TÍTULO DEL PROYECTO
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD EN LA COMUNIDAD

PROGRAMA AL QUE PERTENECE	FACULTAD / CARRERA / SEDE
104-04-62-Actividad Física, Deporte y Salud	Facultad de Salud y Cultura Física / Carrera de Entrenamiento Deportivo / Sede Quito
ODS A LOS QUE RESPONDE	**FECHA DE EJECUCIÓN**
ODS 3: Salud y Bienestar ODS 4: Educación de calidad	21 de septiembre de 2026

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA *(máx. 1.200 caracteres)*

TIPO DE ACTIVIDAD	Entrenamiento Deportivo enfocado al ejercicio preventivo de lesiones

Durante la jornada se desarrolló actividades educativas y prácticas dirigidas a 25 miembros pertenecientes al Club de Fútbol Femenino Quiteñas. Las actividades se organizaron de la siguiente manera: talleres, ejercicios de calentamiento, fortalecimiento muscular, movilidad articular, técnica deportiva, recuperación física, con el objetivo de reducir lesiones y fomentar hábitos saludables durante los entrenamientos y las competencias.

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 didáctico, guiaron las prácticas de campo y aplicaron encuestas de entrada y salida. Se utilizaron herramientas de valoración física para evaluar la movilidad articular, fuerza muscular y equilibrio, además de fichas individuales sobre antecedentes de lesiones entregadas a cada participante. La actividad se realizó en las instalaciones deportivas pertenecientes al Club de Fútbol Femenino Quiteñas, con apoyo logístico de la comunidad deportiva y la participación de directivos y entrenadores en la convocatoria y el seguimiento posterior. Al cierre se socializaron los resultados preliminares del programa con los participantes y entrenadores responsables y se acordó un cronograma de visitas de seguimiento para acompañar y orientar futuras actividades preventivas.

IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE *(máx. 650 caracteres)*

Se implemento el programa de prevención de lesiones en 25 jugadoras pertenecientes al Club de Fútbol Femenino Quiteñas. La evaluación de salida mostró un incremento en el porcentaje de participantes que mejoraron sus conocimientos preventivos e implementaron rutinas de calentamiento y ejercicios preventivos. Se evidenció mejoras en los indicadores de fuerza, movilidad articular y equilibrio 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. El Club de Fútbol Femenino Quiteñas comprometió la continuidad del espacio físico y logístico para el acompañamiento trimestral acordado.

ARTICULACIÓN CON LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN *(máx. 350 caracteres cada una)*

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 de la prevención de lesiones en el fútbol femenino, en coautoría con estudiantes y participantes del proceso.

EVIDENCIAS GRÁFICAS *(fotografías, gráficos estadísticos o tablas de resultados)*



Entrenamiento de fortalecimiento de core concéntrico



Entrenamiento de fortalecimiento de core isométrico



Entrenamiento de movilidad articular



Entrenamiento de equilibrio



Entrenamiento diferenciado



Entrenamiento específico