

## Capítulo 4

---

---

### **Acondicionamiento físico en el entorno doméstico. Una guía exhaustiva para mejorar la condición física**

Luis Fernando Quinde Zambrano  
Raquel Estefania Guachi Loma  
Mayra Alejandra Alvear Coronel  
Elsa Yolanda Yanza Quito  
Ariana Melissa Vargas Chamba

#### **Resumen**

Es en el contexto actual, donde la falta de acceso a instalaciones deportivas desafía la actividad física, que surge la idea de este capítulo que busca ofrecer una guía completa para ejercitarse en casa. Se destaca la importancia de la actividad física para la salud integral, desde el bienestar mental hasta el aspecto socio-emocional, siguiendo la recomendación de la OMS de 150 minutos semanales. Presenta un enfoque para integrar el ejercicio en la vida diaria, cubriendo pautas, ejercicios de movilidad, calentamiento, aeróbicos, y fuerza, con instrucciones para planes de entrenamiento personalizados. La metodología incluye una revisión bibliográfica que garantiza una guía completa para mejorar la condición física en casa. Destaca la accesibilidad de las actividades propuestas, adaptables para todas las edades y se asegura una fundamentación detallada de cada ejercicio, ofreciendo explicaciones textuales y gráficas para su óptima ejecución.

Palabras clave: Guía; Calidad de vida; Estilo de vida; Salud; Acondicionamiento físico.

---

Quinde Zambrano, L. F., Guachi Loma, R. E., Alvear Coronel, M. A., Yanza Quito, E. Y., y Vargas Chamba, A. M. (2023). Acondicionamiento físico en el entorno doméstico: Una guía exhaustiva para mejorar la condición física. En J. Vargas y R. Simbaña Q. (Coords). *Perspectivas de la Investigación. Explorando las complejidades de América Latina a través de estudios de caso* (pp. 128-164). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.107.c67>



## Introducción

En la ajetreada rutina de la vida moderna, encontrar el tiempo y el espacio para dedicarse a la actividad física se ha convertido en un desafío cada vez más esquivo. Para gozar de una vida saludable, es de vital importancia la realización de ejercicios y actividades físicas, las cuales también se pueden desarrollar mediante rutinas. Estas actividades se pueden dividir en rutinas de ejercicios aeróbicos, en el fortalecimiento de músculos a través del entrenamiento de fuerza, y en actividades que conlleven el desarrollo de la flexibilidad y el equilibrio.

La realización de esta variedad de actividades permite al individuo interiorizar beneficios tales como el desarrollo y mantenimiento de hábitos de cuidado físico y mental, la reducción de lesiones, la mejora del aspecto socio-emocional (Durán y Leyva, 2014); desde un enfoque holístico tiene la función de mejorar la calidad de vida (Monteagudo et al., 2020) Según la OMS (2020), se recomienda la realización de actividad física al menos 150 minutos por semana en personas adultas, lo que se entiende que una persona necesita de 22 minutos de actividad o ejercicio diariamente.

Sin embargo, con nuestras agendas cada vez más ocupadas y la falta de acceso a gimnasios o instalaciones deportivas, puede parecer que el objetivo de mantenernos activos y saludables está fuera de nuestro alcance. Pero no te preocupes, este capítulo te guiará a través de una variedad de ejercicios y rutinas diseñadas específicamente para realizar en la comodidad de tu propio hogar. Descubre cómo puedes transformar tu espacio doméstico en un refugio para el ejercicio, recuperando el control sobre tu salud y bienestar.

## Metodología

La metodología utilizada en este caso se basa en un enfoque integrador de métodos analíticos y sintéticos, con un énfasis en la naturaleza descriptiva y analítica. El proceso metodológico se inicia con una revisión analítica, que implica una evaluación crítica de investigaciones previas, teorías y enfoques relacionados con el acondicionamiento físico (López y Ramos, 2021), llevando a cabo una evaluación de la calidad y validez de las fuentes utilizadas. Posteriormente, se realiza una revisión sintética para integrar la información recopilada, identificando patrones, tendencias comunes y las bases conceptuales más acertadas (Quesada y Medina, 2020). La fase descriptiva se centra en proporcionar una descripción detallada de diversos aspectos, como ejercicios y/o actividades, métodos de entrenamiento, equipamiento, recomendaciones y beneficios. La población objeto de estudio, aunque está dirigida a personas con poca capacidad de organización debido a sus vidas ajetreadas, también se relaciona con cualquier individuo que esté enmarcado o busque adentrarse en el ámbito de la actividad física. Este enfoque cualitativo tiene como instrumento de investigación a la revisión bibliográfica o también denominado estudio documental, el cual garantiza una investigación exhaustiva que sienta las bases para la creación de una guía completa destinada a mejorar la condición física en el entorno doméstico.

