

## **SISTEMA DE CAPACITACIÓN PARA AUMENTAR EL CONOCIMIENTO EN PRACTICANTES PRINCIPIANTES EN GIMNASIOS AL AIRE LIBRE**

### **Training System for Beginner Practitioners in Outdoor Gyms**

Vinicio Jurado<sup>1</sup>, Caroline Marcillo<sup>2</sup>, Anderson Zambrano<sup>3</sup>

Facultad de Educación Física Deporte y Recreación. Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Entrenador Auxiliar. E-mail: [vrkomaickoll@gmail.com](mailto:vrkomaickoll@gmail.com), [caroline.marcivi@gmail.com](mailto:caroline.marcivi@gmail.com), [andersonzambrano.az@gmail.com](mailto:andersonzambrano.az@gmail.com)

#### **Resumen**

La utilización adecuada de los gimnasios al aire libre y conocimientos de los mismo es un aspecto de gran importancia para mejorar la condición física en las personas ya que se tiene una mejor forma y aspecto físico, con esto se tienen una mejor calidad de vida. En el caso de los principiantes que asisten a los gimnasios al aire libre esto adquiere gran valía debido a que tendrán una mejor integración en la sociedad, tendrán una buena salud y podrán prevenir enfermedades. En la observación realizada en los practicantes principiantes que asisten al gimnasio al aire libre del parque Samanes se pudo detectar que tienen muy pocos conocimientos acerca de que los grupos musculares que se trabajan en cada máquina, de cuál es la metodología y el método para mejorar la condición física utilizando los gimnasios al aire libre y de los principales parámetros de entrenamiento. De ahí que el presente trabajo tiene como objetivo: Aportar un sistema de capacitación para aumentar el conocimiento en practicantes principiantes que asisten al gimnasio al aire libre del parque Samanes. Basado en una metodología descriptiva cuasiexperimental con el empleo de métodos teórico y empírico y la Investigación Acción se logra como principal resultado se logró aportar un sistema de capacitación, elevar el nivel de conocimiento sobre la utilización de los gimnasios al aire libre. Contribuyendo a una mejora de la condición física y conocimientos de los practicantes principiantes que asisten a los gimnasios al aire libre.

**Palabras claves:** Sistema de Capacitación, practicantes principiantes, Gimnasios al Aire Libre.

#### **Summary**

The proper use of outdoor gyms and their knowledge is an aspect of great importance to improve physical condition in people who have a better shape

and physical appearance, with this they have a better quality of life. In the case of beginners who attend outdoor gyms, this acquires great value because they have a better integration in society, can affect good health and prevent diseases. In the observation made in the beginner practitioners who attend the outdoor gymnasium of the Samanes Park it was detected that they have very little knowledge about the muscle groups that are handled in each machine, where is the methodology and method to improve the condition physics using outdoor

gyms and the main training parameters. Hence, this work aims to: Provide a training system to increase knowledge in beginner practices that help the outdoor gym of Samanes Park. Based on a quasi-periemtal descriptive methodology with the use of theoretical and empirical methods and Action Research is achieved as a main result a training system will be administered, raising the level of knowledge about the use of outdoor gyms. Contributing to an improvement of the physical condition and knowledge of beginner practitioners who attend outdoor gyms.

**Key words:** Training System, Beginner Practitioners, Outdoor Gyms.

### **Introducción**

El presente artículo cuenta con un “Sistema de Capacitación para aumentar el conocimiento en practicantes principiantes en Gimnasios al Aire Libre” considerándolo importante porque hoy en día existen muchos gimnasios al aire libre donde se pueden realizar ejercicios pero no son muy utilizados por el poco conocimiento de las personas, para poder realizar esto nos apegamos en la siguiente línea de investigación de la Universidad De Guayaquil que estipula lo siguiente : “Valoración de la condición física en relación a la salud, el entrenamiento y el rendimiento deportivo”, por consiguiente planteamos el problema, buscamos los antecedentes y la situación problemática de dicha muestra en cuestión para así poder ver que se logra hacer para ayudar a todos los implicados por el momento solo sería una muestra de 8 practicantes principiantes que van a el parque samanes ubicado en la provincia de Guayas del País Ecuador, se realizó la formulación del problema de la investigación. En la parte del desarrollo se encontrará cosas referentes al tema por ejemplo ¿Qué son los gimnasios al aire libre?, su origen, como llegaron a Ecuador, así

mismo con la condición física, los practicantes principiantes y que es un Sistema de Capacitación, se encontrará la metodología que se aplicó para poder contribuir con el tema y con la propuesta, su elaboración de un Sistema de capacitación para aumentar los conocimientos de los practicantes principiantes. Cabe recalcar que todo lo ya mencionado se lo encontrara más detallado en las diferentes sesiones del artículo, también el presente consta de una conclusión y las bibliografías.

