



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

**ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR LA CONDICION FÍSICA EN
AMAS DE CASA DEL CANTÓN MONTALVO.**

AUTORAS:

**QUIÑONEZ MONTERO WENDY CAROLINA
ZAMBRANO VITE LISBETH AMARILIS**

TUTOR:

LCDO. VIVERO QUINTERO CESAR EFREN, MGS.

BABAHOYO – ECUADOR

2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Le dedico mi trabajo de tesis a Dios, por darme la vida, por ser mi pilar fundamental y guiarme a lo largo de mi vida estudiantil.

A mis padres y a mi esposo, por ser mi apoyo incondicional, han sido mi fuente de inspiración y apoyo, en este viaje académico.

A mi familia y amigos, con quienes he compartido alegrías y retos, brindándome palabras de ánimo. Su presencia ha fortalecido mi camino y ha hecho de mi carrera universitaria sea más significativa.

Con mucho respeto,
Wendy Carolina Quiñonez Montero

DEDICATORIA

En primer lugar, le dedico mi tesis a Dios, por darme salud, sabiduría y sobre todo ganas de superación personal, siendo mi guía en todo momento.

A mis padres, por su apoyo constante son mi pilar principal a lo largo de este duro camino universitario. A ustedes que siempre han sacrificado todo por mí.

A mis docentes cuya sabiduría y orientación ha sido crucial para mi carrera estudiantil, siendo mi guía y motivándome a seguir en mi camino universitario. Gracias por desafiarme a superar mis miedos e inspirarme a superarme cada día.

Con mucha admiración,
Lisbeth Amarilis Zambrano Vite



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecerle primero a Dios por ser mi guía durante toda mi vida, a lo largo de esta linda aventura llamada etapa universitaria

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional durante todo este tiempo. Su comprensión y aliento constante hicieron que yo me esfuerce y sean mi motivación en este viaje de aventuras.

Agradezco de todo cariño a mi tutor de tesis el Lcdo. Cesar Efrén Vivero Quintero, por guiarme y motivarme hacer un excelente trabajo y estar pendiente a lo largo de nuestra investigación.

*Con mucha estima,
Wendy Carolina Quiñonez Montero*

AGRADECIMIENTO

Quiero primeramente agradecerle a Dios, por ser mi fortaleza y mi guía en este arduo proyecto como es mi carrera académica.

Les agradezco a mis padres por ser un amor incondicional y apoyar siempre, en el reto que yo elegí emprender que son mis estudios universitarios. Por su infinita paciencia, les agradezco en todo momento por estar pendiente de mí.

A mi compañera Wendy Carolina Quiñonez Montero por apoyarme siempre, aconsejarme, sobre todo ser mi amiga de todo corazón. Gracias por acompañarme en esta aventura de la realización de nuestra tesis.

*Con mucha sinceridad,
Lisbeth Amarilis Zambrano Vite*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INDICES

DEDICATORIA	II
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
AGRADECIMIENTO	III
INDICES.....	IV
INDICE DE TABLAS	VI
INDICE DE GRAFICOS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la situación problemática	3
1.1.1. Contexto Internacional.....	3
1.1.2. Contexto Nacional.....	4
1.1.3. Contexto Local.....	4
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivos de investigación.....	8
1.4.1. Objetivo general	8
1.4.2. Objetivos específicos	8
1.5. Hipótesis	8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases teóricas	10
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.....	19
3.2. Tipo investigación y diseño de investigación	19
3.2.3. Diseño de la investigación.....	19
3.2.4. Modalidad de la investigación	19
3.2.5. Operacionalización de las variables	20
3.3. Población y muestra de investigación.....	22
3.3.1. Población	22
3.3.2. Muestra	22
3.4. Técnicas e instrumentos de medición.....	22
3.4.2. Instrumentos:.....	22
3.5. Procesamiento de datos.....	23
3.6. Aspectos éticos.....	23
CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION	25
4.1. Resultados.....	25
4.2. Discusión	39
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
5.1. Conclusiones	40
5.2. Recomendaciones	41
BIBLIOGRAFÍA.....	45
ANEXOS	48



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....	20
Tabla 2 Muestra de estudio.....	22
Tabla 3 Aplicación si realiza alguna actividad física.....	25
Tabla 4 Aplicación de las actividades lúdicas	26
Tabla 5 Interés sobre las actividades lúdicas	27
Tabla 6 Aplicación de al menos 10 minutos para reflexionar sobre sus metas personales	28
Tabla 7 El autocuidado en su vida diaria	29
Tabla 8 Aplicación del desarrollo personal a través de las actividades lúdicas.....	30
Tabla 9 Interés de las actividades lúdicas mejora su estado de ánimo personal.....	31
Tabla 10 Experimentar emociones positivas mediante las actividades lúdicas	32
Tabla 11 Las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional	33
Tabla 12 Las actividades lúdicas podrían aliviar el estrés.	34



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INDICE DE GRAFICOS

Grafico 1 Distribución de porcentaje si realiza alguna actividad física.....	25
Grafico 2 Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas	26
Grafico 3 Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas	27
Grafico 4 Distribución de porcentaje reflexionar sobre sus metas personales	28
Grafico 5 Distribución de porcentaje del autocuidado en la vida diaria.....	29
Grafico 6 Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas	30
Grafico 7 Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas mejora su estado de ánimo.....	31
Grafico 8 Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas	32
Grafico 9 Las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional	33
Grafico 10 Distribución de porcentaje las actividades lúdicas podrían aliviar el estrés.....	34



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



RESUMEN

En el contexto del Cantón Montalvo, se ha identificado la necesidad de elaborar actividades lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa. Las responsabilidades diarias del hogar ocupan todo el tiempo para realizar ejercicios físicos, lo que puede contribuir a un estilo de vida monótono. Estas actividades se diseñan con el objetivo de promover un estilo de vida activo y saludable, considerando las responsabilidades diarias de las amas de casa en el hogar. Se propone elaborar variedad de actividades lúdicas que no solo proporcionan beneficios físicos, sino que contribuyan a una mejora significativa de su condición física. Metodología: se utilizó un enfoque mixto, diseño transversal, exploratorio, descriptivo, modalidad de campo. Resultados: la aplicación de la encuesta indicó que las amas de casa adolescentes y juveniles carecen de conocimiento sobre las actividades lúdicas. Por medio de las entrevistas, se identificaron diversas dificultades físicas en el grupo de amas de casa adultas y adultas mayores, como fatiga muscular, problemas de artritis, osteoporosis, sobrepeso y falta de motivación para realizar actividades físicas. Conclusión: Las actividades lúdicas ofrecen una opción entretenida y motivadora para mejorar la condición física, adaptadas a las necesidades de las amas de casa.

Palabras claves: Actividades lúdicas, condición física, actividad física.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ABSTRACT

In the context of the Canton Montalvo, the need to develop recreational activities to improve the physical condition of housewives has been identified. Daily household responsibilities take up all your time for physical exercise, which can contribute to a monotonous lifestyle. These activities are designed with the objective of promoting an active and healthy lifestyle, considering the daily responsibilities of housewives at home. It is proposed to develop a variety of recreational activities that not only provide physical benefits, but also contribute to a significant improvement in your physical condition. Methodology: a mixed approach was used, transversal, exploratory, descriptive, field modality. Results: the application of the survey indicated that adolescent and youth housewives lack knowledge about recreational activities. Through the interviews, various physical difficulties were identified in the group of adult and older housewives, such as muscle fatigue, arthritis problems, osteoporosis, overweight and lack of motivation to carry out physical activities. Conclusion: Leisure activities offer an entertaining and motivating option to improve physical condition, adapted to the needs of housewives.

Keywords: Leisure activities, physical condition, physical activity.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en el Cantón Montalvo, con el objetivo de una visión clara y detallada del papel crucial que desarrollan las amas de casas en sus hogares y comunidades. Durante el proceso de investigación, se identificó una preocupación significativa relacionada con la salud física y mental de las amas de casa del Cantón Montalvo.

La dedicación constante a las responsabilidades del hogar a menudo se convierte en un factor limitante para participar en actividades físicas de manera regular. Esta limitación, a su vez, puede tener repercusiones negativas en su bienestar general.

Este proyecto tiene como objetivo diseñar actividades lúdicas para las amas de casa del Cantón Montalvo, proporcionándoles así una oportunidad de mejorar así su condición física de manera divertida y motivadora. A través de este enfoque, se busca fomentar un cambio positivo en sus estilos de vida, promoviendo la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar general.

A través de las actividades lúdicas adaptadas a las necesidades específicas de las amas de casa, se busca motivarlas a incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana. Estas actividades no solo se enfocarán en ejercicios físicos, sino que también se explorarán opciones que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y la gestión del estrés.

Por otro lado, el presente proyecto inspira a poder ser un cambio positivo en la vida de las amas de casa, empoderándolas para que prioricen su bienestar y salud. Al mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo, no solo se beneficiarán individualmente, sino que también se generará un impacto positivo en sus familias y en la comunidad en general. La presente investigación, se realizará a través de capítulos, a saber:

En el capítulo I, se estableció la contextualización de la situación problemática, donde se determinó el contexto Internacional, Nacional, Local, la situación problemática, planteamiento del problema, los su problemas o derivados a que se pretende estudiar, la justificación del porqué y por último los objetivos de lo que se quiere lograr.

En el capítulo II, se determinará el marco teórico detallando los antecedentes investigativos derivado de la investigación, explicación teórica para indagar las diferentes fuentes bibliográficas, referente al tema de las variables dependiente e independiente que intervienen en nuestro tema de investigación.

En el capítulo III, se encuentra la metodología utilizada el tipo de investigación tubo un enfoque mixto, el diseño que se estableció transversal y descriptivo, la modalidad investigación de campo, operaciones de las variables estudiadas, población y muestra de la investigación técnicas e instrumentos de medición se utilizó mediante una entrevista, para evaluar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo, procesamientos de datos, aspectos éticos de la investigación. El rango de edades establecido para la muestra será el siguiente: 15 a 18 años: adolescentes, 20 a 29 años: juveniles, 27 a 59 años: adultas y de 65 a 75 años, correspondiente a las adultas mayores.

En el capítulo IV, se determinó los resultados de la investigación que se obtuvieron de las variables estudiadas actividades lúdicas, condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo, el análisis e interpretación de los datos obtenidos de la investigación.

En el capítulo V, se estableció las conclusiones y recomendaciones, la propuesta plantea actividades lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo.