## Desarrollo

Para llevar a cabo actividades físicas de manera segura y efectiva, hemos elaborado esta guía que permite la realización de ejercicios en el entorno de nuestro hogar o en cualquier espacio que nos resulte cómodo. Antes de comenzar, es esencial tener en cuenta las siguientes pautas:

- Identificar y preparar un lugar que cumpla con los criterios de seguridad, amplitud y adecuada ventilación para llevar a cabo los ejercicios.
- Iniciar la rutina con ejercicios destinados a mejorar la movilidad articular y realizar un calentamiento adecuado.
- Seleccionar vestimenta y calzado apropiados diseñados para actividades físicas.
- Durante la realización de cada ejercicio, es fundamental seguir las instrucciones proporcionadas y, en caso necesario, ajustar las variantes según las necesidades personales.
- Personalizar las rutinas según tus capacidades individuales, adaptando el esfuerzo y la intensidad de acuerdo con tus límites y metas personales.
- Se recomienda tener a mano una toalla para secar el sudor y mantener una hidratación constante a lo largo de todo el proceso de la rutina.

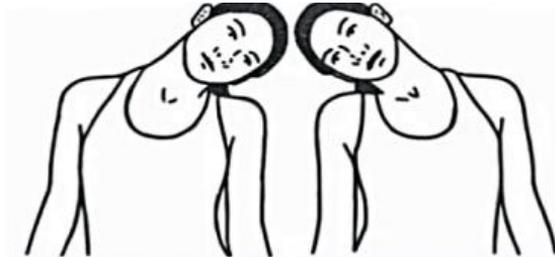
## Ejercicios de Movilidad articular

La preparación adecuada del cuerpo previa a la realización de ejercicios es esencial. Esta preparación se inicia mediante la ejecución de ejercicios de movilidad articular. Estos ejercicios de movilidad articular tienen la finalidad de elevar la temperatura de las distintas partes del cuerpo a través de sus articulaciones correspondientes. Además, cumplen un papel fundamental en la prevención de lesiones y en el incremento de la amplitud de movimiento en las articulaciones (UTPL, 2021)

**Sugerencia:** Se ofrecen diversos ejercicios destinados a mejorar la movilidad articular, y se aconseja realizarlos en un rango que no exceda las 2 series, con 10 a 20 repeticiones por ejercicio.

### **Movilidad articular en cuello y cabeza**

Figura 1. Movilidad del cuello.

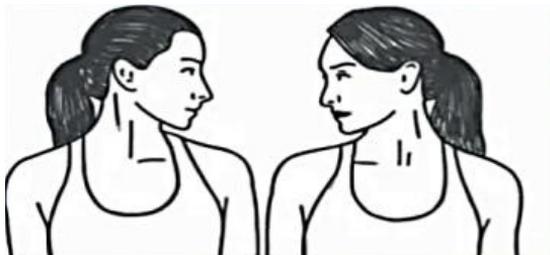


Fuente: Universidad de Playa Ancha (2020)

Gira tu cabeza de manera que intentes alcanzar cada oreja con

el hombro correspondiente, es decir, la oreja izquierda debe tocar el hombro izquierdo. Ejecuta este movimiento de forma precisa y controlada.

Figura 2. Giro de la cabeza.



Fuente: Universidad de Playa Ancha (2020)

Realiza giros con la cabeza, de manera que con el movimiento estuvieras diciendo “que no”.

Figura 3. Rotación de la cabeza.

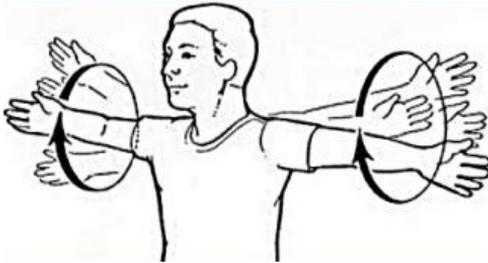


Fuente: Universidad de Playa Ancha (2020)

Realizar el movimiento de la cabeza de tal manera que se forme un círculo imaginario, realizarlo de manera controlada.

## Movilidad articular en hombros y brazos

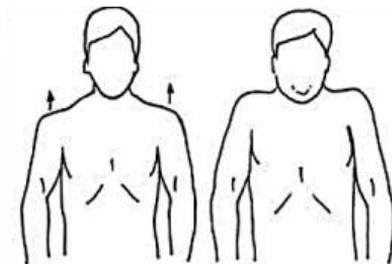
Figura 4. Rotación de hombros.



Fuente: Universidad de Playa Ancha (2020)

Con los brazos en semi-flexión, extenderlos hacia los costados y moverlos de forma que las manos simulen hacer círculos imaginarios (hacia delante y atrás).

