



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN**La actividad física y el uso del tiempo libre en adolescentes infractores****Physical activity and use of free time in adolescent offenders****Mgtr. Ramón Alonso Angulo Caicedo***Instituto Superior Tecnológico Luis Tello, Esmeraldas-Ecuador*alonsohannapatrik@gmail.com<https://orcid.org/0009-0003-3013-9513>**Mgtr. Fredy Geovanny Moposita Caillamara***Entrenador Nacional de Para Atletismo del Comité Paralímpico Ecuatoriano,
Quito-Ecuador*jefeentrenadorescpe@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-8097-1051>**Ing. María Jahaira Álava Carvajal***Servicio de atención integral a personas adultas privadas de libertad y
adolescentes infractores (SNAI), Esmeraldas-Ecuador*jahaira84alava@gmail.com<https://orcid.org/0000-0003-3753-7306>**Lic. Carmen Ramona Farías Moreira***Instituto Superior Tecnológico Luis Tello, Esmeraldas-Ecuador*cfarias@istluestello.edu.ec<https://orcid.org/0009-0005-3349-796X>**Autor de Correspondencia:** Ramón Alonso Angulo Caicedo, alonsohannapatrik@gmail.com**INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO****Recibido:** 27 de agosto | **Aceptado:** 2 septiembre 2024 | **Publicado online:** 9 septiembre 2024**CITACION**Angulo Caicedo, R; Moposita Caillamara, F; Álava Carvajal, M y Farías Moreira, C. (2024) La actividad física y el uso del tiempo libre en adolescentes infractores. *Revista Social Fronteriza*; 4(5): e466. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)466](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)466)Esta obra está bajo una licencia internacional. [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito indagar cómo los adolescentes ocupan su tiempo libre en el Centro de Adolescentes Infractores de Esmeraldas, para este efecto se ha propuesto una investigación mixta es decir cuantitativa para analizar la información mediante encuestas para detallar aspectos clave de la actividad física y el uso del tiempo libre en adolescentes infractores, para este estudio se tomó una muestra de 31 adolescentes de entre 14 a 21 años de edad, siendo una muestra no probabilística por conveniencia, los cuales llevan privación de la libertad por una sentencia determinada por un juez por alguna infracción a las normas legales de convivencia, El estudio presenta un programa de actividad física para optimizar el tiempo libre y aumentar la actividad en privados de libertad, los resultados obtenidos muestran que es una problemática en este centro y que esta propuesta de actividad física pueda en un momento a mediano plazo ser de gran impacto para que este grupo de adolescentes puedan utilizar adecuadamente su tiempo libre, de esta manera puedan insertarse a la sociedad de manera proactiva.

Palabras claves: actividad física; adolescentes infractores; tiempo libre; sociedad

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate how adolescents spend their free time at the Center for Adolescent Offenders of Esmeraldas. For this purpose, a mixed, that is, quantitative, investigation has been proposed to analyze the information through surveys to detail key aspects of physical activity and the use of free time in adolescent offenders, for this study a sample of 31 adolescents between 14 and 21 years of age was taken, being a non-probabilistic sample for convenience, who have been deprived of liberty due to a sentence determined by a judge. due to any violation of the legal rules of coexistence. The study presents a physical activity program to optimize free time and increase activity in prisoners. The results obtained show that it is a problem in this center and that this physical activity proposal could, in the medium term, have a great impact so that this group of adolescents can properly use their free time, in this way they can proactively insert themselves into society.

Keywords: physical activity; adolescent offenders; leisure; society





1. Introducción

En Ecuador, la realidad de los adolescentes infractores es un desafío significativo que requiere una atención integral y multidisciplinaria (Centeno et al., 2024). Es una realidad que muchos jóvenes están involucrados en actividades delictivas, reflejando la necesidad de intervenciones efectivas que promuevan la rehabilitación y reintegración social (Inec, 2023). Programas que incorporen actividades no solo físicas, sino académicas y culturales para una adecuada gestión del tiempo libre, han demostrado ser prometedores en contextos similares, proporcionando a los jóvenes una estructura positiva y una salida constructiva para su energía y creatividad.