1.1. Contextualización de la situación problemática

En el Cantón Montalvo, se presenta una problemática relacionada con la condición física de las amas de casa, quienes muchas veces tienen dificultades para mantener un estilo de vida activo y saludable, debido a sus responsabilidades del hogar, lo que limita su tiempo y oportunidades de ejercicio físico.

Esta situación se debe a no realizar ejercicio regularmente, lo que conduce a un estilo de vida sedentario, que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud a largo plazo. Estos problemas no sólo afectan la salud física, sino que también afecta negativamente su salud emocional y mental.

La falta de actividad física regular puede provocar altos niveles de estrés y ansiedad, afectando gravemente su condición física de manera significativa. Otros aspectos considerables son la falta de conciencia sobre la importancia de realizar actividad física entre la comunidad de amas de casa.

Muchas de ellas no comprenden plenamente sobre los beneficios de un estilo de vida saludable y sobre todo activo, las consecuencias negativas de la inactividad. Para abordar esta problemática, se plantea incorporar actividades lúdicas elaboradas específicamente para las amas de casa del Cantón Montalvo.

Estas actividades no solo buscarán mejorar la condición física, sino también proporcionarán un entorno de recreación y socialización, promoviendo la importancia de la salud. El objetivo principal es fomentar hábitos saludables y crear conciencia sobre la importancia de mantener una buena condición física, dentro de las responsabilidades domésticas.

1.1.1. Contexto Internacional

Desde el punto de vista de la (Organización mundial de la salud, 2022) menciona que a nivel mundial, uno de cada cuatro amas de casa no alcanza el nivel de actividad física adecuada. Con una actividad física insuficiente, el riesgo de muerte es de un 20% y de un 30% mayor en comparación con los individuos que alcanzan un nivel aceptable de condición física.

Los países y las comunidades locales deben actuar para brindar más oportunidades de estar activos y aumentar el mejoramiento del bienestar físico en general. En la actualidad, hay muchas amas de casa que experimentan dificultades, para mantener un buen estado físico debido a sus responsabilidades diarias, la falta de tiempo, la desmotivación.

La atención constante de las tareas del hogar, las atenciones a la familia a menudo dejan menos espacio para la actividad física, lo que puede afectar en la salud y el bienestar general. Se requiere un esfuerzo colectivo, tanto en el ámbito nacional como en el local, en diferentes sectores y disciplinas para aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social de un país a fin de promover y fomentar la actividad física.

Organizaciones internacionales y gobiernos requieren de un esfuerzo colectivo para fomentar programas para una participación activa de las amas de casa en actividades lúdicas, juegos tradicionales, eventos deportivos recreativos, clases de ejercicio adaptadas, además teniendo en cuenta a las necesidades de las amas de casa para mejorar la condición física.

1.1.2. Contexto Nacional

En el Ecuador alrededor del 23% de amas de casa no son lo suficientemente activos, una de las principales causas es el sedentarismo, el incremento de la tecnología. Esta situación puede tener muchos impactos negativos en la salud y el bienestar de las amas de casa, como una mala condición física, el aumento del estrés, la fatiga y la posibilidad de desarrollar problemas de salud.

Según el (Ministerio de Salud Pública, 2020) al realizar actividad física, mejora su estado de salud física y mental, reducción del estrés, depresión, ansiedad y a si prevenir enfermedades por la rutina diaria, no solo ayuda a tener un peso saludable, sino que también mejoran la condición física de las amas de casa como fortalecer los huesos y músculos, la función cardiovascular, ayuda a la presión arterial.

1.1.3. Contexto Local

Por otro lado, en el Cantón Montalvo, se ha podido observar que existe una inactividad de actividad física en las amas de casas, por la falta de tiempo, ocupaciones del hogar, responsabilidades de la vida cotidiana, crianza de los hijos y otras tareas domésticas puede afectar

su salud. El sedentarismo y la falta de ejercicio regular pueden contribuir a problemas de salud como obesidad, fatiga, la falta de energía.

Además, la mayoría de las veces, las amas de casa no cuentan con su tiempo disponible, recursos o motivaciones adecuadas para participar en programas para mejorar su condición física. Esto crea una urgente necesidad de crear estrategias alternativas y actividades lúdicas que se adapten a su estilo de vida y a sus necesidades que les permitan mejorar su condición física de manera placentera, armónica que les permita participar activamente para mejorar su salud tanto emocional, mental, físicamente.

Al incorporar las actividades lúdicas, no solo puede mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo, sino que también promover un espacio para disfrutar y relajarse, a los efectos negativos del estrés de la vida diaria. Además, reconocer la importancia que es el autocuidado y fomentar un enfoque muy equilibrado entre las responsabilidades personales y el bienestar general es fundamental para mejorar la condición física de las amas de casa.

1.2. Planteamiento del problema

En el Cantón Montalvo, se experimenta un impacto negativo en la condición física de las amas de casa debido a las responsabilidades del hogar, donde tienden a descuidar su bienestar físico. Uno de los desafíos más evidentes es la falta de programas específicos de actividad física para las amas de casa. La falta de opciones atractivas y adecuadas para realizar ejercicio físico hace que las amas de casa descarten la posibilidad de mejorar su condición física.

Otros aspectos considerables son la falta de conciencia sobre la importancia de realizar actividad física entre la comunidad de amas de casa del Cantón Montalvo, afecta negativamente la condición física especialmente en las amas de casa que dedican mayor tiempo a las responsabilidades del hogar, donde tienden a descuidar su bienestar físico.

Muchas de ellas no comprenden plenamente sobre los beneficios de un estilo de vida saludable y sobre todo activo, las consecuencias negativas de la inactividad. Esto crea un ciclo constante de falta de conocimiento y la falta de participación, lo que agrava aún más la problemática.

Existe la necesidad de realizar actividades lúdicas diseñadas específicamente para las amas de casa, teniendo en cuenta sus limitaciones y sus necesidades. Además, es importante fomentar conciencia sobre la actividad física en la comunidad, educando a las amas de casa del Cantón Montalvo, sobre los beneficios para su salud y ofrecerle incentivos para su participación activamente.

Con base a lo anteriormente mencionado, se estableció la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué actividades lúdicas incidirán significativamente en la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo?

1.3. Justificación

En el marco de este trabajo de investigación, se llevó a cabo un estudio transversal enfocado en las incidencias de las actividades lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo. Las actividades lúdicas se presentan como una estrategia para contrarrestar los aspectos negativos de la inactividad física entre las amas de casa del Cantón Montalvo, fomentando una participación activa e incorporando hábitos saludables en su rutina diaria. Estas actividades no solo pueden contribuir al mejoramiento de la condición física, sino también beneficiar la salud mental, reducir el estrés y la ansiedad asociados con las responsabilidades del hogar.

En este contexto, se empleó un diseño exploratorio para comprender cómo se desenvuelven las amas de casa. El método descriptivo se aplicó para describir los acontecimientos u observaciones de nuestras variables de estudio. A través de encuestas, se identificó que las amas de casa no tienen conocimiento de las actividades lúdicas, y mediante entrevistas se evaluó su condición física, determinándose que enfrentan dificultades y no gozan de una buena condición física.

Por consiguiente, la investigación se centra en la elaboración de un plan de actividades lúdicas adaptado a las necesidades específicas de las amas de casa del Cantón Montalvo. Al desarrollar estas actividades, no solo se proporcionará una opción de ejercicio más atractiva, sino que también se permitirá a las amas de casa disfrutar de actividades recreativas que fomenten la actividad física. Es esencial considerar una diversidad de opciones para adaptarse a los diferentes gustos y niveles de condición física.

En el contexto comunitario del Cantón Montalvo, las actividades lúdicas pueden tener un impacto positivo en la salud, promoviendo hábitos de vida activa y ofreciendo un ambiente sociable. Estas actividades pueden propiciar la interacción entre las amas de casa a través de juegos y ejercicios lúdicos, rompiendo con la monotonía y fortaleciendo la convivencia.

Los beneficiarios directos de este proyecto son las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera en el Cantón Montalvo. Se desarrollará un plan de actividades lúdicas adaptado a las necesidades específicas de cada una de ellas, con el objetivo de fomentar la participación en actividades físicas y mejorar su condición física.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

- ❖ Identificar la importancia de las actividades lúdicas para el mejoramiento de la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo.

1.4.2. Objetivos específicos

- ❖ Analizar las bases teóricas aplicada en las actividades lúdicas para el mejoramiento de la condición física de las amas de casa.
- ❖ Evaluar el nivel actual de actividad física de las amas de casa del Cantón Montalvo.
- ❖ Elaborar un plan de actividades lúdicas para el mejoramiento de la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo.

1.5. Hipótesis

¿Un plan de actividades lúdicas, basado en las necesidades de las amas de casa del Cantón Montalvo mejorará significativamente su condición física?

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En el presente trabajo de tesis se establecen algunos antecedentes de investigación, para indagar de las diferentes fuentes bibliográficas, referente al tema “Actividades Lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa”. A Continuación, se elabora una breve narración de los distintos autores según sus aportes investigativos.

En primer lugar, el trabajo de investigación que corresponde a Calderón (2021) titulado “ACTIVIDADES LÚDICA PARA EL APRENDIZAJE”. Como objetivo primordial la importancia que tienen las actividades lúdicas, mediante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Por tal motivo, el estudio se realizó mediante la recopilación de información Redalyc, Scielo sobre la influencia que tiene el juego en el aprendizaje, los resultados y conclusiones reflejan que el juego es una herramienta que facilita el proceso del aprendizaje, es muy importante para la vida, la creatividad, el pensamiento crítico, para la resolución de los problemas.

Por otro lado, correspondiente al artículo científico a Candela Borja & Benavides Bailón, (2020) con el nombre titulado “ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. Se puede determinar como objetivo principal que las actividades lúdicas se puede convertir en una herramienta estratégica muy importante para alcanzar el aprendizaje en un ambiente agradable de manera atractiva, natural al desarrollo de sus habilidades.

Donde la metodología utilizada fue un enfoque cualitativo, como proceso de recolección de datos, vivencias de la vida cotidiana. Resultados: Se pretende observar que las actividades lúdicas fomentaran el proceso de enseñanza en el aprendizaje significativo.

En otras investigaciones por los autores Quijije, A & Flores, A. (2022). Titulado “GUÍA DE ACTIVIDADES DE JUEGOS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA. Tuvo como objetivo principal realizar una guía didáctica de actividades lúdicas, para desenvolverse de forma independiente a los problemas que se presente, a expresarse, a tomar decisiones por ellos mismo, a confiar ellos mismos, ser responsables de sus acciones.

