| TÍTULO DEL PROYECTO |
|---|
| Actividad Física, deporte y salud en la comunidad |

| PROGRAMA AL QUE PERTENECE | FACULTAD / CARRERA / SEDE |
|---|---|
| Empoderamiento para la ACTIVIDAD FÍSICA en las comunidades de QUITO | Facultad de Salud y Cultura Física/Entrenamiento Deportivo/Quito |
| **ODS A LOS QUE RESPONDE** | **FECHA DE EJECUCIÓN** |
| ODS 3: Salud y Bienestar<br>ODS 4: Educación de calidad | 24 de agosto de 2026 |

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA**

| TIPO DE ACTIVIDAD | Taller de actividad física |
|---|---|

Durante la jornada se desarrolló un proceso de entrenamiento deportivo aplicado, dirigido a un grupo de jóvenes y adultos participantes del proyecto de vinculación en las instalaciones de SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER, ciudad de Guayaquil. La actividad se organizó en cuatro etapas: evaluación diagnóstica inicial de las capacidades físicas de los participantes, aplicación de una batería de prueba estandarizados, diseño individualizado de la propuesta de entrenamiento y ejecución estructurada de la sesión práctica.

El equipo estuvo conformado por docentes tutores y estudiantes de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Metropolitana del Ecuador (UMET), quienes prepararon el material de evaluación, guiaron las prácticas de campo y aplicaron instrumentos de registro al inicio y al cierre de la actividad. Se utilizaron herramientas de valoración física para medir flexibilidad, fuerza muscular, resistencia aeróbica y capacidad cardiorrespiratoria, además de fichas individuales de seguimiento entregadas a cada participante. Las actividades se realizaron en las instalaciones deportivas de SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER, con apoyo logístico del centro y la participación de sus directivos en la convocatoria y la coordinación operativa.

Al cierre se socializaron los resultados preliminares de la evaluación diagnóstica con los participantes y responsables del centro, y se acordó un cronograma de sesiones de seguimiento para acompañar a los beneficiarios en el cumplimiento del plan de entrenamiento, el monitoreo de sus indicadores físicos y la actualización progresiva de las cargas de trabajo conforme a su evolución funcional.

**IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE**

Se atendió a **10** participantes en el marco del proyecto "Actividad Física, Deporte y Salud". La evaluación post-intervención evidenció mejoras en los indicadores de fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad y capacidad cardiorrespiratoria respecto a la línea base diagnóstica. Los beneficiarios implementaron fichas individuales de seguimiento semanal, registrándose mediciones continuas durante el período de intervención. **Medios de verificación:** registro de asistencia, test inicial y final, fichas de monitoreo físico e informe técnico. SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER comprometió la continuidad del espacio físico y logístico para el acompañamiento trimestral acordado.

**ARTICULACIÓN CON LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN**

| CON LA DOCENCIA | CON LA INVESTIGACIÓN |
|---|---|
| La actividad se vinculó con las asignaturas de Fisiología del Ejercicio y Planificación y Evaluación del Entrenamiento Deportivo. El estudiante aplicó contenidos en contexto real, fortaleciendo competencias de evaluación funcional, trabajo en equipo y diseño de programas de entrenamiento. Los resultados se integraron como evidencia en portafolios de las asignaturas y prácticas preprofesionales. | Los datos recolectados alimentan la línea de investigación Actividad Física, Deporte y Salud. Las evaluaciones diagnósticas servirán como línea base del proyecto en curso y para la elaboración de un artículo científico sobre los efectos del entrenamiento funcional en la condición física, en coautoría con estudiantes y participantes del proceso. |

| EVIDENCIAS GRÁFICAS | |
|---|---|
|  |  |
| Entrenamiento aeróbico | Entrenamiento anaeróbico |
|  |  |
| Entrenamiento anaeróbico | Entrenamiento anaeróbico |