TÍTULO DEL PROYECTO
Actividad Física, Deporte y Salud en la Comunidad

PROGRAMA AL QUE PERTENECE	FACULTAD / CARRERA / SEDE
Programa de Vinculación con la Sociedad: Desarrollo Comunitario Sostenible	Facultad de Cultura Física y Ciencias de la Salud / Carrera de Fisioterapia / Sede Quito
ODS A LOS QUE RESPONDE	**FECHA DE EJECUCIÓN**
ODS 3 – Salud y Bienestar Meta 3.4 ODS 4 – Educación de Calidad ODS 11 – Ciudades y Comunidades Sostenibles	7 de septiembre de 2026

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA

TIPO DE ACTIVIDAD	Capacitación

Como parte del inicio del proyecto de vinculación comunitaria “Actividad Física, Deporte y Salud en la Comunidad”, se desarrolló una jornada de capacitación dirigida a los estudiantes que participarán en las intervenciones comunitarias en los sectores de Pomasqui y La Merced. El objetivo fue proporcionar conocimientos, herramientas metodológicas y orientaciones para desarrollar un trabajo organizado, responsable, inclusivo y acorde con las necesidades de cada comunidad.
Durante la jornada se socializaron los objetivos, resultados esperados, actividades y metodología del proyecto, destacando la importancia de aplicar los conocimientos académicos en escenarios reales y promover estilos de vida saludables. Se abordó la actividad física como estrategia para prevenir el sedentarismo y favorecer el bienestar físico y social.
Asimismo, se brindaron orientaciones para planificar y ejecutar sesiones recreativas, deportivas y de actividad física, considerando calentamiento, movilidad, acondicionamiento, actividades lúdicas y recuperación. Se enfatizó la prevención de lesiones mediante la revisión de espacios y materiales, hidratación adecuada y respeto a las capacidades individuales.
Finalmente, se fortalecieron competencias para el trabajo comunitario, promoviendo una comunicación clara, respetuosa e inclusiva.

IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE

La capacitación inicial preparó a los estudiantes para participar en el proyecto “Actividad Física, Deporte y Salud en la Comunidad”, fortaleciendo sus competencias para planificar y ejecutar actividades físicas, deportivas y recreativas de forma segura, inclusiva y organizada en Pomasqui y La Merced. Se reforzaron conocimientos sobre hábitos saludables, prevención de lesiones, calentamiento, hidratación, recuperación y adaptación de actividades según edad y condición física. El impacto se evidencia en la participación estudiantil, materiales utilizados, planificación, fotografías y registros, que respaldan la preparación para las intervenciones comunitarias.

ARTICULACIÓN CON LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

CON LA DOCENCIA	CON LA INVESTIGACIÓN
La capacitación articuló la docencia con la práctica comunitaria, permitiendo aplicar conocimientos académicos en Pomasqui y La Merced. Se fortalecieron competencias en actividad física, deporte, recreación, hábitos saludables, seguridad y prevención de lesiones, así como en planificación, ejecución y evaluación. Esta experiencia promovió una formación integral, responsable y comprometida con las necesidades de la comunidad.	La capacitación se articuló con la investigación al fortalecer en los estudiantes la observación, análisis y reflexión sobre las necesidades de Pomasqui y La Merced. Se orientó al registro y sistematización de información sobre participación, hábitos y resultados, generando evidencias para evaluar el proyecto, mejorar las intervenciones y sustentar futuras acciones de promoción de la actividad física y salud.

EVIDENCIAS GRÁFICAS	
	
Capacitación con los estudiantes carrera de Fisioterapia en la UMET	Capacitación en el escenario Comunitario la Merced
	
Capacitación con estudiantes en el escenario Pomasqui	