Sin embargo, Ecuador ha presentado estos programas a menudo y enfrentan limitaciones debido a la falta de recursos y apoyo institucional, lo que resalta la importancia de fortalecer las políticas públicas y las alianzas con organizaciones comunitarias para brindar oportunidades adecuadas a estos jóvenes en riesgo (Cossetin et al., 2023).

En la provincia de Esmeraldas, Ecuador, la situación de los adolescentes infractores presenta desafíos particulares debido a factores socioeconómicos y de seguridad que afectan a la región. Para la Defensoría del Pueblo (2018) Esmeraldas registra una alta incidencia de jóvenes involucrados en actividades delictivas, agravada por la crisis económica, escasez de empleos y abandono escolar, los altos indicadores de violencia que junto a la criminalidad en las comunidades son una de las causas de que los adolescentes falten a las normas de la convivencia (Machado, 2024). La implementación de programas que motiven al movimiento continuo en el tiempo de inactividad ha mostrado resultados prometedores en la región, proporcionando a los adolescentes un medio para canalizar su energía de manera constructiva y reducir su participación en actividades delictivas (Marín López, 2023). No obstante, estos programas enfrentan desafíos significativos, incluyendo la insuficiencia de recursos y el apoyo limitado de las autoridades locales, lo que subraya la necesidad urgente de fortalecer las iniciativas comunitarias y gubernamentales para ofrecer alternativas viables y sostenibles para estos jóvenes en riesgo (UNICEF, 2019).

El movimiento continuo y el uso del tiempo de inactividad es un eslabón a considerar en los adolescentes, especialmente aquellos que han cometido infracciones. Durante la adolescencia, el uso del tiempo libre impacta el comportamiento y las decisiones de los jóvenes (Romero et al., 2024). Para los adolescentes infractores, el uso constructivo del tiempo libre y la participación en actividades físicas pueden servir como herramientas esenciales para la rehabilitación y la reintegración social.

La actividad física beneficia más que la salud. El ejercicio regular mejora la salud mental y reduce el estrés y la ansiedad. (Correa, 2021). Para los adolescentes infractores, que a menudo enfrentan múltiples desafíos emocionales y sociales, estos beneficios pueden ser particularmente significativos. La actividad física proporciona una salida positiva para la energía acumulada y puede ofrecer un sentido de logro y propósito, elementos que son cruciales para el desarrollo de una autoimagen positiva.

Además, el uso del tiempo libre de manera estructurada y productiva puede reducir las oportunidades para la reincidencia delictiva. Los adolescentes que participan en actividades organizadas, como deportes de equipo, clubes y programas de arte, tienden a desarrollar habilidades sociales y de liderazgo que pueden proteger contra comportamientos delictivos (Alcalde, 2020). Estos programas no solo ofrecen un entorno seguro y supervisado, sino que también fomentan el sentido de pertenencia y la conexión con sus pares y adultos mentores.

Es importante destacar que las intervenciones diseñadas para adolescentes infractores deben ser adaptadas a sus necesidades específicas. Los programas de movimiento continuo y el uso del tiempo de inactividad deben considerar factores como el entorno cultural, las experiencias previas de los jóvenes y sus intereses personales (Vélez, 2024). Un enfoque personalizado aumenta la probabilidad de que los adolescentes se comprometan y se beneficien de estas actividades, promoviendo un cambio positivo y sostenible en sus vidas.

En resumen, la promoción del movimiento continuo y el uso del tiempo de inactividad en adolescentes infractores puede ser una estrategia eficaz para su rehabilitación y desarrollo integral. A través de la participación en actividades estructuradas y significativas, estos jóvenes pueden adquirir habilidades valiosas, mejorar su bienestar emocional y reducir la probabilidad de reincidencia. La implementación de programas adecuados y bien diseñados es crucial para maximizar estos beneficios y apoyar a los adolescentes en su camino hacia una vida productiva y sin delitos.