### **1.1. Gimnasios al aire libre**

Los gimnasios al aire libre o también llamados Plazas Activas, Puntos Activos o Espacios Recreativos Comunitarios, son un conjunto de aparatos que se instalan al aire libre y que permite a personas de todas las edades realizar movimientos para mejorar la condición física y la salud; o simplemente por disfrute y recreación.

Cuentan con diferentes tipos de aparatos. Algunos potencian la capacidad aeróbica, cardio-respiratoria; es decir aumentan el trabajo que realiza el corazón y los pulmones para poder atender las demandas de energía que solicita el ejercicio. De esta manera se trabajan estos sistemas

(cardiovascular y respiratorio) mejorando su capacidad y previniendo enfermedades asociadas al sedentarismo. Otros aparatos estimulan la fuerza muscular, de miembros inferiores (piernas y muslos), de miembros superiores (brazos y antebrazos) y de tronco (espalda y abdomen). El trabajo muscular se asocia a un mayor gasto calórico, estímulo de la formación de hueso y también es un importante componente que se asocia a la prevención de enfermedades (enfermedades no trasmisibles – ENT). Luego el tercer tipo de aparatos son los que promueven la movilidad de las articulaciones y lograr

mayores rangos de amplitud de las articulaciones mejorando la flexibilidad. (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, 2017)

### **1.1.1. Origen:**

Como se ha comentado se trata de un Gimnasio donde se ubican al aire libre, aparatos y medios para ejercicios a disposición de la comunidad, con el objetivo de contribuir a la recreación y el bienestar de la población. Desde Caracas a Londres, pasando por Buenos Aires y Bogotá, decenas de ciudades en todo el mundo han comenzado a incorporar gimnasios gratuitos para adultos al aire libre en los espacios verdes de la ciudad. La Great Outdoor Gym Company (GOGC, por sus siglas en inglés) fue una de las primeras empresas en especializarse en los equipos que requiere un gimnasio de este tipo en el Reino Unido. Fundada en 2007, la compañía se inspiró en el gobierno chino, pionero en la creación de estos espacios para el ejercicio en parques y plazas. *"Para la gente que quiere hacer ejercicio, el costo y el acceso son las dos principales barreras", explica Charlotte Tarrant de GOGC, "estas zonas recreativas eliminan estos obstáculos y por eso se han vuelto tan populares".*

La idea es ubicar estos gimnasios en el camino de las personas; por lo general se encuentran al lado de los juegos de los niños, para que los padres se sientan tentados por las máquinas mientras sus hijos juegan. Incluso aquellos que no tienen niños pueden sentirse atraídos por los gimnasios cuando pasan por la plaza, camino a las tiendas o al trabajo. (BBC Noticias, 2012)

### **1.1.2. Llegada de los gimnasios al aire a Ecuador:**

Se cree que la llegada a de los gimnasios al aire libre tuvo como lugar la ciudad de Guayaquil en el año 2012 y posteriormente con su llegada a Ambato en el mismo año, desde allí fue haciéndose popular hacia el resto del país, muchas otras ciudades del Ecuador se han ido acoplando al proyecto que estimula la actividad física en gimnasios al aire libre. A través de la Fundación Guayaquil Siglo XXI, se tiene previsto la colocación de estos circuitos de máquinas biosaludables en otras áreas verdes de la ciudad, como Viernes Santo, La Playita, Puerto Hondo, puente de la 17 y Marginal del Salado, entre otros.

Según la Dirección de Áreas Verdes, Parques y Movilización Cívica del Municipio, estos equipos son instrumentos que sirven para apoyar el envejecimiento activo y saludable de la población, como parte de una nueva filosofía de vida para los adultos mayores. Sin embargo, quienes usan las máquinas en su mayoría son jóvenes y adultos. Estas máquinas están contraindicadas para los niños. (El Universo, 2012)

## **1.2. Condición Física**

Hablar de condición física es asociar el estado físico del cuerpo con la salud de las personas, por lo general tener una buena condición física es sinónimo de estar en forma y encontrarse en óptimas condiciones, por lo cual es un estado que incide de manera global en los seres humanos aumentando su calidad de vida, aunque existen distintos conceptos referidos a la condición física, coinciden que llevan a lograr una mejor calidad de vida en las personas.

