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

PROGRAMA AL QUE PERTENECE	FACULTAD / CARRERA / SEDE
Salud y Bienestar en la Comunidad	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	27/10/2026

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA

TIPO DE ACTIVIDAD	Taller de actividad física

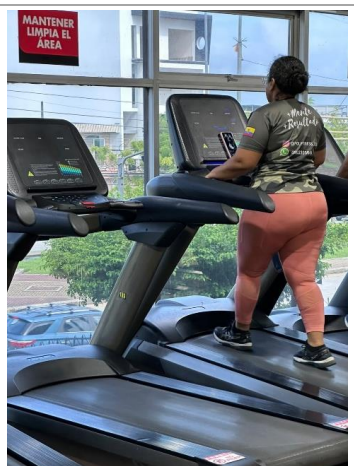
Durante la jornada se desarrolló un proceso de entrenamiento funcional enfocado en la salud y el bienestar, dirigido a un grupo de 20 adultos mayores funcionales participantes del proyecto de vinculación en las instalaciones de SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER, en la ciudad de Guayaquil. La actividad se estructuró en cuatro etapas claves: Una evaluación diagnóstica inicial para conocer el estado físico y las capacidades funcionales de cada participante, la aplicación de pruebas estandarizadas y seguras adaptadas a su condición de adultos mayores activos, el diseño individualizado de una propuesta de entrenamiento físico orientada a mejorar su autonomía y calidad de vida y la ejecución práctica y guiada de la sesión de entrenamiento. El equipo estuvo conformado por docentes tutores y estudiantes, quienes prepararon el material de evaluación, guiaron las dinámicas prácticas y aplicaron instrumentos de control al inicio y cierre de la jornada. Se emplearon herramientas específicas para medir parámetros como flexibilidad, fuerza muscular, resistencia aeróbica y capacidad cardiorrespiratoria, entregando fichas de seguimiento personalizado a cada adulto mayor. Las actividades contaron con el valioso apoyo logístico y la coordinación del equipo directivo de SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER. Al finalizar, se compartieron los resultados preliminares con los participantes y directivos del centro, acordando un cronograma periódico para acompañar a los beneficiarios en el cumplimiento de su plan de ejercicios, el monitoreo constante de sus indicadores de salud y la adaptación progresiva de las cargas de trabajo según su evolución funcional. De esta manera, se consolida un espacio de bienestar integral que promueve un envejecimiento activo, saludable y participativo en la comunidad

IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE

Se brindó atención integral a un grupo de 20 adultos mayores funcionales en el marco del proyecto "Actividad Física, Deporte y Salud". La evaluación post-intervención evidenció mejoras significativas en sus indicadores de fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad y capacidad cardiorrespiratoria en comparación con su línea base. Los participantes implementaron fichas de seguimiento semanal, permitiendo un registro continuo durante el ciclo de la intervención. Los medios de verificación incluyen el registro de asistencia, los tests iniciales y finales, las fichas de monitoreo físico y el informe técnico. Asimismo, SPORTHERAPY - DOCTOR CENTER reafirmó su compromiso de mantener el 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 conectó directamente con asignaturas clave como Fisiología del Ejercicio y Planificación y Evaluación del Entrenamiento Deportivo. Los estudiantes aplicaron conocimientos teóricos en un contexto real con adultos mayores, fortaleciendo competencias prácticas en evaluación funcional, empatía, trabajo en equipo y diseño de programas de ejercicio adaptados. Los resultados se	Los datos recolectados enriquecen la línea de investigación de Actividad Física, Deporte y Salud. Las evaluaciones diagnósticas de este grupo sirven como base sólida para el proyecto actual y sientan las bases para la elaboración de un artículo científico enfocado en los beneficios del entrenamiento funcional en la condición física del adulto mayor, desarrollado en coautoría con los estudiantes y

EVIDENCIAS GRÁFICAS	
	
	
Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento anaeróbico
	
Entrenamiento anaeróbico	Entrenamiento anaeróbico