2. Metodología.

El presente estudio está planteado por una investigación mixta siendo es cuantitativa y cualitativa (Arias, 2023) ya que se obtendrán los datos a través de una encuesta a los adolescentes infractores del (CAI) ubicado en Esmeraldas y se desarrollará con un análisis descriptivo sobre de la importancia del movimiento continuo y el uso del tiempo de inactividad en adolescentes, quienes ha sido privados de la libertad que están cumpliendo un encierro temporal por algún incumplimiento legal, por tal manera también se aplicará un diseño de investigación analítico descriptivo (Sánchez, 2010) ya que analizará la encuesta y se formulará una propuesta de actividad física programada, para que en un futuro este grupo vulnerable pueda acceder a la participación de una estructura organizada de ejercicios que le permitan ocupar su tiempo libre de forma adecuada, los métodos teóricos que se utilizaron dentro de esa investigación fue el análisis descriptivo, la documentación; en cuanto que los métodos empíricos fueron utilizados la aplicación de la encuesta, Se tabularon los datos mediante un método estadístico. para poder interpretar los datos bajo un criterio técnico sobre el análisis y presentación de la importancia de la aplicación a futuro de un programa de actividad física con ejercicios que le permitan mejorar la condición física y utilización adecuada del tiempo libre de adolescentes infractores en este centro de recuperación.

Población y Muestra

La población que en este caso fue considerada a los jóvenes del Centro de Adolescentes Infractores (CAI) de Esmeraldas y la muestra estuvo compuesta por 31 adolescentes infractores, con un intervalo de edad de entre 14 – 21 años, género masculino que son parte de del programa de rehabilitación en el (CAI) de Esmeraldas. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo intencional de esta manera se cumplió con el método de inclusión de los participantes de la muestra de esta manera quedará un documento técnico para que pueda ser aplicado en una segunda investigación (López, 2004).

Recolección de Datos y su Instrumento

Una vez finalizada la aplicación de la encuestar, los datos fueron procesados basado en el método de investigación empírico, es decir en una encuesta (Argüelles et al., 2021), esta fue validada por (Zapata Calvopiña, 2016) donde se hace referencia al uso del tiempo libre en jóvenes, realizando una adaptación hacia este caso de los jóvenes del Centro de Adolescentes Infractores (CAI) de Esmeraldas.

Análisis de los Datos

Para este proceso se analizó los datos de forma cuantitativa con el programa SPSS v.25, dónde se aplicó el análisis descriptivo y tablas de frecuencia para poder tabular el análisis de las 14 preguntas Se presenta el análisis e interpretación de la encuesta sobre actividad física en adolescentes y tractores.



3. Resultados

Una vez aplicada la encuesta en el Centro de Adolescentes Infractores de Esmeraldas se obtuvieron los resultados para el proceso de análisis se inició con la caracterización de la muestra donde se tomó en cuenta los indicadores de edad peso y estatura siendo una muestra de 31 adolescentes del género masculino, no se evidencia ningún registro del género femenino ya que este grupo tienen un centro especializado solamente para mujeres.

Tabla 1

	N	E (años)		P (Kg)		E (metros)	
		M	DS±	M	DS±	M	DS±
Masculino (n= 31 – 100%)	31	17,4	1,5	61,4	4,5	1,60	1,4
Femenino (n= 0 – 0 %)	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total (n=31 - 100%)	31	17,4	1,5	61,4	4,5	1,6	1,4

Nota. Caracterización de la Muestra de Estudio, Análisis Estadístico, Edad (E), Peso (P) y Estatura (E).

Como se visualiza en la tabla anterior, la edad promedio fue de $17,4 \pm 1,5$ años, el peso promedio fue de $61,4 \pm 4,5$ y la estatura promedio fue de $1,60 \pm 1,4$ metros, de esta manera se puede mencionar que son adolescentes menores de 18 años y son jóvenes promedio en lo que se refiere a peso y estatura, pero por malas decisiones tuvieron que ante la resolución de un juez está privado de la libertad durante el tiempo establecido de acuerdo a cada sentencia individual.