La condición física está íntimamente relacionada con la Salud de la persona. Podemos asegurar que una buena condición física permite disfrutar de una buena salud y previenen de enfermedades. Mientras que una mala condición física puede traspasar el umbral de la salud y entrar en el de las enfermedades por un deficiente funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

A continuación, se presentan diversos conceptos referidos a condición física:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992) define Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte, es

decir que conforma una condición total del ser humano con diferentes variables, por lo tanto una combinación de diversos aspectos.

En su libro (Verjorshanski, 2000) menciona que Condición Física “es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”.

Por otro lado, según (Julio, s.f) la condición física se define como el “estado físico al que nos encontramos en cada momento”, así como también “la capacidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de las lesiones”. Para lograr comprobar que el cuerpo evoluciona de manera correcta y con resultados favorables para las condiciones de su organismo, es necesario verificar cuáles son los factores o componentes que se involucran durante este proceso. Según (Julio, s.f) estos componentes se dividen en tres grupos:

- Las capacidades físicas básicas o cualidades físicas: Dependen principalmente de los sistemas de aporte energético y procesos metabólicos. Estas son: Resistencia, Fuerza., Velocidad y Flexibilidad.
- Las capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices: Las capacidades coordinativas están determinadas por los procesos de

dirección del sistema nervioso central y dependen de su buen funcionamiento. Se distingue entre: Coordinación y equilibrio.

- La capacidad resultante. La principal capacidad resultante que se distingue es: agilidad.

### **1.3. Cualidades físicas**

Se comparte con (Hernández, 2008), en que la condición física es el soporte, según este autor una persona tiene mejor o peor condición física, según el grado de desarrollo de sus cualidades físicas. Las cualidades físicas son:

Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

### **1.4. Practicantes principiantes**

El concepto de principiante ha sido abordado por diversos autores, sin embargo, el equipo de investigación considera entender como principiantes a las personas que está empezando a realizar alguna actividad. Pero en este momento se hace referencia como principiante a las personas o individuo que recién comience a realizar actividades físicas, también hace alusión a los individuos que

llevan algún tiempo sin entrenar o cuando se comienza a realizar un deporte que nunca antes lo halla practicado y que para esa persona sea totalmente nuevo.

### **1.5. Sistema de capacitación**

Según (Fletcher, 2000) Un sistema de capacitación es un valioso instrumento que ayuda a la explicación de los propósitos formales e informales de algún tema en concreto. Otro concepto que se le puede dar a esta palabra es que es un conjunto de actividades didácticas, orientadas a ampliar los

conocimientos, habilidades y aptitudes de las personas que desean adquirir algún conocimiento nuevo, este permite que los individuos tengan un mejor desempeño y que se puedan adaptar a las exigencias del entorno que los rodea.

## **Metodología. Material y Métodos**

### **Tipo de investigación.**

Para realizar el siguiente estudio científico se llegó al punto de utilizar una investigación de tipo cuasi experimental de campo, con sus bases aplicadas en la investigación acción.

### **Muestra.**

Se toma como muestra a un grupo conformado por 8 jóvenes entre ellos hombres y mujeres que se encuentran en el rango de edad de los 18 hasta los 23 años quienes asisten a un gimnasio al aire libre ubicado en el Parque Samanes de la ciudad de Guayaquil, que a su vez ellos presentan que son participantes principiantes que buscan conocimientos sobre ejercicios físicos para mejorar así también su condición física.

### **Métodos e instrumentos.**

#### **I. Métodos teóricos.**

- **Histórico – Lógico.** Este método ha permitido estudiar cuales han sido los fundamentos científicos que se encuentran en el ámbito del problema que se investiga.
- **Analítico – Sintético.** Permitió utilizar diversos criterios de cada investigador para así poder obtener varias teorías válidas y útiles en el proceso investigativo.
- **Inductivo – Deductivo.** El siguiente método tiene un enfoque el cual va de lo particular a lo general y a su vez de lo general a lo particular,

el cual permite obtener algunas teorías junto con posibles soluciones a aplicar.