La investigación tiene un enfoque mixto, para la cual se empleó métodos empíricos, teóricos, técnicas de observación. Resultados obtenidos por la ficha de observación establecen que existen muchas falencias en la autonomía en elaborar actividades apropiadas de sus edades.

De acuerdo con el autor Guillamón Rosa (2019) titulado “ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD, EL EJERCICIO FÍSICO Y LA CONDICIÓN FÍSICA. Las evidencias científicas disponibles respaldan que las personas que realizan actividad física regular tienen menos probabilidad de desarrollar problemas de salud. La condición física es un parámetro biológico de la salud general.

La relación que existe entre actividad física y condición física en la muestra los resultados fueron muy contradictorios. La metodología utilizada es de revisión bibliográfica se basa en la búsqueda, el análisis, la interpretación de información científica sobre la relación entre la salud, el ejercicio físico, la condición física. Resultados demostraron que la capacidad aeróbica, la fuerza y la adiposidad son los principales parámetros de la condición física y la salud.

2.2. Bases teóricas

El trabajo de investigación se fundamentó mediante la revisión bibliográfica más reciente y actualizada con conceptos teóricos que sustentan el proyecto de manera clara, para facilitar al lector, resaltando el estudio de las variables estudiadas como son Actividades lúdicas, Condición física.

Lúdica

En la opinión de (Yturralde, 2019) determina como lúdica/co al adjetivo que está relacionada con todo aquello relativo al juego. La palabra lúdico se originó del latín “ludus” que significa el “juego”

El concepto de la lúdica es muy amplio y complejo. Se refiere a las necesidades de los seres humanos al expresar, comunicar, sentir, expresar diversas emociones y disfrutar de experiencias placenteras de diversas maneras como entretenimiento, juego, diversión, esparcimiento, nos llevan a disfrutar, a reír, a gritar, a vivir, es una verdadera fuente de emoción, que nos hace hasta llorar, para el aprendizaje, la lúdica es esencial.

Según los autores (Candela Borja, Benavides Bailón, 2020) menciona que la lúdica en sus diversas formas enriquece expresiones positivas como admiración, curiosidad, entusiasmo, alegría, atención, sociabilidad, diálogo, dinamismo, disponibilidad a participar, seguridad en su autoestima, aportan ideas y soluciones, compiten duro a lo que respecta al bien.

Actividades lúdicas

De acuerdo con (Calderón, 2021) los juegos son actividades lúdicas, divertidas, interactivas que se pueden practicar en cualquier edad. A través de ellas desarrollan ilusión, creatividad, fantasía, habilidades motrices, capacidades físicas, tácticas que permiten explorar y observar para comprender el mundo que los rodea, expresan sus sentimientos, liberan tensiones, emociones y aprenden a vivir apropiadamente en su entorno. (p. 7)

Las actividades lúdicas son atractivas, motivadoras y atraen la atención de las personas hacia un aprendizaje significativo. Este tipo de actividades han demostrado ser muy beneficiosas, ya que proporciona conocimiento y conciencia sobre el propio cuerpo, control eficaz de diversos ajustes globales y dominio de equilibrio. (Candela Borja, Benavides Bailón, 2020, p. 2)

Además (López, A & Flores, A, 2022, p. 220) señala que las actividades lúdicas se utilizan como una herramienta de entretenimiento para distraerse de la vida cotidiana y que los participantes puedan sentirse emocionados y disfrutar de un tiempo libre de estrés y responsabilidades personales. Los juegos son normalmente diferentes que el trabajo. Es decir, que todas las actividades lúdicas al provocar mucha distracción guiada de estimulación de gozo y participación activa de un grupo de personas, estimula y activa sus cualidades.

En sentido (Gomez Virginia, 2023) las actividades del juego al aire libre ayudan a divertirse y entretenerse y de manera beneficiosa y diferente, también contribuyen al desarrollo físico y mentalmente. Al desenvolverse en su entorno les permite olvidarse de sus obligaciones y responsabilidades a estar desconectado de los equipos tecnológicos como los celulares, juegos de videos, tablets entre otros.

Importancia lúdica en el proceso de enseñanza- aprendizaje

Según Vygotsky, los factores biológicos y sociales son importantes para el aprendizaje, porque ocurre en primer plano social o externo y no solo después de un proceso de similitud para transformarlo individual e interno. Destacando el valor de su cultura de su contexto social, que ayudara al proceso de aprendizaje. La necesidad de interactuar de manera efectiva, independiente y ser capaz de desarrollar un estado mental superior al relacionarse con su cultura y otras personas de su entorno. (Paredes Bermeo, 2020, p. 23)

Así mismo (Azúa, M & Pincay E., 2019) mencionan que el ser humano tiene como disposición aprender sólo aquello que encuentra lógico y rechazan todo aquello a lo que no encuentran sentido, siendo único y muy auténtico al aprendizaje, el significativo de cualquier otro aprendizaje será puramente autoaprendizaje, mecánico u oportuno.

El método lúdico es un conjunto de estrategias que se centra en hacer el aprendizaje agradable y divertido, a los involucrados sin que se den cuenta. Sino construir dinámicas lúdicas que fomenten el aprendizaje adecuado, adaptadas a los temas que se vayan a impartir en el entorno disponible. En el aprendizaje lúdico se ha podido demostrar con las siguientes virtudes:

- ❖ Es muy atractivo y sobre todo involucra grupos de personas, ya que se establecen retos divertidos a enfrentar.
- ❖ Una participación activa
- ❖ Socialmente e interactivo, fomenta un diálogo de socialización
- ❖ Es muy diverso y adaptable, se pueden proponer juegos de índole, adecuadas a las necesidades del grupo de personas y sus recursos.

Actividades Lúdicas para las amas de casa

Se desarrollan programas de actividad lúdicas específicamente adaptadas a sus necesidades y circunstancias a las amas de casa, considerando sus factores sociales y culturales. A continuación, algunos ejemplos de Actividades lúdicas:

- ❖ Yoga, Danza, Pilates
- ❖ Carreras en grupo, Caminatas
- ❖ Deportes en equipos como baloncesto, fútbol entre otros
- ❖ Juegos de agilidad, fuerza
- ❖ Aventura al aire libre como ciclismo.
- ❖ Circuitos de ejercicios atractivos
- ❖ Bailes con rutinas de ejercicios fácil y motivadores

El juego como estrategia lúdica

El juego es una actividad lúdica, recreativa, placentera, motivadora, creatividad, afectivo-emocional, desarrollo social en los protagonistas de sus propios aprendizajes. El juego como estrategia didáctica, se adquieren de una manera más sencilla y lúdica a los contenidos.

De acuerdo como (Alonso Angela, 2022) las herramientas pedagógicas para el desarrollo integral, por los múltiples beneficios como el interés, la motivación, la participación, los aprendizajes se adquiere de forma fácil y se puede interiorizar mejor. Es un acto creativo del ser humano, van logrando entendimiento de la realidad, temores, fantasías, expresan sus deseos y conflictos, se debe proporcionar todas las facilidades para aprovechar para enseñar los contenidos mediante el ritmo de aprendizaje de cada ser humano.

Los juegos son actividades naturales, espontáneos, libres que actúan como un elemento equilibrado en cualquier edad de carácter universal, porque atraviesa toda la existencia del ser humano, necesita del juego en todo momento como parte esencial de un desarrollo muy armónico; la lúdica es una de las mejores opciones, de ser y enfrentar la vida, contribuye a la expresión, interacción, creatividad y el aprendizaje en los adultos.

Mientras que (Chavez Marin , 2019) afirma que las dinámicas de juego pasan a hacer espacios de aprendizaje, transforman el entorno, aportando beneficios para cualquier actividad que se vaya a desarrollar. Se pasa el tiempo a menos entre risas, juegos, textos multiplicando

experiencias de su aprendizaje. Los juegos nos inspiran a pensar, a crear, recrear, son actividades que contribuyen a la atención, a escuchar activamente.

Características del juego

- ❖ Es placentero y divertido.
- ❖ Implica que puedes elegir libremente sin necesidad de obligaciones.
- ❖ Involucra a ser participativo y realizar como sea el juego.
- ❖ Es una fuente de aprendizaje y desarrollo.
- ❖ Es espontáneo y motivador
- ❖ No existen reglas
- ❖ Fomenta imaginación, creatividad, socialización.

Condición física

De acuerdo con (Balbín José , 2022) menciona que la condición física se refiere al estado general de salud de una persona, tanto física como mental, para realizar de forma enérgica y adecuada las tareas diarias, disfrutar de actividades de ocio y resolver problemas inesperados que requieran un esfuerzo adicional. Para el concepto de salud, se podría concretar que la condición física es aquel estado de salud en que una persona es capaz de realizar cualquier actividad física, sin cansancio excesivo, ya sean actividades diarias o actividades deportivas.

En la opinión de (Pérez Porto Julián & Gardey Ana, 2021) la condición física, hace referencia al estado del cuerpo humano. Por lo tanto, las personas que se encuentran en buena forma física son capaces de realizar diferentes actividades de manera eficiente, evitando lesiones, gasto de energía reducida. Las personas que se encuentran en mala forma física se sentirían cansadas poco después de comenzar a trabajar, presentan un progresivo deterioro de sus capacidades y de su efectividad.

En sentido de (Guillamón Rosa, 2019, p. 1) establece que la condición física es un conjunto de características y habilidades relacionadas con el rendimiento físico de una persona. Se puede considerarse efectivamente como un indicador biológico del estado general de salud de un individuo. La afirmación de que mantener un buen estado de condición física se ha convertido en una necesidad fisiológica y evaluar la condición física es una necesidad crucial para el bienestar y la salud de las personas, es necesario instrumentos que cumplan con los requisitos de validez, fiabilidad, y viabilidad.

La importancia de la condición física.

Como sostiene la (Comunidad de Madrid, 2022) es fundamental para el bienestar general y la salud de un individuo. Incluye en diferentes aspectos el funcionamiento físico y mental del cuerpo. Se refiere a la capacidad que tiene para realizar actividades físicas o soportar sobrecarga. Además, otros componentes de la condición física, que está relacionado en el rendimiento deportivo con la salud, como la agilidad, la coordinación, la fuerza y la velocidad. En general, tener una buena condición física, ayuda a prevenir algunas enfermedades que son las siguientes:

- ❖ Previene el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama, diabetes tipo 2, cáncer del colon.
- ❖ Reduce la presión arterial.
- ❖ Mejora la condición física.
- ❖ Alivia el estrés, reducir los síntomas de ansiedad, y mejorar la calidad del sueño.
- ❖ Mejora la capacidad de concentración, memoria.
- ❖ Mejora la calidad de vida y el bienestar general.
- ❖ Ayuda a Fortalecer los huesos y también los músculos.
- ❖ Aumenta su autoestima, confianza en uno mismo.
- ❖ Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.