De acuerdo a la primera pregunta qué hace referencia a qué tiempo llevan en el centro se manifiestan los resultados en la siguiente tabla.

Tabla 2

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Menor a 6 meses	10	32,3
7 - 12 meses	9	29,0
1 año	10	32,3
Más de 2 años	2	6,5
Total	31	100,0

Nota. Análisis Porcentual Pregunta 1, ¿Qué tiempo llevan en la institución de rehabilitación?

Analizando los datos mostrados en la tabla anterior, en la frecuencia de menor a 6 meses fue de 32,3% en la frecuencia de 7 a 12 meses se presentan un 29,0% en la frecuencia de 1 año se registran el 32,3% y en la frecuencia de más de 2 años se presenta un 6,5%, es decir que son casos que han sido valorados aproximadamente desde los 14 años y que en dependencia de sus faltas registradas en el sistema de infracciones deben cumplir una sentencia determinada y esto obliga que sean privados de la libertad, se puede evidenciar que debe ocupar su tiempo libre en actividades productivas.

En la siguiente tabla se hace referencia a la pregunta del nivel de instrucción del adolescente de infractores presentando los siguientes resultados.

Válido	Frecuencia	Porcentaje
EGB superior 7mo de básica	16	51,6
10mo de básica	12	38,7
3ro de bachillerato	3	9,7
Total	31	100,0

Tabla 3

Nota. Análisis Porcentual Pregunta 2, ¿Cuál es su nivel de instrucción?

En el rango si terminaron el nivel de EGB, es decir haber completado este nivel se evidencia un 51,6% en el rango de haber culminado décimo de básica se evidencia un 38,7% y en el rango de tercero de bachillerato se evidencian un 9,7%. Esto evidencia que este grupo de jóvenes no tuvo acceso a la educación y solamente un grupo minoritario logró llegar a terminar el bachillerato, entonces también se puede notar que este grupo ha tomado malas decisiones porque no tiene un nivel de instrucción completado.

De acuerdo a la pregunta número 3 dónde se hace referencia a qué dedica su tiempo libre se presenta a continuación los siguientes resultados.

Tabla 4

	Frecuencia	Porcentaje
Lectura	9	29,0
Caminar	13	41,9
Ejercicio	4	12,9
Descansar	3	9,7
Escuchar música	2	6,5
Total	31	100,0

Nota. Análisis Porcentual Pregunta 3, ¿A que dedica su tiempo libre?

En la tabla anterior se puede verificar que dentro de días que pueden cumplir en ese centro de recuperación la lectura tiene un registro de 29,0% la caminata interna el 41,9%, el ejercicio el 12,9%, el descanso 9,7% escuchar música un 5,5% todas esas actividades que reflejan que su tiempo libre hay uno de eficiencia de actividad física y esto acarrea otros problemas como la falta de movilidad.

En la pregunta número 6 donde se hace referencia a los días que ocupa hacia la actividad anterior, se presentan de igual manera los siguientes resultados para el análisis correspondiente.

Tabla 5

Válido	Frecuencia	Porcentaje
1 día	18	58,0
2 días	11	35,5
3 días	1	3,2
6 días	1	3,2



Total

31

100,0

Nota. Análisis Porcentual Pregunta 4, ¿Cuántos días a la semana dedica a la actividad anterior?

Se puede evidenciar que un día a la semana del 58% dos días el 35,5% tres días el 3,2% 6 días del 3,2%, es decir que estas actividades que se ejecutan dentro de la institución de rehabilitación no dedican tiempo continuo a las actividades sino es una actividad rutinaria la cual no genera un provecho deseado.

Desde la pregunta 8 a la pregunta 16 se utilizó una escala de Likert los indicadores: Totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, indeciso, de acuerdo y totalmente de acuerdo, presentados en la siguiente tabla.