- **Sistémico – Estructural funcional.** Una vez obtenido los análisis junto con la síntesis lógica, este ha sido el método que permitió elaborar la propuesta basada en el cómo estructurar el programa que se desea utilizar hacia la ayuda a mejorar los conocimientos para un mejoramiento de la condición física.

## II. Métodos empíricos.

- **Observación:** este es uno de los primeros pasos que se aplicó en el proceso de investigación, ya que es el que permitió a los investigadores darse cuenta de la situación problemática en primera instancia y de manera general.
- **Medición:** este método es el que permitió obtener varios resultados numéricos que ayudaron para poder realizar una propuesta eficaz, los resultados a su vez indicaron por ejemplo los niveles de desconocimiento, condición física, en la situación problemática que se planteó.
- **Calculo porcentual:** es el método estadístico el cual permitió al equipo de investigadores para clasificar y analizar los resultados arrojados por los instrumentos aplicados en todo el transcurso de la aplicación del programa.

## III. Investigación Acción.

En cuanto al método de investigación acción se emplea la variante colaborativa (un investigador es quien plantea el problema a resolver al resto de los investigadores), en su modalidad de grupo de trabajo. Esto responde a lo planteado por Blández (2000) “la I–A como modelo adaptado a grupos de

trabajo” que se adecua a un profesorado, que por lo regular, no tiene la preparación en metodología de investigación y en específico en I-A, como para enrolarse en un proyecto de este tipo.

Esta variante es la que Escudero (1987), citado por (Colás y Buendía, 1992) y por (Maqueira, 2005), denominan “investigación acción técnica” que consiste en pretender hacer eficaz la práctica educativa posibilitando y animando a que los responsables de cualquier actividad participen y colaboren con un agente externo a fin de mejorar sus acciones.

Este modelo adaptado a grupos de trabajo (Blández, 2000) se caracteriza por:

Organizarse como Grupo de Trabajo.

- El diseño teórico se realiza sobre la base de consultar algunos libros, artículos, sobre el tema a desarrollar.
- Se elabora un Plan de acción sencillo.
- El diseño metodológico se basa en la utilización de alguna técnica de recogida de datos adecuada a sus objetivos.
- El desarrollo de la investigación abarca una pequeña recogida de datos, la utilización sencilla de los diarios y se realiza solo el número de reuniones imprescindibles.
- Y el informe final se realiza incluyendo sólo las partes fundamentales del trabajo (objetivos, plan de acción, análisis de los datos obtenidos y conclusiones).

### **Análisis de resultados de datos. Resultados primera medición (diagnostico)**

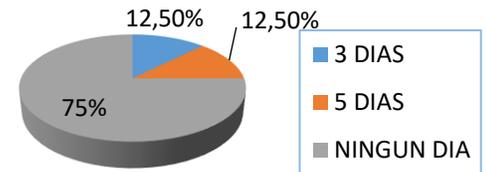
#### **Instrumento N°1: Encuesta a Principiantes**

**Objetivo:** Saber el nivel de conocimiento de cada persona hacia el tema que se va a tratar

**1.- ¿Con que frecuencia de tiempo te ejercitas a la semana?**

**Tabla N°1:** Frecuencia en la que se ejercitan

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 días	1	12,50%
5 días	1	12,50%
Ningún día	6	75%
TOTAL	8	100%



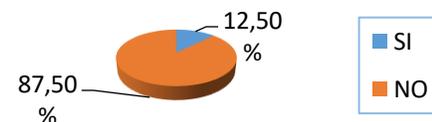
**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

El 75% de los encuestados nos hicieron saber que no se ejercitan ningún día a la semana, mientras que el 12,50% se ejercita 5 días, el otro 12,50% se ejercita 3 veces al día.

**2.- ¿Sabe usted el uso adecuado de todas las máquinas de este parque?**

**Tabla N°2:** Conocimiento sobre el uso de las máquinas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	12,50%
No	7	87,50%
TOTAL	8	100%



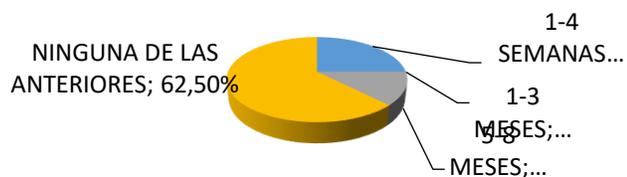
**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

El 87,50% de los encuestados tienen el total conocimiento del uso adecuado de las maquinas en este parque mientras que el 12,50% no tienen conocimientos sobres estas máquinas.