Los principales componentes de la condición física

Se compone por la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal. Mantener una buena condición física hace referencia de edades tempranas. A continuación, los principales componentes de la condición física:

Resistencia cardiovascular: Es la capacidad de elaborar un trabajo de manera eficiente y durante un mayor tiempo posible. Además (Balbín José , 2022) esta capacidad no se limita al tiempo de trabajo de tipo aeróbico, es decir, aquellos de intensidad corta o moderada durante un tiempo prolongado como caminar o trotar. Por el contrario, dicha resistencia interviene en todos los aspectos, y va vinculado también a la fuerza, donde la intensidad, aumenta la duración del trabajo se acorta.

Resistencia muscular: De acuerdo con (Rodríguez Eva María, 2021) es la habilidad de un músculo o grupos de músculos para realizar contracciones repetidas contra una resistencia durante un largo tiempo prolongado. Además, cuanto mayor sea la resistencia de tus músculos, más repeticiones podrás realizar de un determinado ejercicio. Si los músculos necesitan contraerse de una manera similar más de una vez, usando estas habilidades. Repetir un ejercicio varias veces, ya sea un entrenamiento con pesas, entrenamiento de resistencia o mejor la resistencia cardiovascular con actividades como andar en bicicleta, natación o carrera, es una forma de entrenar estas capacidades físicas.

Fuerza muscular: Por parte de (Pérez Porto Julián & Gardey Ana, 2022) La fuerza muscular se puede medir en gramos y se refiere a la tensión muscular máxima. En la vida cotidiana, la potencia muscular se aplica de manera constante, mediante el accionar de los músculos, se modifica el estado del movimiento de reposo para oponerse y superar la resistencia, que puede ser interna o externa.

Composición corporal: Se basa en la cuantificación de la composición corporal y en sus cambios cuantitativos con diversos factores. Para ello (Campo, 2023) menciona que el modelo más sencillo para el análisis de la composición corporal es el modelo bicompartimental, que considera que el organismo está compuesto por dos compartimentos: la masa grasa, la masa libre de grasa o la masa magra. Uno de los métodos más precisos de análisis de la composición corporal es mediante la bioimpedancia segmental directa.

Flexibilidad: Se refiere a la capacidad del sistema musculoesquelético para realizar cualquier tipo de movimiento a las articulaciones. Por otro lado (Pérez Porto Julián & Merino María, 2021) la flexibilidad muscular, en este contexto, identifica a la habilidad del músculo para

poder estirarse sin sufrir daños. Está determinada por el rango de movimiento musculares que forman una articulación.

Capacidades físicas para evaluar la condición física

Según el autor (Membrive José, 2022) la evaluación de la condición física implica la valorización de diversas capacidades físicas que reflejan el estado general de salud y aptitud física.

Es importantes resaltar las capacidades físicas para evaluar la condición física se clasifican en:

Resistencia: Se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividad física sostenida durante un tiempo prolongado sin fatigarse excesivamente. Esto Implica tanto la resistencia cardiorrespiratoria, que está relacionada con el sistema cardiovascular, como la resistencia muscular, que se refiere a la capacidad de los músculos para trabajar de manera continua.

A continuación, algunas pruebas para evaluar la resistencia

- ❖ **Prueba de Cooper:** Consiste en correr la mayor distancia posible durante 12 minutos, evaluando así la resistencia cardiovascular.
- ❖ **Carrera de resistencia:** Se realiza una carrera de larga distancia para evaluar la resistencia general.

Fuerza: Se basa en la capacidad de generar tensión muscular para vencer una resistencia. Puede dividirse en fuerza máxima, se refiere al máximo peso de un individuo para levantar en una repetición y fuerza muscular local, implica la capacidad de grupos musculares específicos. Esto no sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos, sino que llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que cambie el nivel de ejecución.

A continuación, algunas pruebas para evaluar la fuerza

- ❖ **Press de banca:** Se lleva acabo para medir la fuerza del tren superior, especialmente en los músculos del pecho y los tríceps.
- ❖ **Sentadillas:** Se evalúa la fuerza del tren inferior, centrándose en los músculos de las piernas y glúteos.

Velocidad: Se refiere a la rapidez con la que un individuo puede realizar un movimiento o recorrer una distancia de tiempo determinado. En el contexto del ejercicio físico, se relaciona con la capacidad de realizar movimientos rápidos y explosivos. A continuación, algunas pruebas para evaluar la velocidad.

- ❖ **Carrera de 100 m:** Evalúa la velocidad y la aceleración a lo largo de una distancia más larga.
- ❖ **Carrera de 40 m:** Se mide la velocidad máxima de una persona en una corta distancia.

Flexibilidad: Es la capacidad de los músculos y las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible. Implica la capacidad de estirar y alargar los músculos, lo que promueve a la movilidad y la previene la rigidez. A continuación, algunas pruebas para evaluar la flexibilidad.

- ❖ **Prueba de flexión hacia adelante:** Se mide la flexibilidad de la parte superior de la espalda y los músculos isquiotibiales.
- ❖ **Prueba de sentarse y alcanzar:** Se evalúa la flexibilidad de la parte baja de la espalda y de las piernas.

Actividad física

De la misma manera el (Ministerio de Salud Pública, 2020) define que la actividad física es cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos, con el consumo de energía. La actividad física se refiere a todo movimiento, durante el tiempo libre, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Tanto la actividad física moderada como intensidad, para mejorar la salud.

Entre las actividades físicas más comunes mencionadas es caminar, practicar deportes, pedalear, montar en bicicleta, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar en cualquier nivel de capacidad y para que disfruten de todos.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.

3.2. Tipo investigación y diseño de investigación

La presente investigación tuvo un enfoque mixto, ya que se permitió abordar aspectos cuantitativos y cualitativos del tema de estudio, proporcionando así una perspectiva enriquecedora y más holística. La combinación de ambos enfoques puede ofrecer una comprensión más profunda y completa de la realidad que se está estudiando.

Se utilizó un método cuantitativo para recopilación de datos numéricos, el cual complementa el enfoque cualitativo centrado en las percepciones y experiencias de las amas de casa del Cantón Montalvo.

3.2.3. Diseño de la investigación

Diseño transversal: Este tipo de diseño se utilizó para llevar a cabo la recopilación de datos de las variables estudiadas, mediante una encuesta se obtuvo información de sus percepciones, opiniones o comportamientos en relación con las actividades lúdicas. Por otro lado, se utilizó una entrevista para evaluar la condición física, como objetivo principal para una visión integral del grupo de amas de casa del Cantón Montalvo.

Diseño exploratorio: Se utilizó para comprender todo lo referente al tema, con la finalidad de obtener una visión clara de cómo se desenvuelven las amas de casa del Cantón Montalvo.

Diseño descriptivo: Este diseño se enfoca en describir los acontecimientos u observaciones de un fenómeno sin manipular las variables o establecer relaciones causales. Se utiliza para proporcionar una imagen detallada de cómo actúan las amas de casa del Cantón Montalvo.

3.2.4. Modalidad de la investigación

La investigación adoptó de modalidad de campo de acuerdo a la temática "actividades lúdicas para mejorar la condición física en amas de casa del Cantón Montalvo. Implica llevar a cabo un estudio directo en el lugar donde se desarrolla el fenómeno estudiado.

<p>Variable Dependiente</p> <p>Condición física</p>	<p>Se refiere al estado general de salud de una persona, tanto física como mental, para realizar de forma enérgica.</p>	<p>Opiniones y perspectivas</p>	<p>Actividad física</p> <p>Salud</p>	<p>¿Cómo se siente usted físicamente y emocionalmente en este momento?</p> <p>¿Tiene usted algún problema en las articulaciones?</p> <p>¿Tienes alguna dificultad física o preocupación de su salud?</p> <p>¿Usted realiza alguna actividad física frecuentemente?</p> <p>¿Usted cuánto tiempo dedica al día para realizar actividades físicas?</p>	<p>Entrevista</p>
--	---	---------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

La población directa de la presente investigación se representó en 300 habitantes de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera, ubicada en el Cantón Montalvo.

3.3.2. Muestra

La muestra establecida es de 26 amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera, ubicada en el Cantón Montalvo.

Tabla 2

Muestra de estudio

Rango de edades	Amas de casa	Frecuencia	Porcentaje
15 a 18 años	Adolescentes	8	31%
20 a 29 años	Juveniles	12	46%
27 a 59 años	Adultas	4	15%
65 a 75 años	Adultas Mayores	2	8%
	Total	26	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Investigación de campo

3.4. Técnicas e instrumentos de medición.

La técnica e instrumento de recolección de información de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo son la siguiente:

3.4.2. Instrumentos:

Cuestionario estructurado de preguntas (encuesta): Se la realizo para la recopilación de datos obtenidos, percepciones, opiniones o comportamientos en relación con las actividades lúdicas realizadas a las amas de casa. Con ello, tal instrumentó estuvo compuesto por 10 preguntas.

Entrevista Se utilizó para evaluar la condición física de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El instrumento estuvo compuesto por 5 ítems.

3.5. Procesamiento de datos

El procesamiento de datos consiste en el orden secuencial en cuanto a todas las etapas realizadas a continuación se detallarán a cada una de ellas:

1ra Etapa la recopilación de información: Se socializó el tema de investigación de la temática “Actividades lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo”. Para establecer toda la información adecuada sobre nuestro objetivo de investigación.

2da Etapa la recopilación de información: Se realizó la intervención de una encuesta para recopilar información referente a las actividades lúdicas. Por otro, lado se realizó la medición de la condición física mediante una entrevista.

3 era Etapa de la recopilación de información: Se estableció la recolección de los datos de los instrumentos utilizados, para la respectiva tabulación de la información mediante una hoja de cálculo de Excel, para procesar los resultados de nuestra investigación, para el análisis e interpretación de datos de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

3.6. Aspectos éticos

Los aspectos éticos adecuados del presente trabajo de investigación son los siguientes:

Inclusión y Respeto: Asegurar que los eventos respeten y valoren la diversidad cultural presente en el Cantón Montalvo. Evitar cualquier forma de discriminación o exclusión por motivos de cultura, edad u otras características personales.