Tabla 6

	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indeciso		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P1. Considera usted ¿Qué el movimiento continuo en espacio abierto mejora el estrés?	0	0,0	2	6,5	12	38,7	13	41,9	4	12,9
P2. Considera usted ¿Qué el movimiento continuo en espacio abierto mejora aliviaría las tensiones del encierro por efectos de estar privados de la libertad?	0	0,0	0	0,0	11	35,5	17	54,8	3	9,7
P3. ¿Está usted de acuerdo que la actividad física reduce el sedentarismo?	4	12,9	0	0,0	11	35,5	16	51,6	4	12,9
P4. ¿Cree usted que la actividad física ayuda al uso adecuado del tiempo libre?	0	0,0	2	6,5	12	38,7	13	41,9	4	12,9
P5. ¿Le interesaría involucrarse en actividades de movimiento en un horario específico?	0	0,0	2	6,5	12	38,7	13	41,9	4	12,9
P6. ¿Considera usted que la organización de horarios destinados a la correcta utilización del tiempo libre mejoraría la convivencia en los adolescentes infractores?	0	0,0	2	6,5	14	45,2	11	35,5	4	12,9



P7. ¿Considera Ud. que se debería incrementar el tiempo de actividades físicas en un horario específico dentro de las actividades del centro penitenciario?

0	0,0	2	6,5	11	35,5	14	45,2	4	12,9
---	-----	---	-----	----	------	----	------	---	------

P8. Considera usted. ¿Un uso adecuado del tiempo libre mejora la calidad de vida de adolescentes infractores?

0	0,0	2	6,5	11	35,5	14	45,2	4	12,9
---	-----	---	-----	----	------	----	------	---	------

P9. ¿Desearía participar en un programa de actividad de ejercicios funcionales para ocupar su tiempo libre?

0	0,0	2	6,5	12	38,7	13	41,9	1	12,9
---	-----	---	-----	----	------	----	------	---	------

P10. ¿Le gustaría unirse a un programa de actividad física para aprovechar mejor su tiempo libre?

0	0,0	2	6,5	12	38,7	13	41,9	4	12,9
---	-----	---	-----	----	------	----	------	---	------

<i>Min</i>	0,0	0,0	35,5	35,5	9,7
<i>Máx</i>	12,9	6,5	45,2	54,8	12,9
<i>M</i>	0,0	6,5	38,7	41,9	12,9
<i>DS</i>	4,1	2,7	3,0	5,5	1,0

Nota. Análisis Porcentual Preguntas de 5 a la 14, Encuesta sobre la utilización del tiempo libre.

Cómo se evidencia en la tabla anterior en el indicador de Totalmente de acuerdo hay un valor medio de 0,0 que muestran un poco de apatía sobre la pregunta que expresa que la actividad física reduce en el indicador en desacuerdo, la media de las 10 preguntas en el indicador en desacuerdo la media fue $6,5 \pm 2,7$ con un criterio mínimo sobre el bajo nivel de involucramiento en la actividad física, en cuanto que la media de indeciso fue de $38,7 \pm 3,0$ esto se debe al desconocimiento y a la falta de preparación académica, en el indicador de acuerdo la media fue de $41,9 \pm 5,5$ un gran número de adolescentes privados de la libertad. La mayoría de jóvenes considera que el programa de actividad física mejorará su estilo de vida y ayudará a formar nuevos hábitos, con una media de $12,9 \pm 1,0$ en el indicador totalmente de acuerdo.

















La actividad física puede ayudar a los adolescentes en prisión a reintegrarse a la sociedad proactivamente tras cumplir su condena, ya que fomenta tanto el cuerpo como la disciplina.

Propuesta Actividad Física con Ejercicios Funcionales

Gil et al., (2020) plantean que el movimiento continuo ayuda la combustión de calorías, los ejercicios programados contribuyen al mejoramiento del movimiento y en el caso de los adolescentes en prisión generan nuevos hábitos. Un programa de ejercicios funcionales es una opción importante para aprovechar el tiempo libre. (Guapi et al., 2023) en una actividad que forme no solamente su cuerpo si no le permite generar hábitos saludables en su estancia de privación de la

Revista Social Fronteriza ISSN: 2806-5913 / doi: 10.59814/resofro.2024.4(5)e466
 libertad. Se presenta continuación un programa funcional con cuatro características que se pueden utilizar dentro de un centro privado de libertad para adolescentes con ejercicios de barra de sentadillas ejercicios con el propio peso ejercicios del core y ejercicios con balas rusas llamadas también Kettlebell (Boyle, 2018).