**3.- ¿Cuánto tiempo llevas sin realizar ejercicios?**

**Tabla N°3:** Tiempo sin realizar ejercicios

ALTERNATIVAS	FRECUENC
1-4 SEMANAS	
1-3 MESES	
5-8 MESES	
Ninguna	
TOTAL	100%



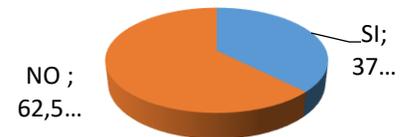
**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

Se llegó a la conclusión de que el 62,50% de los participantes llevan más de 8 meses sin realizar ejercicios, mientras que el 25,00% llevan entre 1-4 semanas y el 12,50% entre 5-8 meses sin realizar ejercicios.

#### 4.- ¿Te fijas en las instrucciones de las máquinas antes de realizar el ejercicio?

**Tabla N°4:** Instrucciones de las máquinas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	37,50%
No	5	62,50%
Total	8	100%



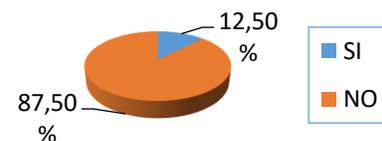
**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

Acorde con el resultado de la encuesta se llegó a la conclusión de que el 62,50% de los principiantes no se fijan en las instrucciones de las máquinas antes de utilizarlas, mientras que el 37,50% si se fijan.

#### 5.- ¿Conoces que grupo muscular es trabajado por cada una de las máquinas de este parque?

**Tabla N°5:** Grupo muscular que se trabaja en dicha máquina

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	1	12,50%
No	7	87,50%
TOTAL	8	100%



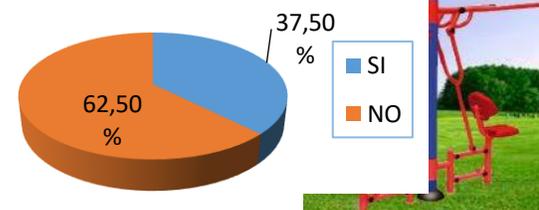
**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

El 87,50% de los participantes aseguraron que conocen el grupo muscular que es trabajado por cada una de las máquinas, mientras que el 12,50% no conocen.

#### 6.- ¿Conoces la utilidad de esta máquina?

**Tabla N°6:** Utilidad de la máquina presentada

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	3	37,50%
No	5	62,50%
TOTAL	8	100%



**Elaborado por:** Caroline, Vinicio y Anderson, 2019

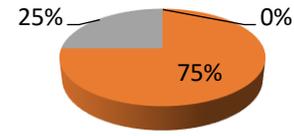
El 62,50% de los participantes no reconocen la utilidad de esta máquina, a diferencia del 37,50% que si conoce la utilidad de esta máquina.

### 7.- ¿Qué parte del cuerpo se ejercita en esta máquina?

**Tabla N°7:** Utilidad de la maquina presentada

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Abdomen	0	0,00%
Glúteos	6	75,00%
Ninguna de las anteriores	2	25,00%
TOTAL	8	100%

**Elaborado por:**  
Caroline, Vinicio y  
Anderson, 2019



El 75% de los

encuestados llegaron a la conclusión de que esta máquina sirve para ejercitar los glúteos, el 25% ninguna de las anteriores y el 0% abdomen.

### Análisis general de la encuesta a principiantes

En el análisis general de la encuesta determinamos que de las personas a las que se les presento la encuesta no tiene mucho conocimiento del tema de los gimnasios al aire libre, no saben la utilidad de ninguna de las maquinas ni de que musculo trabajan con aquellas y si han llegado a utilizarlas en algún momento nunca lo han hecho de forma correcta, y por otra parte su nivel de condición física aparentemente por las respuestas obtenidas es algo que también llama la atención porque podemos llegar a una breve hipótesis que este grupo de participantes son personas sedentarias que no realizan ejercicios para nada y si los realizan es de una forma inadecuada.

### Propuesta

1. **Título:** Programa de ejercicios para mejoramiento de la condición física en principiantes en gimnasios al aire libre.
2. **Objetivo:** Contribuir al mejoramiento de la condición física y al aumento de conocimientos en principiantes que asisten gimnasios al aire libre.