Figura 5. Rotación de hombros.



Fuente: Universidad de Playa Ancha (2020)

Estando de pie o sentado y con los brazos de forma natural, mover los hombros hacia arriba, al frente, abajo y atrás, o viceversa.

## **Movilidad articular de cadera, rodilla y tobillos**

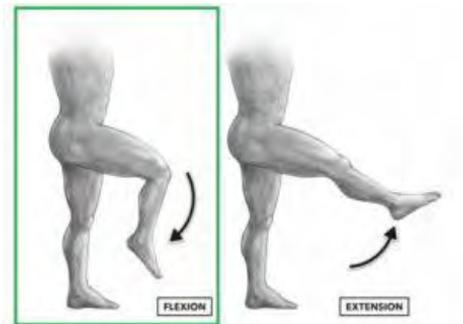
Figura 6. Movimiento de cadera.



Fuente: Silicium (2023)

Ubicando las manos en la cadera, rotar la cadera de derecha a izquierda formando un círculo imaginario.

Figura 7. Flexo-extensión de rodilla.



Fuente: Silicium (2023)

Realiza movimientos de flexión y extensión de rodilla de forma controlada.

## Ejercicios de Calentamiento

El calentamiento prepara los músculos para la contracción y extensión, proporcionándoles la elasticidad necesaria y, al mismo tiempo, ayuda a prevenir lesiones.

El proceso de calentamiento no solo implica elevar la temperatura del cuerpo, sino que también cumple varias funciones. Su objetivo es asegurar que, durante la actividad física, las pulsaciones cardíacas se mantengan entre 110 y 130 por minuto (Sagarra y Vega, 2019)

**Recomendación:** Cada uno de los ejercicios que se describen a continuación se aconseja realizarlos en intervalos de 20 segundos seguidos de 20 segundos de descanso. Según tu nivel de condición

física, puedes reducir el tiempo de descanso y aumentar la duración del ejercicio. También tienes la opción de hacerlos en series de repeticiones; te recomendamos comenzar con 4 series de 10 repeticiones para cada ejercicio.

Figura 8. Skipping o rodillas arriba.



Fuente: Sprinter (2023)

El skipping es una actividad que se lleva a cabo en un solo lugar y se caracteriza por un trote enfocado en elevar las rodillas. Para que forme parte del calentamiento, se debe realizar a una intensidad moderada.

Figura 9. Talones al glúteo.



Fuente: OnlinePersonalTrainer (2020)

De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros y mirando al frente, doblamos las rodillas una tras otra de forma que los talones se acerquen o toquen los glúteos.

Figura 10. Polichinelas o saltos en tijera.



Fuente: Oncosalud (2022)

Comenzamos de la misma manera que en el ejercicio anterior, con los pies separados a la distancia de los hombros y mirando al frente. Sin embargo, en este caso, el ejercicio implica saltar con una separación de los pies un poco mayor que la anchura de los hombros, al mismo tiempo que extendemos nuestros brazos hacia arriba.

Figura 11. Plancha abdominal.



Fuente: Vera et al. (2015)

Para lograr una plancha abdominal perfecta, es crucial contraer el abdomen sin permitir que la zona lumbar se arquee. Colocamos los brazos de manera que los codos estén por debajo de los hombros y mantenemos el cuello en una posición neutral, mirando hacia el suelo.

## Ejercicios Aeróbicos y de Fuerza

Los ejercicios aeróbicos se destinan a la mejora del bienestar del individuo, ya que partir del consumo de oxígeno aumentan la capacidad pulmonar (Yépez, 2022), además cuentan con una probada evidencia en la promoción de un saludable envejecimiento de los procesos cardiovasculares (Aizpuru, 2022) Por otra parte, el ejercicio de fuerza (anaeróbico) desarrollará la potencia y tamaño de los componentes musculares, a la par, que promueve e incrementa la densidad de la masa ósea (EUFIC, 2021)

### Sentadilla y sus variantes

Figura 12. Sentadilla.



Fuente: Apaza y Guillen (2021).

La sentadilla es un ejercicio diseñado para fortalecer los músculos del tren inferior, con un enfoque particular en el desarrollo de los cuádriceps.

Para realizar una sentadilla adecuada, comienza de pie con los pies separados a la anchura de la cadera o de los hombros. Puedes mantener los brazos extendidos hacia delante o en una posición que no interfiera con el ejercicio. Al descender, inhala aire y exhá-lalo gradualmente mientras te levantas. Es importante mantener la espalda recta en todo momento durante la ejecución del ejercicio.

Figura 13. Sentadilla sumo.