Tabla 7

Programa de Actividad Física con Ejercicios Funcionales				
	1	2	3	4
	Barra y Sentadillas	Ejercicios libres con el propio peso	Ejercicios del Core	Ejercicios con Kettlebell
Ejercicio	1. Sentadillas o squats	6. Tumbarse y levantarse / Stand up-lay down	11. Plancha Superman	16. Balanceo Ruso frontal swing
Gráfico				
Ejercicio	2. Sentadilla frontal con las manos libres	7 Burpee	12. Remo en plancha	17. Pres militar
Gráfico				
Ejercicio	3. Sentadilla frontal con agarre de cargada	8. Flexiones o push up	13. Plancha Frontal	18. Sentadilla
Gráfico				
Ejercicio	4. Posición de inicio para la cargada y la arrancada	9. Elevación de las rodillas	14. Rollout con rueda abdominal	19. Zancada hacia atrás
Gráfico				

Ejercicios	5. Posición para sujetar la barra por encima de la cabeza	10. Abdominales en bisagra	15. Bird Dog pájaro perro	20. Abdominal Twist o giro
Gráfico				

4. Nota. Programa de Actividad Física con Ejercicios Funcionales.

Como se ve en la tabla anterior un programa de ejercicios con los respectivos gráficos y descripción para que de esta manera los adolescentes infractores, en una primera fase puedan ser capacitados donde se concientice las bondades que representa la ejecución continua de estos ejercicios, el beneficio sobre su estado físico, estado anímico y el mejoramiento en su comportamiento hacia la reinserción a la sociedad.

Programa de Ejercicios Funcionales

Para la ejecución de este programa de actividad física, se ha tomado en cuenta la orientación y los ejercicios funcionales, los cuales permitirán que el adolescente privado de libertad pueda contar con cuatro líneas de ejecución, es decir con la utilización de barra y sentadillas, ejercicios libres con el propio peso, ejercicio del Core y ejercicios con balas rusas o llamadas Kettlebell, para el diseño de la propuesta se ha tomado en cuenta 12 semanas y pudiendo el instructor poder elegir la aplicación en un mínimo de 3 días y un máximo de 5 días por semana, el tiempo de ejecución recomendado es de 5 minutos del calentamiento, 15 minutos de la ejecución y 5 de enfriamiento, con un tiempo total de 25 minutos, pudiendo llegar a un máximo de 45 minutos.

Tabla 8

Programa de Ejercicios Funcional 12 Semanas														
Semana														
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Ejercicios	N de Ejercicios y Repeticiones													
s con Barras y Ejercicios de Calentamiento Sentadill	Lubricación céfalo caudal	2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r	5 min	
	Trote Skipping		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r			2 x 10 r
	Patada lateral	2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		
	Patada frontal		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r			2 x 10 r
	Flexiones de tronco frontal hacia abajo	2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		
	Flexiones de tronco Split lateral		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r			2 x 10 r
	Estiramientos superiores - inferiores	2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		2 x 10 r		
1.- Sentadillas o squats		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	15 min	



	2.- Sentadilla frontal con las manos libres	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	3.- Sentadilla frontal con agarre de cargada		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	4.- Posición de inicio para la cargada y la arrancada	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	5.- Posición para sujetar la por lo alto de la cabeza		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
Ejercicios con Pesos Libres con el propio peso	6.- Tumbarse y levantarse / Stand up-lay down	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	7. Burpee		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	8. Flexiones o push up	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	9. Elevación de las rodillas		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	10. Abdominales en bisagra	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
Ejercicios del Core	11. Plancha Superman		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	12. Remo en plancha	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	13. Plancha Frontal		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	14. Rollout con rueda abdominales	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	15. Bird Dog pájaro perro		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
Ejercicios con Kettlebell	16. Balanceo Ruso frontal swing	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r
	17. Pres militar		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	3 x 16 r
	18. Sentadilla	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r



