un **impacto positivo** en el mejoramiento de las habilidades motrices de los adultos.



El **desconocimiento** es una de las principales causas al momento de realizar cualquier gesto técnico, conocer el desarrollo adecuado fortalecerá y mejorará la realización de los ejercicios obteniendo resultados satisfactorios al momento de la práctica.



# PROPUESTA

FECHA DE INICIO:	5/15/2023					
FECHA DE FINALIZACIÓN:	6/9/2023					
DURACIÓN:	1 MES					
ACTIVIDADES	CONTENIDO	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	DESCANSO	RECURSOS
3.- Aplicación de la primera rutina de entrenamiento de fuerza con peso corporal.	<b>CALENTAMIENTO</b>					
	1. Movimientos de hombros hacia atrás y adelante.	1	20		S/D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchoneta</li> <li>• Cronómetro</li> </ul>
	2. Círculos con brazos hacia atrás y adelante.	*Cronómetro.	20		S/D	
	3. Elevaciones laterales y frontales de brazos.	1	15		S/D	
	4. Círculos con cadera	1	10		S/D	
	5. Círculos con rodillas.	1	10		S/D	
	6. Elevaciones de piernas (lateral, frontal, atrás)	1	10		S/D	
	7. Rodillas al pecho.	1		60"	30"	
	8. Talones al <del>gluteo</del> .	1		60"	30"	
	9. Punta de pies y talones.	1	20		30"	
	10. sentadilla con brazos al frente.	1	20		30"	
	<b>EJERCICIOS</b>					
	1. Sentadilla profunda, apertura de piernas a la altura de los hombros.	3	15		1.30	
	2. Plancha con codos.	3		60"	1.30	
	3. Burpees.	3		60"	1.30	
	4. Flexiones de brazo con apoyo de rodillas.	3	15		1.30	
	5. Puente.	3	20		1.30	
	6. Plancha de manos.	3		60"	1.30	



# PROPUESTA

<b>SEMANA:</b>	7 - 8 - 9 - 10					
<b>FECHA DE INICIO:</b>	6/12/2023					
<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>	7/7/2023					
<b>DURACIÓN:</b>	1 MES					
ACTIVIDADES	CONTENIDO	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	DESCANSO	RECURSOS
4.- Aplicación de la segunda rutina de entrenamiento de fuerza con peso corporal y bandas elásticas.	<b>CALENTAMIENTO</b>					
	1. Movimientos de hombros hacia atrás y adelante.	1	20		S/D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchoneta.</li> <li>• Ligas elásticas.</li> <li>* Bandas elástica</li> <li>*Cronómetro.</li> </ul>
	2. Círculos con brazos hacia atrás y adelante.	1	20		S/D	
	3. Elevaciones laterales y frontales de brazos.	1	15		S/D	
	4. Círculos con cadera	1	10		S/D	
	5. Círculos con rodillas.	1	10		S/D	
	6. Elevaciones de piernas (lateral, frontal, atrás)	1	10		S/D	
	7. Rodillas al pecho.	1		60"	30"	
	8. Talones al glúteo.	1		60"	30"	
	9. Punta de pies y talones.	1	20		30"	
	10. sentadilla con brazos al frente.	1	20		30"	
	11. Burpees			60"	30"	
	<b>EJERCICIOS</b>					
	1. Sentadilla profunda, con banda elástica.	3	20		1.30	
	2. Plancha con codos.	3		60"	1.30	
	3. Remo con ligas.	3	15		1.30	
	4. Flexiones de brazo sin apoyo.	3	15		1.30	
	5. Abducción de cadera con elásticas en silla.	3	15		1.30	
	6. Escalador con banda.	3		60"	1.30	
7. extensión de cuádriceps con banda	3	15		1.30		