Fuente: Women 's Health (2022)

Como su nombre indica, la sentadilla de sumo toma su inspiración de la posición utilizada por los luchadores de sumo en sus combates. En esta variante de la sentadilla, se ajusta la separación entre las piernas y el ángulo de apertura de los pies para involucrar más los músculos aductores y el glúteo mayor en la extensión de la cadera durante su realización (Aguilar, 2021).

Para su ejecución, comienza de pie con los pies separados más allá de la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y proyecta las caderas hacia atrás para descender en cuclillas hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Haz una breve pausa y luego impúlsate hacia arriba con los talones para ponerte de pie.

Figura 14. Sentadilla sumo.



Fuente: Women's Health (2022)

Para realizar esta sentadilla, sitúate a medio metro de distancia frente a un cajón o un banco y estira la pierna derecha hacia atrás, apoyando el empeine del pie sobre él. Flexiona las rodillas para descender hasta que la rodilla derecha roce suavemente el suelo, manteniendo los hombros hacia atrás, el pecho erguido y las caderas orientadas hacia adelante. Realiza una pausa y luego presiona con el talón izquierdo para volver a la posición inicial.

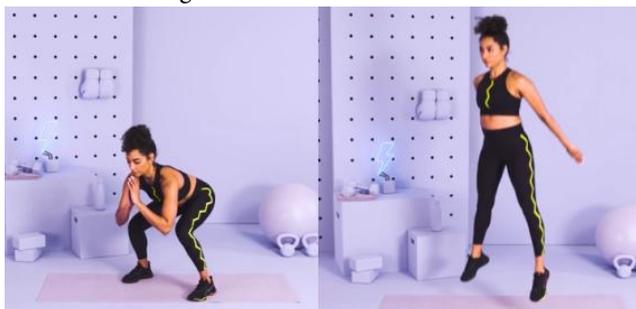
Figura 15. Zancada o estocada.



Fuente: Men's Health (2023).

Este ejercicio involucra los músculos cuádriceps, glúteos e isquiotibiales. Comenzamos con las piernas separadas al ancho de los hombros y damos un paso hacia adelante con uno de los pies. Descendemos manteniendo la espalda recta y sin levantar el talón de la pierna flexionada. Repetimos la ejecución con la otra pierna para completar el ejercicio.

Figura 16. Sentadilla con salto.

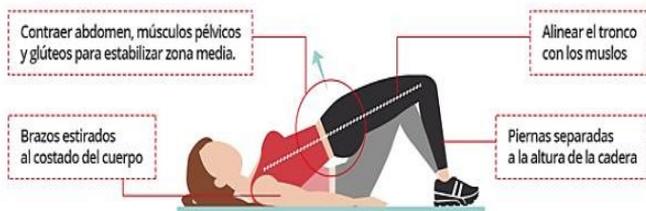


Fuente: Women's Health (2022).

Para llevar a cabo esta variante, comienza de pie con los pies separados a la anchura de la cadera, con los dedos de los pies ligeramente girados y los brazos a los lados del cuerpo. Flexiona las rodillas y baja las caderas para descender en cuclillas. Luego, impúlsate con los pies para realizar un salto explosivo tan alto como puedas en el aire. Aterrizas suavemente sobre los talones y, de inmediato, baja nuevamente a la siguiente sentadilla para continuar el ejercicio.

## Elevaciones de cadera y sus variantes

Figura 17. Elevación de cadera a dos piernas.

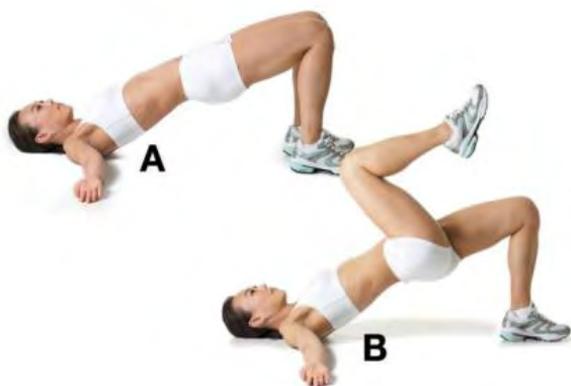


Fuente: FIIT (2023)

Comienza acostado boca arriba en una posición de cúbito dorsal, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados a la altura de la cadera. Los brazos deben estar estirados a los lados del cuerpo.

Desde esta posición, levanta la cadera, separando los glúteos del suelo hasta que el cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta los muslos. Asegúrate de mantener el tronco alineado con las piernas. Al bajar, hazlo de manera controlada para completar el ejercicio.

Figura 18. Elevación de cadera a una pierna.



Fuente: CaribbeanFit (2015).

Ponga las manos sobre las caderas para evaluar su estabilidad pélvica. Eleve su cuerpo a la posición de puente y, al inhalar, lleve una rodilla hacia el pecho, manteniendo las caderas perfectamente estables. Asegúrese de que las caderas no se caigan ni giren mientras levanta la rodilla. Baje el pie durante la exhalación. Luego, repita el movimiento con la otra pierna.