	19. Zancada hacia atrás		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r	
	20. Abdominal Twist o giro	3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		3 x 16 r		
Ejercicios de recuperación	Trote	1 x 12 r		1 x 12 r		1 x 12 r		1 x 12 r		1 x 12 r		1 x 12 r		5 min
	Skiping													
	Estiramientos miembros superiores		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r	
	Estiramientos miembros inferiores	5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		
	Estiramientos en el centro de gravedad		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r		5 x 12 r	25m
<i>Simbología: r = repeticiones, min = minutos,</i>														

Nota. Distributivo Programa de Actividad Física con Ejercicios Funcionales para 12 Semanas.

Tal cual se visualiza en los datos anteriores se evidencia una sugerencia técnica de acuerdo a la distribución de ejercicios del calentamiento parte principal y parte final utilizando los grupos musculares que se desean trabajar esta distribución cuenta con un calentamiento genérico de 5 minutos utilizados por una graduación de ejercicios en cuanto que la distribución ya de la carga se puede tomar en cuenta una alternabilidad y variabilidad de acuerdo a la semana para que el trabajo se vuelva Dinámico en cuanto que la parte final se toma en cuenta ejercicios de enfriamiento para que el cuerpo pueda asimilar la carga y evitar lesiones de esta manera queda realizada la propuesta para que en otro momento de la investigación puedan aplicar esta propuesta y evidenciar los cambios significativos

Discusión

En el Ecuador los centros de adolescentes infractores son instituciones que están dedicadas a la recepción de aquellos jóvenes que para una falta ley tuvieron un proceso judicial y deben comer completar una pena privativa (Ortega, 2018). Entonces es aquí donde su proceso de recuperación juega un papel muy importante para la reinserción en la sociedad y las actividades de punto de vista formativo físico e intelectual que junto a la utilización adecuada del tiempo libre van a permitir que los jóvenes cumplan su pena privativa de forma activa (Vasco, 2020) para que después de este tiempo de condena puedan tener una adecuada reinserción a la sociedad, puedan ser personas activas y que no vuelvan a reincidir unas faltas a la ley. Partiendo del punto de la actividad física que permite mejorar el estado físico de la persona la propuesta de este programa de ejercicios funcionales permitirá que en una frecuencia mínima de tres y una máxima de cinco por semana este grupo de jóvenes pueda formar un hábito y que esto vaya de la mano con el fortalecimiento muscular y la correcta utilización de tiempo libre como mencionan otros autores como (Calle., 2022) y (Reyes, 2020) los jóvenes que se encuentran privados de la libertad, sufren y se adhieren a una de las consecuencias que es la agresividad y rechazo al medio social, en cuanto que en muchos casos a través de programas de recuperación se puede estimular y motivar a los jóvenes que siempre hay una opción como la utilización del tiempo libre con la actividad física y esto les genera el fortalecimiento del cuerpo y del carácter.



5. Conclusión

Después de haber aplicado el reactivo de la encuesta y haber analizado los datos se concluye que esta investigación logró identificar una problemática del uso inadecuado del tiempo libre, en este centro de privación de la libertad para adolescentes infractores, se deja un precedente sobre un programa de actividad física basada en ejercicios funcionales con la finalidad de que en el mayor número de frecuencias semanales, este grupo de adolescentes pueda tonificar su cuerpo y adherente a esto mejorar su estilo de vida, ocupar su tiempo libre y sobre todo que pueda mantener un control sobre sus patrones conductuales, ya que es importante que una vez se cumpla su sentencia pueda ser reinsertado a la sociedad de forma proactiva

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que este estudio no presenta conflictos de intereses y que, por tanto, se ha seguido de forma ética los procesos adaptados por esta revista, afirmando que este trabajo no ha sido publicado en otra revista de forma parcial o total.