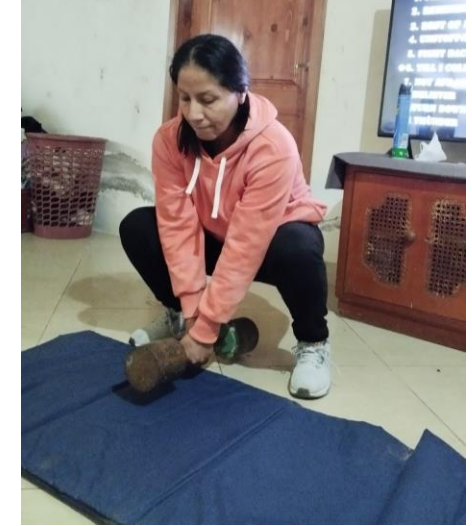


# PROPUESTA

SEMANA:	11 - 12 - 13 - 14					
FECHA DE INICIO:	7/10/2023					
FECHA DE FINALIZACIÓN:	8/4/2023					
DURACIÓN:	1 MES					
ACTIVIDADES	CONTENIDO	SERIES	REPETICIONES	TIEMPO	DESCANSO	RECURSOS
5.- Aplicación de la tercera rutina de entrenamiento de fuerza con peso corporal y ejercicios con pesas.	<b>CALENTAMIENTO</b>					
	1. Movimientos de hombros hacia atrás y adelante.	1	20		S/D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchoneta.</li> <li>• Ligas elásticas.</li> <li>• Pesa rusa.</li> <li>• Mancuernas.</li> <li>* Cronómetro.</li> </ul>
	2. Círculos con brazos hacia atrás y adelante.	1	20		S/D	
	3. Elevaciones laterales y frontales de brazos.	1	15		S/D	
	4. Círculos con cadera	1	10		S/D	
	5. Círculos con rodillas.	1	10		S/D	
	6. Elevaciones de piernas (lateral, frontal, atrás)	1	10		S/D	
	7. Rodillas al pecho.	1		60"	30"	
	8. Talones a los glúteos.	1		60"	30"	
	9. Punta de pies y talones.	1	20		30"	
	10. sentadilla profunda.	1	20		30"	
	11. Burpees	1		60"	30"	
	<b>EJERCICIOS</b>					
	1. Sentadilla con <del>press</del> vertical	3	20		1'	
	2. Plancha con codos.	3		60"	1'	
	3. Remo con mancuernas.	3	20		1'	
	4. Sentadilla sumo con pesa rusa.	3	20		1'	
	5. Escalador con banda.	3		60"	1'	
6. Flexiones de brazo sin apoyo.	3	20		1'		
7. <del>curl</del> bíceps martillo	3	15		1'		



# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



**ESPE**  
ESCUOLA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA



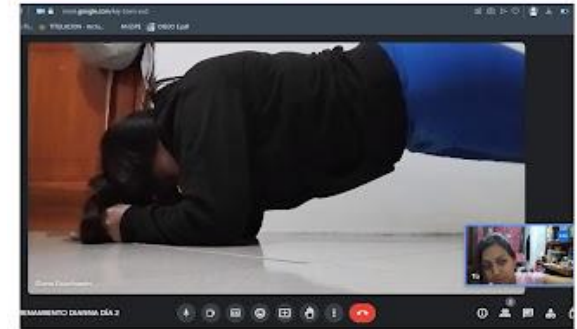
# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



**ESPE**  
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA



# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



**ESPE**  
ESCUOLA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA



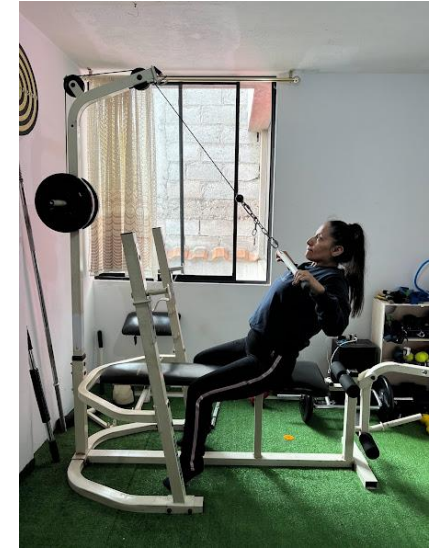
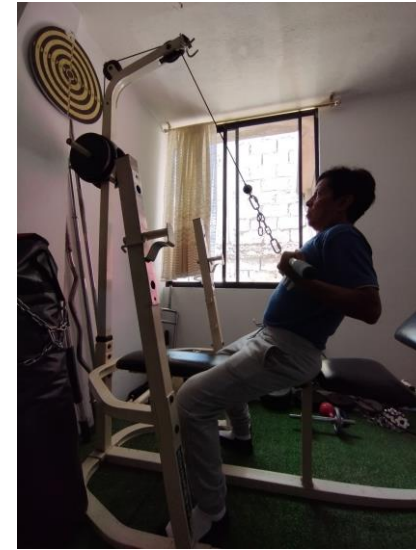
# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