**Tiempo estimado para la aplicación:**

- **Inicio** (domingo 9 de junio).                      **Fin** (domingo 19 de agosto).

**Beneficiarios:**

Personas con el rango de edad de 18 – 20 que asistan a gimnasios al aire libre.

**3. Descripción de la propuesta:**

**I. Fundamentación:**

Esta investigación está basada de distintas recomendaciones de los investigadores, por lo que en este trabajo se ha llegado a profundizar en los factores que tiene como función la búsqueda de mejorar en los conocimientos teóricos y a su vez poder llevarlos a la práctica.

Es la manera en la que también se puede aportar a un mejoramiento también de la condición física de los participantes principiantes, mediante la explicación y aplicación de las estrategias del programa, teoría junto con la práctica: guía de las máquinas a usar para trabajar los diversos grupos musculares del cuerpo, a su vez adaptación al ejercicio, rutinas que se van a proporcionar a los usuarios, para llegar a garantizar que su integridad física esté en conformidad con las actividades que realizan en los gimnasios al aire libre.

Como lo afirma (Stanley) "Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad".

**Sistema de Capacitación.**

Cada una de la clases se imparten en los días que también se va a entrenar, estas van acorde a la introducción con las clases prácticas, todas las clases

se realizan de manera semanal, esto quiere decir que cada semana se recordará lo que se tuvo la semana anterior, para así no perder el hilo conductor, a su vez no se hará tanto el uso de palabras técnicas para que los practicantes principiantes entiendan los conocimientos que les vamos a transmitir.

**Objetivo:** Con la aplicación de las siguientes clases teóricas se tiene previsto poder alcanzar un buen grado de conocimientos científicos sobre las máquinas y ejercicios a aplicar que a su vez ayudarán a que mejore la condición física de cada uno de los participantes principiantes en el gimnasio al aire libre al cual asisten.

#### **A. Capacitación 1.**

En esta primera clase, tiene el enfoque en realizar una instrucción general al programa a realizar, este va acorde con la aplicación de varios instrumentos (encuestas, Test que ayudan a comprobar la condición física de una persona) que nos dan resultados de los niveles de conocimiento de cada uno de los participantes principiantes y de igual manera el estado condicional físico en el que se encuentran, esta primera clase es quien ayudó también a poder realizar de manera correcta una programación adecuada para todos los participantes.

#### **B. Capacitación 2.**

Luego de haber tenido una primera clase, se empieza con la aplicación de las clases teóricas y prácticas, en esta se haya en el objetivo de transmitir el conocimiento de los músculos "principales" (los músculos que se pueden trabajar con la ayuda de las máquinas y del peso corporal de las personas), en un día se hará la charla con los músculos que se encuentran con el tren superior y el otro será con los músculos del tren inferior.

#### **C. Capacitación 3.**

El objetivo principal de esta clase es poder trabajar la miscelánea (hace referencia a trabajar con todos los músculos posibles en el cuerpo tanto del tren superior e inferior del cuerpo).

#### **D. Capacitación 4.**

Tiene el fin de ser una clase retroalimentaría de las clases semanales que se realizaron anteriormente a esta, pero a su vez una introducción a la nueva semana que inicia, esta clase sería como volver a iniciar, ya que volveremos a tener un enfoca en los trabajos del tren superior del cuerpo un día y del tren inferior del cuerpo otro día.

#### **E. Capacitación 5.**

Esta clase tiene mucha similitud a la anterior, de hecho la impartición de conocimientos teóricos y prácticos serán casi iguales, su diferencia radica en que esta semana se trabajará un poco más con el tren inferior, para así poder ganar suficiente resistencia y fuerza en aquellos músculos, para las últimas semanas de trabajo intenso que se vienen.

#### **F. Capacitación 6.**

La clase sexta será muy particular antes ya que en esta se hará que 3 personas del grupo de participantes dirijan las clases por una semana con la ayuda de los investigadores, será la manera en la que los participantes se los incluya como personas capaces de preparar la clase con los conocimientos teóricos y prácticos aprendidos.

#### **G. Capacitación 7.**

En esta clase se tomará en cuenta un trabajo más intenso del tren superior del cuerpo, para así darse cuenta de la resistencia y fuerza que se adquirido a lo largo del programa, a su vez es la preparación para las últimas semanas de trabajo intenso que se vienen.