Privacidad: Garantizar la confidencialidad de la información personal de las amas de casa del Cantón Montalvo. Obtener el consentimiento informado para la participación y cualquier documentación fotográfica, explicando claramente su propósito y uso.

Seguridad y Bienestar: Diseñar actividades que sean seguras y apropiadas para el nivel físico de las amas de casa. Realizar una capacitación en primeros auxilios en caso de emergencias para el personal.

Equidad: Garantizar que las actividades sean accesibles para todas las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo, independientemente de su capacidad física. Brindar oportunidades adecuadas a quienes tienen limitaciones físicas o de salud.

Colaboración Comunitaria: Trabajar en colaboración con los líderes comunitarios, organizaciones locales para obtener apoyo y garantizar que las actividades beneficien a la comunidad de amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

En el presente trabajo de investigación se determinaron los siguientes resultados aplicados en la encuesta y en la entrevista de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

Encuesta aplicada a 8 de amas de casa de adolescentes y 12 amas de casa juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

Tabla 3

Aplicación si realiza actividades lúdicas

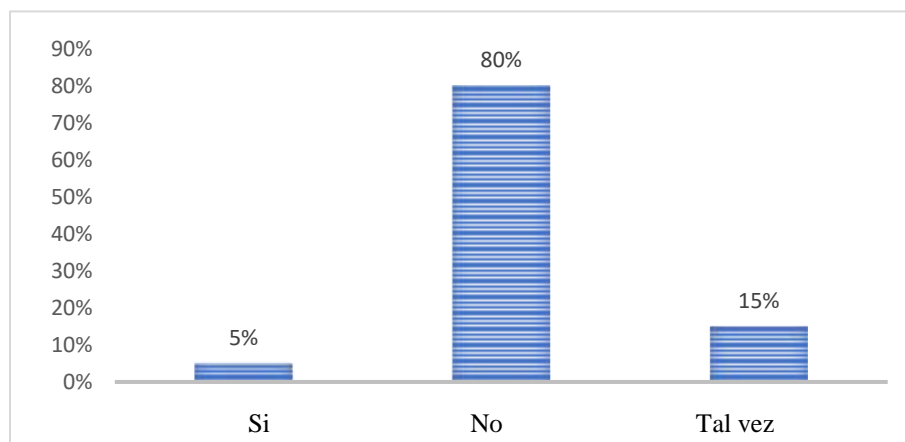
¿Usted regularmente realiza actividades lúdicas?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	5%
No	16	80%
Tal vez	3	15%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 1

Distribución de porcentaje si realiza actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representa a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 80% no realiza actividades lúdicas. Por otro lado, el 15% mencionaron que tal vez realizan algunas actividades lúdicas. Por último, el 5% manifestó que si realiza actividades lúdicas.

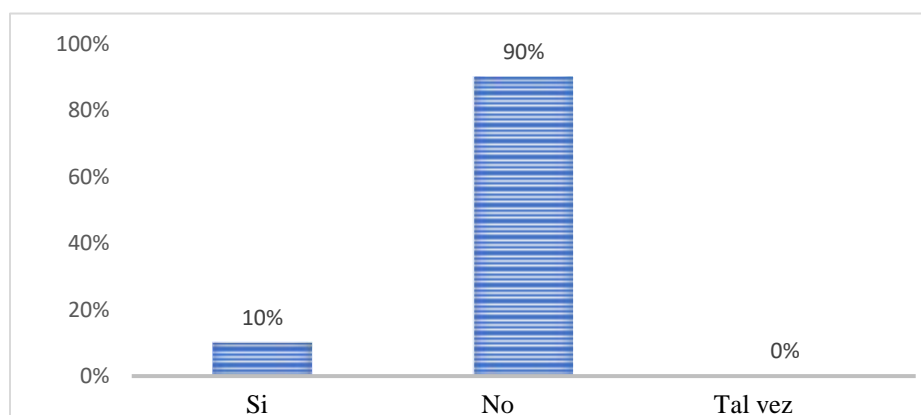
Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo no realizan ningún tipo de actividades lúdicas. Se sugiere que el grupo de amas de casa que tengan conciencia de la importancia de realizar algún tipo de actividades lúdicas para mejorar su bienestar general.

Tabla 4
Aplicación de las actividades lúdicas

¿Conoce usted sobre las actividades lúdicas?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	10%
No	18	90%
Tal vez	0	0%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)
Fuente: Elaboración propia

Grafico 2
Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 90% mencionó que no tienen conocimientos de las actividades lúdicas. Por otro lado, el 2% si conoce sobre las actividades lúdicas. Por último, el 0% Tal vez conoce sobre las actividades lúdicas.

Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. No tienen ningún conocimiento sobre las actividades lúdicas. Promover diversas actividades lúdicas no solo puede contribuir al bienestar general, sino que fomenta un entorno sociable y mejorar condición física.

Tabla 5

Interés sobre las actividades lúdicas

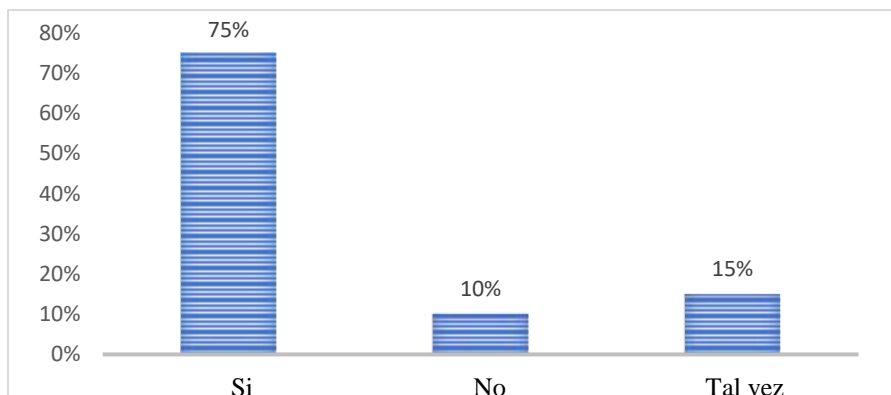
¿Le gustaría participar en actividades lúdicas?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	75%
No	2	10%
Tal vez	3	15%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 3

Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 75% mencionó que si le gustaría participar en las actividades lúdicas. Por otro lado, el 15% que tal vez les gustaría participar en las actividades lúdicas. Por último, el 10% mencionó que no les gustaría participar en las actividades lúdicas.

Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles, mencionaron que si les gustaría participar en las actividades lúdicas. teniendo en cuenta las opiniones de amas de casa se dirección a la elaboración de un plan de actividades lúdicas que promueva el bienestar general.

Tabla 6

Aplicación de al menos 10 minutos para reflexionar sobre sus metas personales

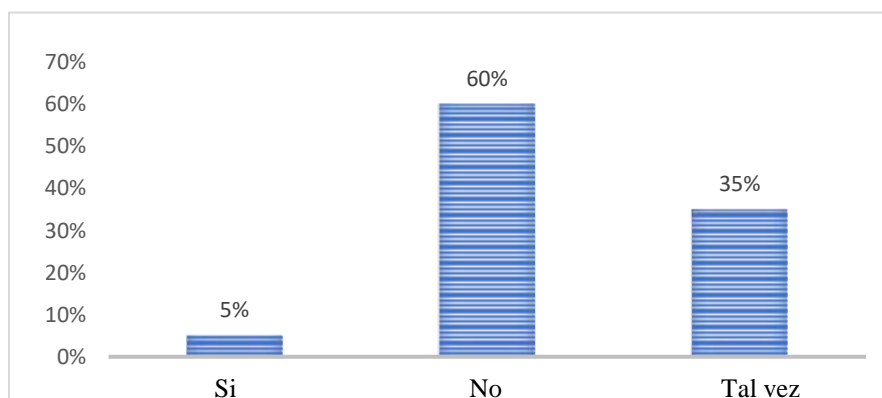
¿Ha dedicado al menos 10 minutos a reflexionar sobre sus metas personales?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	5%
No	12	60%
Tal vez	7	35%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 4

Distribución de porcentaje reflexionar sobre sus metas personales



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 60% mencionó que no dedican al menos 10 minutos a reflexionar sobre sus metas personales. Por otro lado, el 35 % que tal vez. Por último, el 5% mencionó que sí.

Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles, mencionaron que no dedican al menos 10 minutos a reflexionar sobre sus metas personales. Se sugiere motivar a las amas de casa reflexionar sobre sus logros personales, estrategias para gestionar su tiempo, podría ser muy útil para mejorar su vida y desarrollo personal.

Tabla 7

El autocuidado en su vida diaria

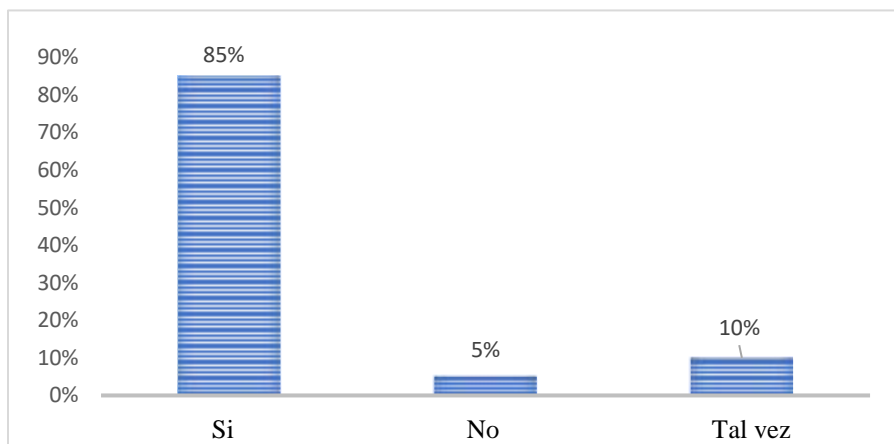
¿Considera usted importante el autocuidado en su vida diaria?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	85%
No	1	5%
Tal vez	2	10%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 5

Distribución de porcentaje del autocuidado en la vida diaria



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 85% mencionó que si considera importante el autocuidado en su vida diaria. Por otro lado, el 10 % que tal vez. Por último, el 5% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo, mencionaron que si considera importante el autocuidado en su vida diaria. Sugiere que el grupo de mamás de casa tome conciencia sobre la importancia de dedicar tiempo y atención a su estado físico.