Figura 19. Hip thrust.



Fuente: Elaboración propia

Coloca la parte superior del cuerpo sobre un banco de manera que quede alineado y paralelo a la superficie, a la altura de las rodillas. Los pies deben estar separados, idealmente un poco más que el ancho de los hombros para tener mayor estabilidad. El peso debe descansar en los talones y nunca en la parte frontal del pie. Durante la extensión, asegúrate de que las rodillas queden alineadas con los talones. La técnica correcta implica empujar y separar el suelo con los talones, no elevar la zona del pubis. En la fase final del movimiento, la cadera debe encontrarse en posición neutra y alineada con la rodilla, mientras el hombro permanece paralelo a la superficie.

## Elevación de talón y sus variantes

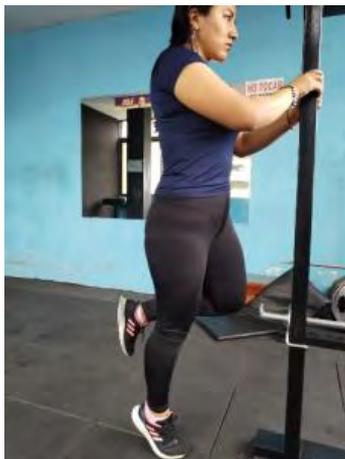
Figura 20. Elevación de talones



Fuente: Elaboración propia

Para realizar este ejercicio, comienza de pie separando los pies a la anchura de la cadera. Eleva los talones hasta estar casi en puntillas y luego baja los talones sin que lleguen a tocar el suelo. Realiza el ejercicio de forma controlada y consciente según tus capacidades. Puedes agregar intensidad sosteniendo unas mancuernas o barra.

Figura 21. Elevación de talón a una pierna



Fuente: Elaboración propia

Al igual que el ejercicio anterior, empieza con los pies separados a la anchura de los hombros, pero elevando solo uno de los dos talones de manera controlada y al descender procura no tocar el talón con el suelo. En esta variante una de las dos piernas queda suspendida sin realizar trabajo alguno.

## Flexión de codo y sus variantes

Figura 22. Flexión de codo o brazo



Fuente: Elaboración propia

También conocida como lagartijas o push-ups, este ejercicio es empleado principalmente para el desarrollo de fuerza y resistencia muscular en los miembros superiores (Bustos et al., 2021).

Para realizarla, comenzamos estando acostados con el abdomen en contacto con el suelo. Nos apoyamos en nuestras manos, separadas a la anchura de nuestros hombros, en las puntas de los pies o en las rodillas (según la intensidad deseada). Desde esta posición, empujamos el suelo con nuestras manos para elevar nuestro tronco, descendiendo después sin tocar el suelo. Durante todo el ejercicio, mantenemos nuestro tronco recto, contraemos el abdomen y mantenemos la mirada firme hacia adelante.

Figura 23. Flexión de codo apoyado en rodillas



Fuente: Elaboración propia

Comparte cierta técnica del ejercicio anterior, sin embargo, en esta variante se deben apoyar las rodillas en el suelo y las manos tanto alineadas con los hombros o a la altura de la barbilla. En la ejecución del ejercicio se recomienda “cruzar” los pies para tener una mayor estabilidad.

## Fondos en banco

Figura 24. Fondos para tríceps



Fuente: Elaboración propia

Para el desarrollo y ganancia de fuerza en nuestros tríceps, no existe mejor alternativa que los fondos. Comenzamos estando sentados en el borde del banco que vamos a utilizar. Luego nos apoyamos en nuestras manos, que están colocadas en el borde del banco y separadas un poco más que el ancho de nuestras caderas. Los pies se ubican en el suelo un poco más alejados de la posición inicial. A partir de esta posición (mostrada en la imagen), descendemos nuestro tronco realizando una flexión de codo. Durante el descenso, la espalda debe rozar, pero no tocar el banco, y ascendemos antes de que el descenso se vuelva incómodo o cause molestias en la ejecución del ejercicio.