Referencias Bibliográficas

- Alcalde Sánchez, I. (2020). El proceso ritual del internamiento para los menores infractores. Un enfoque cultural. *Ambitos*, 79-89.
- Argüelles Pascual, V., Hernández Rodríguez, A., & Palacios, R. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 33-34.
- Arias, F. (2023). El paradigma pragmático como fundamento epistemológico de la investigación mixta. Revisión sistematizada. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativ*, 11-24.
- Boyle, M. (2018). *Adelantos en Entrenamiento Funcional*. Barcelona: Paidotribo.
- Calle Molina, M. T., Aguado Gómez, R., Sanz Arribas, I., Ponce Garzarán, A., Vizcarra Morales, M. T., & López de Arana Prado, E. (2022). ¿Qué presencia tienen las personas receptoras en las investigaciones de Aprendizaje-Servicio en actividad física y deportiva? *Didacticae*, 1-20.
- Centeno Arteaga, W. H., Vargas Chávez, P. D., Aguayo Flores, L. C., & Hernández Velásquez, J. C. (2024). Describir las medidas socioeducativas no privativas de libertad dirigidas a los adolescentes infractores de Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 1795-1814.
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Quito: Congreso nacional.
- Correa, M. P. (lunes de septiembre de 2021). *Especiales*. Obtenido de Los beneficios del ejercicio para la salud mental: <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>
- Cossetin Costa, M., Mantovani, M.-M., D'Almeida Miranda, F. M., Carneiro Mussi, F., & da Silva-Pires, C. G. (2023). Características sociodemográficas, hábitos de vida y condiciones de salud de las personas privadas de libertad. *Enfermería Global*, 60-76.
- Defensoría del Pueblo. (2018). *Centro de Adolescentes Infractores en Esmeraldas*. Esmeraldas: Defensoría del Pueblo.
- Gil, J., Rodríguez Delgado, A., Hernández, M., Hernández, L., Sepúlveda, E., & Rebolledo Cobos, R. (2020). Efectos de un programa estructurado de entrenamiento funcional sobre la condición física saludable de adultos jóvenes Barranquilla Colombia. *Biociencias*, 29-39.





- Guapi Morocho, D. F., Castro Cevallos, R. M., Anchapaxi Socasi, B. J., & Chiluiza Pilamunga, N. V. (2023). Beneficios del Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad (Hift) en el deporte y la salud: una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 1-20.
- Inec. (10 de julio de 2023). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. Obtenido de INEC presenta resultados del Primer Censo Penitenciario del Ecuador: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-presenta-resultados-del-primer-censo-penitenciario-del-ecuador/>
- López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 69-74.
- Machado, J. (agosto de 9 de 2024). En Esmeraldas, "tenemos niños que han sido reclutados por bandas". *Primicias*, págs. 1-2.
- Marín López, B. J. (2023). Aprovechamiento del tiempo libre para la realización de la actividad física regular en los adolescentes: Revisión sistemática. *Dade*, 48-54.
- Ortega Galarza, J. L. (2018). *Sistema penal juvenil en Ecuador*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Reyes, A. (2020). Registro y Caracterización de las Políticas Públicas en Materia de Actividad Física, Deporte y Recreación en Venezuela (Período 1999-2014). *Licere*, 1-20.
- Rivadeneira Pacheco, J. L., Barrera Argüello, M. V., & De La Hoz Suárez, A. I. (2020). Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. *E-IDEA Journal of Business Sciences*, 17-25.
- Romero Ibarra, O. P., Ortega León, M. V., Torres Ortega, H. P., & Perlaza Estupiñán, A. A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *Digital Publisher 593*, 724-735.
- Sánchez Vazquez, M. J., Blas Lahitte, H., & Tujague, M. P. (2010). El Análisis Descriptivo como recurso necesario en Ciencias Sociales y Humanas. *Fundamentos en Humanidades*, 102-116.
- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes, prácticas necesarias para la vida*. Panamá: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).
- Vasco Vélez, S. S. (2020). *Adolescentes infractores en Ecuador ¿condena o rehabilitación?* Quito: Universidad De Las Américas.