Tabla 8

Aplicación del desarrollo personal a través de las actividades lúdicas

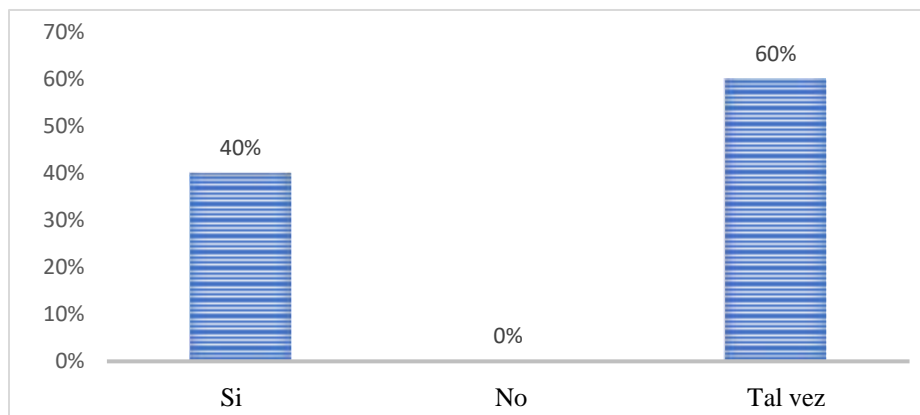
¿A usted le gustaría lograr un desarrollo personal a través de las actividades lúdicas?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	40%
No	0	0%
Tal vez	12	60%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 6

Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 60% mencionó que tal vez le gustaría lograr un desarrollo personal a través de las actividades lúdicas. Por otro lado, el 40 % que sí. Por último, el 0% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que la mayoría de las amas de casa adolescentes y juveniles, mencionaron que tal vez le gustaría lograr un desarrollo personal a través de las actividades lúdicas. Mediante la elaboración de un plan de actividades lúdicas puede ser enriquecedor en la vida de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo, promoviendo un enfoque más integral y saludable.

Tabla 9

Interés de las actividades lúdicas mejora su estado de ánimo personal

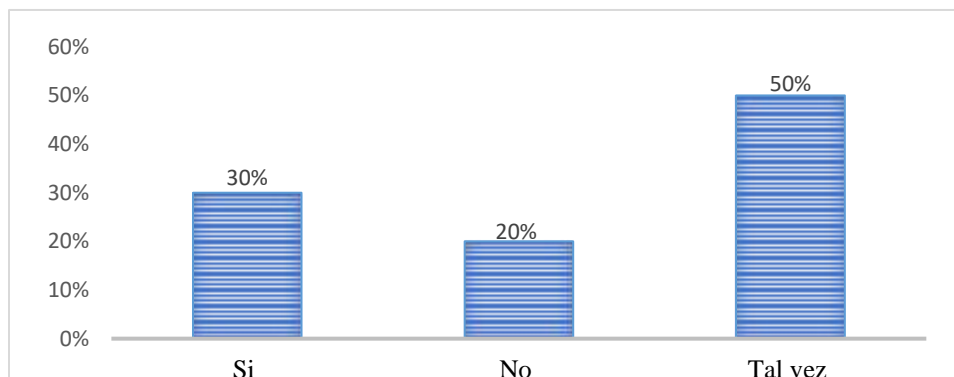
¿Cree usted al participar en actividades lúdicas mejora su estado de ánimo personal?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	30%
No	4	20%
Tal vez	10	50%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 7

Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas mejora su estado de ánimo.



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 50% mencionó que tal vez participarían en actividades lúdicas para mejorar su estado de ánimo personal. Por otro lado, el 30% que sí. Por último, el 20% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que existe un interés significativo en la participación de actividades lúdicas para mejorar su estado de ánimo personal en las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. Se sugiere a las amas de casa realizar cualquier tipo de actividades lúdica, dependiendo sus necesidades para mejorar su estado físico y emocional.

Tabla 10

Experimentar emociones positivas mediante las actividades lúdicas

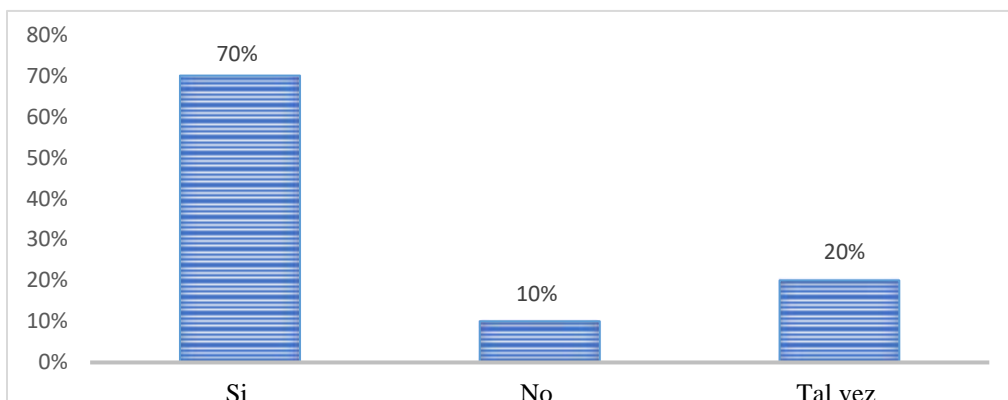
¿Le gustaría experimentar emociones positivas, como alegría, diversión o entusiasmo, mediante las actividades lúdicas?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	70%
No	2	10%
Tal vez	4	20%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 8

Distribución de porcentaje de las actividades lúdicas



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 70% mencionó que, si les gustaría experimentar emociones positivas, como alegría, diversión o entusiasmo, mediante las actividades lúdicas. Por otro lado, el 20% que tal vez. Por último, el 10% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que, si les gustaría experimentar emociones positivas, como alegría, diversión o entusiasmo, mediante las actividades lúdicas a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. Sería muy beneficioso diseñar actividades lúdicas específicas para las amas de casa, para que se diviertan y se olviden de las responsabilidades del hogar por unos momentos.

Tabla 11

Las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional

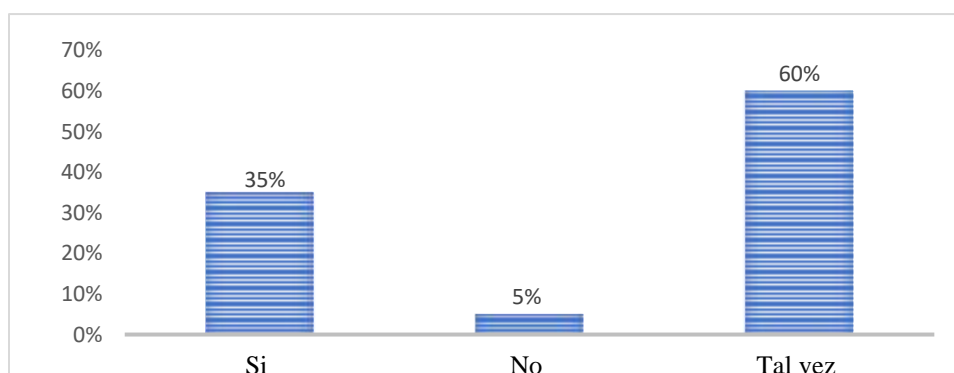
¿Cree usted que las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional en general?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	35%
No	1	5%
Tal vez	12	60%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 9

Las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 60% mencionó que tal vez, las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional en general. Por otro lado, el 35% que sí. Por último, el 5% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que tal vez, las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional en general en las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. Sería fundamental explorar más a fondo las razones negativas o indecisión, con el objetivo de diseñar estrategias que promuevan la participación de las amas de casa en las actividades lúdicas.

Tabla 12

Las actividades lúdicas podrían aliviar el estrés.

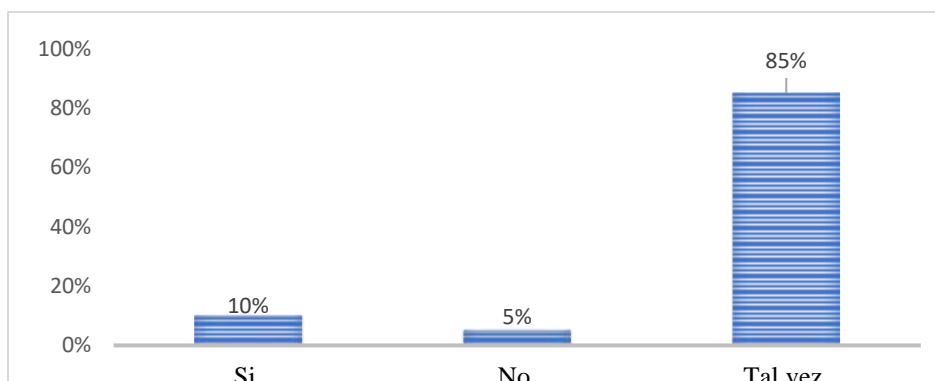
¿Piensa que las actividades lúdicas podrían ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la rutina diaria?		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	10%
No	1	5%
Tal vez	17	85%
Total	20	100%

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

Grafico 10

Distribución de porcentaje las actividades lúdicas podrían aliviar el estrés.



Análisis: De acuerdo con la aplicación de los datos de la encuesta, se pudo determinar en una muestra del 100% que representan a las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. El 85% mencionó que tal vez, las actividades lúdicas podrían ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la rutina diaria. Por otro lado, el 10% que sí. Por último, el 5% mencionó que no.

Interpretación: Se pudo determinar que tal vez, actividades lúdicas podrían ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la rutina diaria. en las amas de casa adolescentes y juveniles de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo. Este conocimiento puede ser fundamental para diseñar actividades lúdicas adaptadas a las necesidades de las amas de casa.

Entrevista aplicada a 4 amas de casa adultas y 2 amas de casa adulta mayor de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

Pregunta #1 ¿Cómo se siente usted físicamente y emocionalmente en este momento?

Respuesta 1 de la ama de casa adulta: Me siento físicamente cansada, me duelen mis huesos y mi cuerpo debido a mi sobrepeso, emocionalmente me siento estresada y sin ninguna motivación.

Respuesta 2 de la ama de casa adulta: En estos momentos tengo dificultades físicas como ama de casa, es lidiar constantemente con dolores en las manos y en las muñecas. Emocionalmente me siento muy bien.

Respuesta 3 de la ama de casa adulta: Mis problemas físicos frecuente son en las rodillas al bajar y subir escaleras o estar de pie por un largo tiempo. Emocionalmente me siento sin animo.

Respuesta 4 de la ama de casa adulta: Me siento muy bien, en estos momentos no tengo molestias físicas. Emocionalmente me siento motivada para cualquier tipo de actividad.