### **Elaboración de un plan de entrenamiento o rutinas.**

Si te resulta complicado determinar la distribución de tus ejercicios en series y repeticiones, puedes emplear el método siguiente, que se basa en las repeticiones máximas:

1. Primero, calcula las máximas repeticiones que puedes ejecutar en la realización de un ejercicio, cualquiera de los previamente visualizados.
2. Establece tu capacidad física tomando en cuenta las siguientes intensidades: baja (60 – 70%), media (70 – 80%) y alta (81 – 90%)
3. Trabaja a partir de la intensidad escogida, y desarrolla de 3 a 5 series por ejercicio. Guíate en el siguiente ejemplo:

Propóngase realizar una sola serie de sentadillas hasta que ya no pueda realizar una sola repetición más, ejecutando un máximo de 24 repeticiones, entonces su repetición máxima en este ejercicio es de 24 reps; después se establece seguir en una intensidad media (70 – 80%) ya que posee cierta capacidad física y de esta intensidad desarrollará 4 series. Para establecer el número de reps a ejecutar en estas series solo debes multiplicar tu repetición máxima (24) por los porcentajes dentro de tu capacidad establecida (media), de la siguiente manera:

Tabla 1. Distribución de series y repeticiones a partir del RM.

		Intensidad Media			
Repeticiones máximas	70%	73%	76%	80%	
24	1° serie	2° serie	3° serie	4° serie	
	24x0,7	24x0,73	24x0,76	24x0,8	
	16 reps.	17 reps	18 reps.	19 reps.	

Fuente: elaboración propia

De esta manera, se determinó que cuando requiera trabajar con las sentadillas, realizará en sus próximas rutinas unas 4 series de 16, 17, 18 y 19 repeticiones respectivamente, descansando entre series de 1 a 2 minutos; de igual manera, el descanso puede mermar o aumentar de acuerdo con sus capacidades.

## Ejercicios de estiramiento

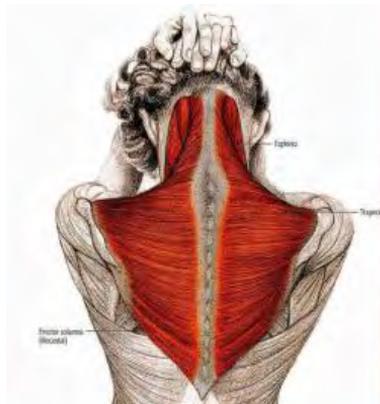
Es cierto que las fibras musculares no pueden alargarse o extenderse por sí mismas, (Casagrande, 2021) ya que para que se produzca el alargamiento durante el estiramiento, se requiere una fuerza externa que actúe sobre el músculo, es aquí donde se presenta la importancia de los estiramientos. Estos son una práctica que implica elongar las estructuras musculares y tendinosas, así como otras partes elásticas del cuerpo, durante un breve lapso de tiempo con el propósito de incrementar el rango de movimiento (ROM) de una articulación específica (Sánchez y Romero, 2022). La aplicación de este tipo de ejercicios en los individuos les permite interiorizar beneficios ligados al contexto de la salud y el bienestar (Soto y Muñoz, 2018).

Por otra parte, no se recomienda incluir estiramientos como parte del calentamiento previo a las rutinas de actividad física, ya que numerosas investigaciones han revelado que tanto los estiramientos estáticos como dinámicos pueden tener un impacto negativo en la producción de fuerza y el rendimiento muscular (Espinoza et al., 2021). Estos estudios han demostrado que los músculos pueden volverse momentáneamente menos potentes después de realizar estiramientos, lo que podría afectar el desempeño durante el ejercicio. Por lo tanto, es aconsejable optar por un calentamiento que incluya movimientos activos y específicos para preparar los músculos y las articulaciones, en lugar de depender exclusivamente de los estiramientos, antes de iniciar la actividad física intensa.

**Recomendación:** a continuación, se expondrán una variedad de ejercicios, lo cuales se sugieren realizarse en un lapso de tiempo de entre los 15 a 30 segundos por cada ejercicio.

## Estiramiento posterior del cuello

Figura 25. Estiramiento del cuello.

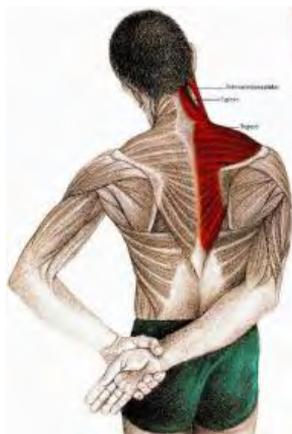


Fuente: Quintana Massages (2020)

Las manos deben apoyarse en la zona de la nuca y generar una pequeña presión hacia delante y hacia abajo, tratando de que nuestro mentón toque el pecho.

## Estiramiento lateral del cuello

Figura 26. Estiramiento lateral para el cuello



Fuente: Quintana Massages (2020).

Para realizar este estiramiento, debemos ubicar nuestros brazos detrás de nuestro cuerpo como en la imagen, para luego jalar una de nuestras muñecas hacia el lado del brazo que ejerce el jalón. Al mismo tiempo, inclinamos la cabeza hacia el lado opuesto del brazo jalado.

## Estiramiento del pectoral

Figura 27. Estiramiento del músculo pectoral



Fuente: Elaboración propia.