**ESPE**  
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA



# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



**ESPE**  
ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA



# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA



# EVIDENCIA DE LA PROPUESTA





# BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, C. H. (6 de Abril de 2020). *Colegio Santa Filemona*. Obtenido de Colegio Santa Filemona: [http://www.colegio-santafilomena.cl/STAF/images/CORMUN\\_ESTUDIA/CURSOS/6\\_SEXTO/EDUCACION\\_FISICA\\_SALUD/SEM04/6-EDF.pdf](http://www.colegio-santafilomena.cl/STAF/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/6_SEXTO/EDUCACION_FISICA_SALUD/SEM04/6-EDF.pdf)
- Atletopolis. (2019). Obtenido de Beneficios de correr en la tercera edad: <https://atletopolis.com/los-beneficios-de-correr-en-los-ultimos-anos-de-la-edad-adulta>
- Barros, M. (2020). *Etapas de la vida*. Obtenido de [https://www.euoinnova.ec/blog/etapas-de-la-vida-por-edad#:~:text=su%20vida%20adulta,-,Aduldez%20\(25%20a%2060%20a%C3%B1os%20de%20edad\),y%20fase%20de%20cada%20persona](https://www.euoinnova.ec/blog/etapas-de-la-vida-por-edad#:~:text=su%20vida%20adulta,-,Aduldez%20(25%20a%2060%20a%C3%B1os%20de%20edad),y%20fase%20de%20cada%20persona).
- Brito, M. E. (2015). *Dspace*. Obtenido de Dspace: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21958/1/TESIS.pdf>
- Bustamante, O. (12 de Agosto de 2020). *Liceo Técnico de Valparaíso*. Obtenido de Liceo Técnico de Valparaíso: <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/2020/08/12/que-es-la-fuerza-muscular-departamento-de-educacion-fisica-ltv/>
- Cárcamo, F. (2020). *Habilidades motrices (lanzar y atrapar)*. Obtenido de <https://colegiomariagriseldavalle.cl/wp-content/uploads/2020/08/7-b%C3%A1sico-EFI-gu%C3%ADa-13.pdf>
- Consumer, E. (2023). *Trabajo y alimentacion*. Obtenido de <https://trabajoyalimentacion.consumer.es/madurez/caracteristicas-fisiologicas>
- España, M. d. (2013). Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>.
- Fivestarfirness. (29 de Mayo de 2022). *Fivestarfirness*. Obtenido de Fivestarfirness: <https://fivestarsfitness.com/tipos-de-fuerza/#:~:text=De%20forma%20general%2C%20se%20podr%C3%ADa,y%20fuerza%20absoluta%20o%20m%C3%A1xima>.
- Gadea, V. (2017). *Uruguayeduca*. Obtenido de Uruguayeduca: <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2017-08/Fuerza%20como%20capacidad%20f%C3%ADsica.pdf>
- García, E. F., Torralba, L. G., & Bañuelos, F. S. (2007). *Evaluación de la habilidades motrices básicas*. INDE Publicaciones.
- García, Ó. G., Gómez, V. S., Lemos, I. M., & Carral, J. M. (2010). *Revista de Investigación en Educación*. Obtenido de Revista de Investigación en Educación: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4730314.pdf>
- García, R. V. (2007). *Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140375005.pdf>
- Jervis, T. M. (22 de Marzo de 2022). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/habilidades-motrices-basicas/>
- Luna, H., Moscoso, R., & Ávila, C. (2020). Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria. *DIALNET*. Obtenido de <file:///C:/Users/kelly/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesMotricesBasicasComoBaseParaLaEducaci-7659468.pdf>
- Mollejo, V. (2021). El ejercicio de moda. [https://www.65ymas.com/deporte-mayores/beneficios-saltar-comba-mejorar-salud\\_3846\\_102.html](https://www.65ymas.com/deporte-mayores/beneficios-saltar-comba-mejorar-salud_3846_102.html).
- Muñoz, T. S., & Hernández, J. S. (20 de Abril de 2020). *Actividad Física y Deporte*. Obtenido de Actividad Física y Deporte: <file:///C:/Users/HP/Downloads/headarma,+0123-4226-rudca-6-02-00014.pdf>
- Muñoz, M. M. (2021). Cuáles son las capacidades físicas condicionales. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Oposinet. (18 de Enero de 2015). *oposinet*. Obtenido de oposinet: <https://www.oposinet.com/temario-educacion-fisica/temario-2-educacion-fisica/tema-30-las-habilidades-bsicas-concepto-clasificacin-y-analisis-evolucin-en-el-desarrollo-motor-de-los-alumnos-y-alumnas-de-educacin-secundaria-funcioacut-2/>
- Quinatoa, M. M., & Morales, S. C. (2018). *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000300005#:~:text=El%20envejecimiento%20provoca%20reducci%C3%B3n%20del,imposibilidad%20de%20realizar%20actividades%20cotidianas](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005#:~:text=El%20envejecimiento%20provoca%20reducci%C3%B3n%20del,imposibilidad%20de%20realizar%20actividades%20cotidianas).
- Rodriguez, Á., Idrobo, C., & Quiña, F. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: revisión sistemática. *Caminos de la investigacion*, [file:///C:/Users/kelly/Downloads/05.A5.57-67.+Revista-Cientifica-Caminos\\_de\\_Investigacion-V2N1.pdf](file:///C:/Users/kelly/Downloads/05.A5.57-67.+Revista-Cientifica-Caminos_de_Investigacion-V2N1.pdf).
- Ruiz, P. C. (2022). *Geriatricarea*. Obtenido de Los beneficios de caminar en las personas mayores: <https://www.geriatricarea.com/2020/12/16/los-beneficios-de-caminar-en-las-personas-mayores/>
- Salazar, M., & Morales, S. (2018). *Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005)