Respuesta 5 de la ama de casa adulta mayor: En estos momentos tengo problemas para levantarme, debido a la falta de ejercicio físico, estoy subida de peso. Emocionalmente no tengo ninguna motivación.

Respuesta 6 de la ama de casa adulta mayor: Me siento cansada a las responsabilidades del hogar, usualmente tengo problemas en el cuello y espalda. Me resulta incomodó y me causa molestias físicas.

Pregunta #2 ¿Usted tiene algún problema físico, le gustaría mejorar su condición física?

Respuesta 1 de la ama de casa adulta: Si, presentó problemas en las articulaciones al movilizarme, si me gustaría mejorar mi condición física.

Respuesta 2 de la ama de casa adulta: Si, al realizar los quehaceres del hogar cansancio, fatiga, si me gustaría hacer ejercicio.

Respuesta 3 de la ama de casa adulta: Si, problemas a levantar objetos muy pesados y realizar algunas actividades repetidas, puede causarme problemas en los brazos y hombros. Si me gustaría hacer alguna actividad física para el bienestar de mi salud

Respuesta 4 de la ama de casa adulta: Si, tengo problemas hipertensión, pero si me gustaría mejorar mi condición física.

Respuesta 5 de la ama de casa adulta mayor: Soy una persona diabética, el doctor me recomendó que realizara ejercicio físico.

Respuesta 6 de la ama de casa adulta mayor: Si, problemas de fatiga muscular al realizar aseo en el hogar.

Pregunta #3 ¿Tiene usted algún problema en las articulaciones?

Respuesta 1 de la ama de casa adulta: Tengo problema de osteoporosis, especialmente en las articulaciones con la rodilla y la cadera. Esta enfermedad me desmotiva y me da un agotamiento en todo mi cuerpo.

Respuesta 2 de la ama de casa adulta: Usualmente sufro de dolores en la parte baja de la espalda. Siento molestias al realizar los quehaceres domésticos del hogar.

Respuesta 3 de la ama de casa adulta: No tengo ningún problema en mis articulaciones.

Respuesta 4 de la ama de casa adulta: No, tengo problemas en las articulaciones.

Respuesta 5 de la ama de casa adulta mayor: Tengo problemas de artritis, a veces afecta mi movilidad y no tengo energía para hacer nada, debes en cuando realizo algún ejercicio físico.

Respuesta 6 de la ama de casa adulta mayor: Habitualmente sufro de problemas articulares, al pararme o al recoger cualquier objeto del piso.

Pregunta #4 ¿Usted realiza alguna actividad física frecuentemente?

Respuesta 1 de la ama de casa adulta: No, realizo ninguna actividad física, no tengo ningún familiar que me acompañe y me motive.

Respuesta 2 de la ama de casa adulta: Si, realizo a 3 veces por semanas recomendado por el médico.

Respuesta 3 de la ama de casa adulta: No, realizo ningún ejercicio físico, por problemas de dificultad al movilizarme.

Respuesta 4 de la ama de casa adulta: No, por desmotivación propia, no realizó ninguna actividad física.

Respuesta 5 de la ama de casa adulta mayor: Si, para cuidar mi salud.

Respuesta 6 de la ama de casa adulta mayor: No, me gusta realizar actividad física.

Pregunta #5 ¿Usted cuánto tiempo dedica al día para realizar actividades físicas?

Respuesta 1 de la ama de casa adulta: No tengo a nadie que me acompañe a realizar actividad física.

Respuesta 2 de la ama de casa adulta: Dedico 30 minutos al día, recomendado por mi doctor.

Respuesta 3 de la ama de casa adulta: No, dedico tiempo para realizar actividad física,

Respuesta 4 de la ama de casa adulta: No, por desmotivación propia

Respuesta 5 de la ama de casa adulta mayor: Dedico 45 minutos al día.

Respuesta 6 de la ama de casa adulta mayor: No, dedico tiempo en hacer ejercicio.

4.2. Discusión

El objetivo principal de este trabajo de investigación fue la creación de un plan de actividades lúdicas destinado a mejorar de manera significativa la condición física del grupo de amas de casa en el Cantón Montalvo. Se llevó a cabo una encuesta dirigida a amas de casa jóvenes y juveniles, junto con la aplicación de entrevistas a amas de casa adultas y adultas mayores de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera.

Se empleó un cuestionario de 10 ítems aplicado a 8 amas de casa adolescentes y 12 amas de casa juveniles, con el propósito de conocer sus perspectivas y opiniones sobre las actividades lúdicas. Adicionalmente, se condujo una entrevista con 5 ítems para evaluar la condición física de 4 amas de casa adultas y 2 amas de casa adultas mayores de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

Los resultados de la encuesta indicaron que las amas de casa adolescentes y juveniles carecen de conocimiento sobre las actividades lúdicas. Por medio de las entrevistas, se identificaron diversas dificultades físicas en el grupo de amas de casa adultas y adultas mayores, como fatiga muscular, problemas de artritis, osteoporosis, sobrepeso y falta de motivación para realizar actividades físicas.

La problemática principal radica en la mala condición física de las amas de casa, atribuida al descuido de sus propias necesidades debido a las responsabilidades del hogar y la falta de tiempo. Se constató que no llevan a cabo ninguna actividad física. Para abordar esta problemática, se propone desarrollar un plan de actividades lúdicas adaptado a las necesidades específicas de cada ama de casa, con el objetivo de mejorar su condición física en la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se han establecido sólidas bases teóricas que respaldan la importancia de la participación en actividades lúdicas para mejorar la condición física de las amas de casa. Este enfoque teórico ha permitido identificar la relevancia de involucrar a las amas de casa en actividades recreativas, proporcionando un marco conceptual detallado de las variables de estudio y ofreciendo una comprensión integral del tema.

La evaluación del nivel de condición física de las amas de casa de la Ciudadela Campo Elías Peñaherrera del Cantón Montalvo a través de entrevistas se revela como una fase esencial en la investigación. Esta evaluación proporciona información crucial sobre el estado físico de las amas de casa, sirviendo como base para el diseño de un plan de actividades lúdicas personalizado según las necesidades individuales. El conocimiento adquirido en esta etapa es fundamental para orientar intervenciones específicas que contribuyan al mejoramiento de la condición física y al bienestar general de las amas de casa.

El plan de actividades lúdicas elaborado se adapta a las necesidades específicas de cada ama de casa, considerando no solo su condición física, sino también su bienestar emocional. La diversidad de actividades propuestas tiene como objetivo crear un espacio recreativo y relajante que fomente la socialización entre las amas de casa. Este enfoque integral busca abordar tanto los aspectos físicos como emocionales, reconociendo la importancia de promover un equilibrio general en la vida de las amas de casa.

Las conclusiones derivadas de este trabajo destacan la importancia de las actividades lúdicas como herramienta para mejorar la condición física de las amas de casa. La combinación de bases teóricas, evaluación de la condición física y un plan de actividades adaptado ha proporcionado una estrategia integral que busca no solo abordar los desafíos físicos, sino también mejorar el bienestar general de este grupo poblacional en el Cantón Montalvo.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda revisar distintas literaturas científicas y toda la información posible que involucrada con el impacto positivo de las actividades lúdicas para mejorar el estado de salud físico, emocional, mental, la incorporación de juegos motivadores y divertidos para mejorar la condición física de las amas de casa del Cantón Montalvo, teniendo en cuentas sus necesidades físicas.

Realizar evaluaciones constantemente del nivel de condición física de amas de casa del Cantón Montalvo, para motivar al grupo de ama de casa a mejorar su estilo de vida. Teniendo en cuenta lo importante que es cuidar su estado físico, múltiples de benéficos de tener una condición física adecuada, disminuir estrés, salir de la rutina cotidiana, sentirse libre, feliz y motivada a un cambio positivo en la salud y en su estado emocional.

Diseñar un plan de actividades lúdicas en el Cantón Montalvo, incluyendo distintas variedades de juegos al aire libre, ejercicios en grupo, yoga, bailoterapia y diversas actividades. Elaborar actividades lúdicas fáciles y atractivas, teniendo en cuenta sus preferencias. Por otro lado, se debe tener como prioridad las necesidades físicas, emocionales, de cada ama de casa, adaptadas para mejorar su condición física.

**PLAN DE ACTIVIDADES LÚDICAS
PARA MEJORAR LA CONDICIÓN
FÍSICA DE LAS AMAS DE CASA
DEL CANTÓN MONTALVO.**

AUTORAS:

**QUIÑONEZ MONTERO WENDY CAROLINA
ZAMBRANO VITE LISBETH AMARILIS**

2024

Objetivo: Proponer un ambiente saludable al grupo de amas de casa para el mejoramiento de su condición física, teniendo en cuenta sus necesidades específicas.		Propósito de la actividad: Juega y baila: Es fundamental para socializar, distraerse y motivar a las amas de casa a realizar actividad física.			
Actividades		T	Métodos	Organización	Materiales
Parte inicial	Presentación Información de los objetivos. Calentamiento físico.	15 min			
Parte principal	<p>Juega y baila</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ El grupo de amas de casa se organizará en un semicírculo. ✚ Cada ama de casa tendrá que bailar o realizar algún tipo de ejercicio, deberá pasar una bolita de papel, solo con la mano derecha. ✚ Luego las amas de casa cambiarán de postura, que será de espalda, pasando la bolita de papel. ✚ La siguiente variante será sentada en el piso, las amas de casa que siguen en el juego. ✚ Tendrán que pasarse con los pies la bolita de papel, se descalificará la ama de casa que tenga bolita cuando se pare la música. ✚ Las amas de casa que cumplan con las reglas del juego será la ganadora. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Las amas de casa que tenga la bolita de papel, cuando pare la música será descalificada. ✚ Las amas de casa que no bailen o boten la bolita de papel, quedarán fuera del juego, ✚ Tendrán que realizar una penitencia o cualquier actividad que disponga la ama de casa descalificada. 	45 min	Verbal	Individual o Grupal	Parlante Pito Bolita de papel
Parte final	Rutina de estiramiento, vuelta a la calma. Recolección de los materiales. Comprobación de los objetivos Despedida.	10 min			