Nos ubicamos al lado de una esquina o pilar, para posteriormente apoyar uno de nuestros antebrazos con el codo alineado al hombro, luego movemos ligeramente nuestro cuerpo hacia delante sin mover el antebrazo apoyado.

## Estiramiento de tríceps

Figura 28. Estiramiento para tríceps



Fuente: Elaboración propia

Ubicándonos de manera erguida, mandamos unos de nuestros brazos atrás de nuestra cabeza, luego con la mano del otro brazo, empujamos hacia abajo al brazo en flexión desde su codo.

## Estiramiento del muslo

Figura 29. Estiramiento de la pierna



Fuente: Elaboración propia

Estando de pie, flexionamos una rodilla llevando hacia tras nuestro talón, luego con la mano del mismo lado de la pierna flexionada, agarramos al pie desde su empeine tratando de acercarlo lo mayor posible al glúteo.

## Estiramiento de los músculos de la pantorrilla

Figura 30. Estiramiento de gastrocnémios



Fuente: Elaboración propia

Para el estiramiento de los músculos gastrocnémios o “gemelos” debemos ubicarnos de frente a una pared a aproximadamente un paso separado de ésta. Ya en una distancia apropiada, adelantamos un pie flexionando la rodilla, quedando el otro pie apoyado con el telón en el suelo y tratando de no flexionar la rodilla. Quedando apoyados con las manos en la pared, controlamos el estiramiento tanto con el movimiento de nuestra cadera como con la flexión de la rodilla de la pierna adelantada.

## Conclusiones

La presente guía es desarrollada con la finalidad de que todo tipo de personas tengan a su alcance una herramienta con orientaciones claras y concisas que las apoye en su intento por enmarcarse en el ámbito de la realización de actividades y/o ejercicios físicos. Esta propuesta está dirigida a toda población, tanto jóvenes como adultos, que no presenten ninguna afección o enfermedad limitante en la ejecución de los ejercicios propuestos, debido a que todas las actividades pueden ser desarrolladas con el propio peso corporal. Por último, se debe destacar que cada actividad o ejercicio mencionado dentro de esta guía, cuenta con su fundamento, explicación textual y gráfica, garantizando así un mejor direccionamiento durante su ejecución.

## Referencias

- Aguilar, J. (2021, 19 de Mayo). *Sentadilla Sumo: Ejercicio básico en tu rutina de entrenamiento*. DKV. <https://quierocuidarme.dkv.es/deportes/sentadilla-sumo-ejercicio-basico-en-tu-rutina-de-entrenamiento>
- Aizpuru, J. (2022). *Entrenamiento de fuerza como método anti-hipertensivo en adultos* [Tesis de pregrado, Universidad Europea]. TITULA. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1622?show=full>
- Apaza, K., y Guillen, M. (2021). *Influencia de la sentadilla con empuje vertical en el control postural en adultos del Gimnasio Strong Arequipa 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10478>

- Bustos, B., Duran, L., y Acevedo, A. (2021). Asociación de la resistencia muscular en flexiones de brazo y el test de repetición máxima en press banca. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1), e797. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000100005&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000100005&script=sci_arttext)
- CaribbeanFit. (2015, 19 de septiembre). La Elevación de Cadera – Esencial para redondear tus glúteos. <https://www.caribbeanfit.com/2015/09/la-elevacion-de-cadera-esencial-redondear-tus-gluteos/>
- Casagrande, A. (2021). *Manual de ejercicios de estiramiento pasivo para el mejoramiento de la flexibilidad en adultos de 18 a 26 años* [Tesis de pregrado, Universidad De Guayaquil]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57284>
- Durán, F., y Leyva, C. (2014). Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud. *EFDeportes.com Revista Digital*, 12(189). <https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm>
- Espinoza, G., Sánchez, B., Rojas, D., Gutiérrez, J., Cordero, K., y Blanco, L. (2021). Acute Effect of Static and Dynamic Stretching on Performance and Perception of Exertion in Resistance Exercise. *MHSalud*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-1.1>
- EUFIC. (2021, 22 de febrero). *La diferencia entre ejercicio aeróbico y anaeróbico*. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/la-diferencia-entre-ejercicio-aerobico-y-anaerobico>
- FIIT. (2022). *Elevación de cadera dos piernas*. <https://www.nutricionyentrenamiento.fit/nota-fiit/510-elevacion-de-cadera-a-dos-piernas/>
- López, A., y Ramos, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133>