#### **H. Capacitación 8 y 9.**

Las dos últimas clases tienen el objetivo de trabajar como comúnmente lo mencionan algunos entrenadores, trabajar miscelánea, esto quiere decir que

se trabajarán todas las zonas del cuerpo como mucha intensidad, esto será gracias a la fuerza, resistencia y flexibilidad que ganaron los participantes en el programa propuesto por los investigadores.

### **Conclusiones**

- Se logró elaborar el sistema de capacitación para el mejorar el conocimiento acerca de los gimnasios al aire libre en los practicantes principiantes
- Se aplicó un sistema de capacitación de ejercicios que permitió mejorar la condición física de los principiantes.
- Contribuyo al conocimiento y a la correcta formación de las personas participantes.

### **Bibliografía**

- Blández, J. (1996) *La investigación acción. Un reto para el profesorado*
- Barcelona, Editorial INDE.
- Blández, J. (2000) *La investigación-acción como modelo de investigación o como modelo adaptado a grupos de trabajo*. III Simposium Internacional
- Universitario de Educación Física y Deporte Escolar. Conferencia
- Magistral. Cienfuegos, Cuba.
- BBC Noticias. (13 de Mayo de 2012). *BBC Noticias*. Obtenido de BBC Noticias:

[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/05/120511\\_gimnasio\\_aire\\_libre\\_lp](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/05/120511_gimnasio_aire_libre_lp)

- Boulch, L. (1986). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de*. Universidad de Granada, Granada.
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (2017). *Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular*. Obtenido de Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular: <http://www.cardiosalud.org/programas/actividad-fisica-y-salud/gimnasios-al-aire-libre>
- conde, J. (1995). *Las Capacidades Coordinativas. En Teoría del entrenamiento y del*. Andalucía.: Andalucía.
- Cortegaza, Hernández y Suárez. (2004). Preparación Física. *Revista Digital, Buenos Aires* .
- El Universo. (17 de Marzo de 2012). *El Universo*. Obtenido de El Universo: <https://www.eluniverso.com/2012/03/17/1/1445/ejercitarse-aire-libre.html>
- Escalante y Pila . (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Revista Digital, Buenos Aires. Educación Física y Deporte*.
- Fletcher. (2000). *Aguilar*.
- GARCÍA-MANSO, J., & NAVARRO, M. R.-C. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
- Hernández. (2008). *LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA*.

- Julio, L. (s.f). Educación Física. Condición Física. *Revista de Educación Física*, p. 5-6.
- La Hora. (26 de Junio de 2012). *La Hora*. Obtenido de La Hora: <https://lahora.com.ec/noticia/1101351883/un-gimnasio-al-aire-libre>
- LORA. (1991). *La educación corporal*. . Barcelona: Paidotribo. .
- lorenzo, F. (2002). *Diseño y estudio científico de un test motor original que mida la coordinación motriz en alumnos/as de Educación Secundaria Obligatoria*. Granada.
- M Delgado, A. G. (1997). *Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación. De*. Barcelona: Paidotribo.
- Manso Garcia, N. R. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Martinez. (Noviembre de 2003). Obtenido de Valoración de la agilidad. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria. *Revista Digital EF y Deportes*.www.efdeportes.com; Año 9, nº 66: <https://www.efdeportes.com/efd66/agil.htm>
- Méndez, M. (7 de Julio-septiembre de 2006). *Valoración y evolución de la condición físico-motriz en la etapa primaria a partir de un test de agilidad. Tandem: Didáctica de la Educación Física*. Obtenido de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloid=456117&donde=castellano&zfr=0>
- Navarro, M. (2004). *Temario Oposiciones Educación Secundaria. Área Educación Física*. Edita Aula 10.
- OMS. (1992). *Condición física*.
- Porta. (1994). *Flexibilidad. Master de Alto Rendimiento Deportivo. Módulo 2.2.3*.

- Rigal, R. (1988). *Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Madrid: Pila Teleña.
- Rodríguez, Benito y Casajús . (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria* .
- Ruis, J. (1995). *Formación de jóvenes deportistas. Colección Educación Física y Deporte*. . Madrid: Ediciones pedagogicas.
- Stanley, E. (s.f.).
- Torres, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas*. . Granada. : Imprenta Rosillo´s.
- Vayer, P. (1982). *El equilibrio corporal: aproximación dinámica a los problemas de actitud y*. barcelona: Cientifico medica.
- Verjorshanski. (2000). *Entrenamiento Deportivo*.