Objetivo: Proponer un ambiente saludable al grupo de amas de casa para el mejoramiento de su condición física, teniendo en cuenta sus necesidades específicas.		Propósito de la actividad: Juega y diviértete: Es fundamental para socializar, distraerse y motivar a las amas de casa a realizar actividad física.			
Actividades		T	Métodos	Organización	Materiales
Parte inicial	Presentación Información de los objetivos. Calentamiento físico.	15 min	Verbal	Individual o Grupal	Parlante Pito Globo Espuma Plato Servilleta
Parte principal	<p>Juega y diviértete</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ El grupo de amas de casa se organizará en un círculo. ✚ Cada ama de casa tendrá 15 seg para cantar una música y poder pasar el globo a la siguiente participante. ✚ Luego las amas de casa cambiarán de postura y estarán de espalda pasando el globo. ✚ La siguiente variante tendrán que hacer grupo de dos con las amas de casa que siguen en el juego, tendrán que bailar con un globo en la frente. ✚ La ama de casa que cumpla con el juego será la ganadora. <p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Las amas de casa que tengan el globo más tiempo serán descalificadas. ✚ Las amas de casa que no cante quedará fuera del juego y recibirán tortazo. ✚ Tendrán que hacer una penitencia o cualquier actividad que disponga la ama de casa descalificada. 	45 min			
Parte final	Rutina de estiramiento, vuelta a la calma. Recolección de los materiales. Comprobación de los objetivos Despedida.	10 min			

BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz De la Torre & Sanchez Alcaraz,B & Martínez Hellin & Asencio Alfonso. (2022). Aplicación de la batería alpha-fitness para medir el nivel de condición física en educación primaria. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 14(3), 152-169. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 156- 158.
- Alonso, A. (2022). El juego como estrategia didáctica en 2º curso de Educación Infantil. [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Valladolid, Palencia.
- Azúa, M & Pincay E. (2019). El juego, actividad lúdico-educativa que fomenta el aprendizaje significativo de operaciones básicas matemáticas. *Dominio de las Ciencias*, 5(1), 377-393. *Ciencias de la educación*.
- Balbín José . (24 de Octubre de 2022). Condición Física. Obtenido de <https://condicionfisica.es/condicion-fisica/>
- Bermeo, P. (2020). Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje: propuesta de un manual de actividades lúdicas para la asignatura de Estudios Sociales (Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- By Maestra Online. (29 de Noviembre de 2021). Concepto y características del juego [blog]. Obtenido de <https://maestraonline.es/concepto-y-caracteristicas-del-juego/>
- Calderón, G. E. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. . *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(4), 861-878., 7.
- Campo, M. C. (09 de Enero de 2023). Controlar el peso no es suficiente: la importancia de la composición corporal. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/controlar-el-peso-no-es-suficiente-la-importancia-de-la-composicion-corporal>
- Campos Rodríguez, A., Córdoba Zorro, N., Velásquez Pardo, A., & López Sáenz, L. (02 de Diciembre de 2019). Comportamiento de las variables de condición física. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/304/30420469004.pdf>

- Candela Borja, Benavides Bailón. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 90-98., 2.
- Chavez Marin . (2019). Actividades lúdicas de los niños en la etapa preescolar.
- Comunidad de Madrid. (2022). Actividad física y salud. Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#:~:text=Previene%20enfermedades%20musculares%20y%20osteoporosis,la%20hipercolesterolemia%20y%20la%20obesidad.>
- El telegrafo. (09 de Mayo de 2023). Adultos en Ecuador no realizan suficiente actividad física, según estudio. Obtenido de <https://www.eltelfgrafo.com.ec/noticias/actualidad/44/adultos-ecuador-realizan-suficiente-actividad-fisica-segun-estudio>
- Equipo editorial, Etecé. (16 de Febrero de 2023). Lúdico. Obtenido de <https://concepto.de/ludico/>
- Esneca. (16 de Mayo de 2022). Cómo mejorar la condición física [blog]. Obtenido de <https://www.esneca.com/blog/condicion-fisica-como-mejorar/>
- Gomez Virginia. (06 de Agosto de 2023). Actividades lúdicas para niños. Obtenido de <https://www.expreso.ec/buenavida/actividades-ludicas-ninos-168881.html>
- Guillamón Rosa. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15. *Revista Ciencias de la Actividad Fisica UMC*, 1.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (07 de Abril de 2022). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- López, A & Flores, A. (2022). Guía de actividades lúdicas que fomenten la autonomía en los niños de Educación Inicial. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(Extraordinario), 215-235., 220.

- Membrive José. (22 de Diciembre de 2022). ¿Qué son las capacidades físicas básicas en Educación Física? Obtenido de <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/capacidades-fisicas-basicas-educacion-fisica/>
- Ministerio de Salud Pública. (2020). Actividad Física. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>
- Organizacion mundial de la salud. (5 de Octubre de 2022). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peiró Rosario. (04 de Diciembre de 2020). Motivación. Economipedia.com. Obtenido de https://economipedia.com/definiciones/motivacion-2.html#google_vignette
- Pérez Porto Julián & Gardey Ana. (11 de Mayo de 2021). Condición física - Qué es, ejemplos, definición y concepto. Obtenido de <https://definicion.de/condicion-fisica/>
- Pérez Porto Julián & Gardey Ana. (17 de Febrero de 2022). Fuerza muscular - Qué es, definición y concepto. Obtenido de <https://definicion.de/fuerza-muscular/>
- Pérez Porto Julián & Merino María. (09 de Julio de 2021). Flexibilidad - Qué es, definición y concepto. Obtenido de <https://definicion.de/flexibilidad/>
- Preciado, M. P. (2022). Habilidades sociales: desarrollo desde lo lúdico, en niños de etapa pre escolar. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(1), 544-557.
- Rodríguez Eva María. (07 de Abril de 2021). Qué es la resistencia muscular y cuáles son los beneficios de mejorar esta capacidad [blog]. Obtenido de <https://www.puntoseguro.com/blog/que-es-la-resistencia-muscular-y-cuales-son-los-beneficios-de-mejorar-esta-capacidad/>
- Yturalde, E. (2019). Ludica. Obtenido de <https://www.ludica.org/ludica.html>

ANEXOS

ENCUESTA

- 1. ¿Usted realiza alguna actividad física?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 2. ¿Conoce usted sobre las actividades lúdicas?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 3. ¿Le gustaría participar en actividades lúdicas?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 4. ¿Ha dedicado al menos 10 minutos a reflexionar sobre sus metas personales?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 5. ¿Consideras importante el autocuidado en su vida diaria?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 6. ¿le gustaría lograr un desarrollo personal a través de las actividades lúdicas?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 7. ¿Cree usted al participar en actividades lúdicas mejora su estado de ánimo personal?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez

- 8. ¿Le gustaría experimentar emociones positivas, como alegría, diversión o entusiasmo, mediante las actividades lúdicas?**
- a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 9. ¿Cree usted que las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional en general?**
- a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez
- 10. ¿Piensa que las actividades lúdicas podrían ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la rutina diaria?**
- a) Si
 - b) No
 - c) Tal vez

ENTREVISTA

- 1) ¿Cómo se siente usted físicamente y emocionalmente en este momento?**

- 2) ¿Tiene usted algún problema en las articulaciones?**

- 3) ¿Tienes alguna dificultad física o preocupación de su salud?**

- 4) ¿Usted realiza alguna actividad física frecuentemente?**

- 5) ¿Usted cuánto tiempo dedica al día para realizar actividades físicas?**

Aplicación del instrumento “Encuesta”



Aplicación del instrumentó “Entrevista”



MATRIZ DE CONSISTENCIA							
TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
Actividades lúdicas mejoraría significativamente la condición física en amas de casa del cantón Montalvo	¿Qué actividades lúdicas incidirá significativamente la condición física en amas de casa del cantón Montalvo?	<p>General Determinar Actividades lúdicas mejoraría significativamente la condición física en amas de casa del cantón Montalvo.</p> <p>Específicos Establecer bases teóricas que sustente la investigación aplicadas en las Actividades Lúdicas para mejorar la condición física en amas de casa.</p> <p>Analizar el nivel de actividad física de las amas de casa del Cantón Montalvo para mejorar su condición física.</p> <p>Elaborar un plan de Actividades Lúdicas para mejorar la condición física en amas de casa del Cantón Montalvo.</p>	Un plan de Actividades lúdicas mejoraría significativamente la condición física en amas de casa del cantón Montalvo	<p>Independiente Actividades lúdicas</p> <p>Dependiente Condición Física</p>	<p>Desarrollo personal</p> <p>Bienestar emocional</p> <p>Actividad física</p> <p>Salud</p>	<p>Tipos Enfoque mixto</p> <p>Diseño Trasversal Exploratorio Descriptivo</p> <p>Modalidad De campo</p>	<p>Población 300 Habitantes</p> <p>Muestra 26 Amas de casa</p>

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
<p align="center">Variable Independiente Actividades Lúdicas</p>	<p>Las actividades lúdicas son atractivas, motivadora, proporcionan conciencia sobre el propio cuerpo, control eficaz de diversos ajustes globales y dominio de equilibrio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo personal ▪ Bienestar emocional 	<p>Habilidades y conocimientos.</p> <p>Nivel de satisfacción emocional</p>	<p>¿Usted regularmente realiza actividades lúdicas? ¿Conoce usted sobre las actividades lúdicas? ¿Le gustaría participar en actividades lúdicas?</p> <p>¿Ha dedicado al menos 10 minutos a reflexionar sobre sus metas personales? ¿Consideras importante el autocuidado en su vida diaria? ¿Te gustaría lograr un desarrollo personal a través de las actividades lúdicas?</p> <p>¿Cree usted al participar en actividades lúdicas mejora su estado de ánimo personal? ¿Le gustaría experimentar emociones positivas, como alegría, diversión o entusiasmo, mediante las actividades lúdicas? ¿Cree usted que las actividades lúdicas contribuyen positivamente en su bienestar emocional en general?</p>	<p align="center">Cuestionario estructurado de preguntas (Encuesta)</p>

<p>Variable Dependiente</p> <p>Condición física</p>	<p>Se refiere al estado general de salud de una persona, tanto física como mental, para realizar de forma enérgica.</p>	<p>Opiniones y perspectivas</p>	<p>Actividad física</p> <p>Salud</p>	<p>¿Cómo se siente usted físicamente y emocionalmente en este momento?</p> <p>¿Tiene usted algún problema en las articulaciones?</p> <p>¿Tienes alguna dificultad física o preocupación de su salud?</p> <p>¿Usted realiza alguna actividad física frecuentemente?</p> <p>¿Usted cuánto tiempo dedica al día para realizar actividades físicas?</p>	<p>Entrevista</p>
--	---	---------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------

Elaborado por: Wendy Quiñonez, Lisbeth Zambrano (2024)

Fuente: Elaboración propia