- Men's Health. (2023, 19 de febrero). *Cómo hacer bien la zancada inversa con déficit*. <https://www.menshealth.com/es/fitness/a42907232/zancada-inversa-como-hacer/>
- Monteagudo, J., Valdés, M., y Wilson, Y. (2020, del 3 al 4 de julio). El covid-19, el stress y los ejercicios físicos [Conferencia]. *Ira Conferencia Online de Ciencias aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento*, Cuba.
- Serrano, M. (2022). *Ejercicios rápidos y sencillos que puedes hacer en poco tiempo*. Oncosalud. <https://blog.oncosalud.pe/ejercicios-rapidos-y-sencillos-que-puedes-hacer-en-poco-tiempo>
- OnlinePersonalTrainer. (2020). *Conoce sobre el Salto con patada al glúteo*. <https://www.onlinepersonaltrainer.es/entrenamiento/conoce-sobre-el-salto-con-patada-al-gluteo/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*.
- Quesada, A., y Medina, A. (2020). *Métodos teóricos de investigación: análisis-síntesis, inducción-deducción, abstracto-concreto e histórico-lógico*. Universidad de Matanzas.
- Quintana Massages. (2020). *Estiramientos para el cuello y el dolor de cervicales*. <https://www.quintanamassages.com/estiramientos-para-el-cuello-y-el-dolor-de-cervicales/>
- Realidad Fitness. (2020, 1 de mayo). *Flexión de rodilla femoral*. <https://realidadfitness.com/entrenamiento/ejercicios-para-femorales-entrenamiento/attachment/flexion-de-rodilla-femoral/>
- Sagarra, C., y Vega, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. *Panorama Cuba y Salud*, 14(1), 3-5.
- Sánchez, M., y Romero, J. (2022). Stretching global activo en alumnos de educación secundaria. Efectos sobre sobre la amplitud de movimiento. *Retos*, (45), 961-969. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8462753>

- Silicium. (2023). *Ejercicios de movilidad articular para mantenerme fuerte y ágil*. <https://siliciumg5.com/blog/ejercicios-de-movilidad-articular/>
- Soto, F., y Muñoz, C. (2018). Percepción del Beneficio del Ejercicio para la Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Una Perspectiva del Trabajador. *Ciencia y Trabajo*, 20(61), 14-18. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000100014>
- Sprinter. (2023). *Skipping*. <https://www.sprintersports.com/glosario-deportes/skipping>
- Universidad de Playa Ancha. (2020). *Guía de actividad física en casa*. <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
- UTPL. (2021, 20 de septiembre). *¿Por qué es importante cuidar las articulaciones?* <https://noticias.utpl.edu.ec/por-que-es-importante-cuidar-las-articulaciones>
- Vera-García, F.J., Barbado, D., Moreno-Pérez, V., Hernández-Sánchez, S., Juan-Recio, C., & Elvira, J.L.L.. (2015). Core stability: evaluación y criterios para su entrenamiento. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(3), 130-137
- Women's Health. (2022, 8 de septiembre). *30 tipos de sentadillas para hacer que tus entrenamientos de glúteos sean variados*. <https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a35459513/sentadillas-tipos-gluteos/>
- Yépez, C. (2022). *Ejercicios aeróbicos interválicos en pacientes con EPOC*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10739>

## **Fitness in the home environment: A comprehensive guide to improving physical fitness**

### ***Fitness no ambiente doméstico: um guia abrangente para melhorar o condicionamento físico***

#### **Luis Fernando Quinde Zambrano**

Universidad Técnica de Machala | Machala | Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0001-8044-6149>  
luisquindezambrano99@gmail.com

#### **Raquel Estefania Guachi Loma**

Universidad Estatal de Milagro | Machala | Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0004-0707-953X>  
raquelestefania2015@gmail.com

#### **Mayra Alejandra Alvear Coronel**

Universidad Estatal de Milagro | El Triunfo | Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0006-3312-3519>  
mayraalvear72@gmail.com

#### **Elsa Yolanda Yanza Quito**

Universidad Estatal de Milagro | El Triunfo | Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0000-6804-0322>  
yolandayanza19@gmail.com

#### **Ariana Melissa Vargas Chamba**

Universidad Técnica de Machala | Arenillas | Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0004-9366-5913>  
arijym97@gmail.com

## **Abstract**

It is in the current context, where the lack of access to sports facilities challenges physical activity, that the idea of this chapter arises, which seeks to offer a complete guide to exercise at home. It highlights the importance of physical activity for integral health, from mental well-being to the socio-emotional aspect, following the WHO recommendation of 150 minutes per week. It presents an approach to integrate exercise into daily life, covering guidelines, mobility, warm-up, aerobic, and strength exercises, with instructions for personalized training plans. The methodology includes a literature review that ensures a comprehensive guide to improving fitness at home. It highlights the accessibility of the proposed activities, adaptable for all ages, and ensures a detailed rationale for each exercise, offering textual and graphic explanations for its optimal execution.

Keywords: Guides; Quality of life; Life styles; Health: Physical conditioning.