



PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES Y EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES INFRACTORES DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS

FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM AND APPROPRIATE USE OF FREE TIME IN ADOLESCENT OFFENDERS IN THE CITY OF ESMERALDAS

Obando Meza Sócrates Fabricio
Instituto Superior Tecnológico Luis Tello
donfa0509@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0003-2309-3481>

Moposita Caillamara Fredy Geovanny
Universidad Técnica de Ambato
fg.moposita@uta.edu.ec
 <https://orcid.org/0009-0006-8097-1051>

Ramón Alonso Angulo Caicedo
Instituto Superior Tecnológico Luis Tello
alonsohannapatrick@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0003-3013-9513>

Fecha de recibido: 2025-01-12
Fecha de aceptado para publicación: 2025-02-20
Fecha de publicación: 2025-05-3

Resumen

Este estudio propone un programa de ejercicios funcionales para fomentar el uso positivo del tiempo libre entre adolescentes infractores en Esmeraldas. Con enfoque mixto y diseño descriptivo-explicativo, se trabajó con 27 adolescentes seleccionados mediante muestreo intencional. Tras ocho semanas de aplicación, los resultados evidenciaron mejoras significativas en hábitos saludables, autodisciplina y autoestima. Se concluye que los ejercicios funcionales son una estrategia efectiva para la reintegración social. Se recomienda implementar este tipo de programas en centros socioeducativos para reducir conductas delictivas y promover el bienestar integral de los jóvenes.

Palabras clave: plantas alimenticias, precio de las plantas, recuperación y fortalecimiento.

Abstract

This study proposes a functional exercise program to promote the positive use of free time among adolescent offenders in Esmeraldas. A mixed-method approach with a descriptive and explanatory design was applied to a group of 27 intentionally selected adolescents. After eight weeks of implementation, results showed significant improvements in healthy habits, self-discipline, and self-esteem. The study concludes that functional exercises are an effective strategy for social reintegration. It is recommended to implement such programs in socio-educational institutions to reduce delinquent behaviors and foster the comprehensive well-being of youth. **Keywords:** food plants, price of plants, recovery and strengthening.¹

¹Este artículo es un documento de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.



1.- Introducción

El crecimiento de la delincuencia juvenil en diversas ciudades del país ha despertado un interés significativo en la búsqueda de estrategias para su prevención y en el caso de los adolescentes infractores, siendo un concepto reconocido en la república del ecuador donde Vasco (2020) menciona que son aquellas personas de 12 a 18 años, que han sido reconocidos como autores o partícipes de delitos a la ley. En este sentido, la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre se presentan como herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida y reducir los índices de reincidencia en adolescentes infractores (Rojas, 2025). Estos jóvenes, al encontrarse en condiciones de vulnerabilidad, requieren programas que fomenten hábitos saludables y alternativas de desarrollo positivo.

En la ciudad de Esmeraldas, Ecuador, los adolescentes en conflicto con la ley suelen enfrentar condiciones socioeconómicas adversas, falta de acceso a la educación de calidad y entornos familiares desestructurados (León y Mantuano, 2023). Esta situación los somete a diversos riesgos tales como la violencia, el uso de sustancias psicoactivas y la reincidencia en actividades delictivas. Para Mendoza et al. (2024) plantean que la realización de actividades deportivas y recreativas puede tener un impacto considerable en la modificación de tales comportamientos, fomentando valores como la disciplina, el respeto y la responsabilidad.

La actividad y el ejercicio físico presentan beneficios al ser herramientas efectivas en la reinserción social de adolescentes infractores, ya que promueven el desarrollo de habilidades sociales, mejoran la autoestima y disminuyen el estrés (del Conde, 2022). Diversos estudios confirman que los programas deportivos adecuados pueden reducir significativamente los comportamientos delictivos, permitiendo a los jóvenes acceder a nuevas oportunidades de desarrollo personal y social (González, 2023).

Una ventaja destacada es la utilización positiva del tiempo libre, factor determinante en la prevención de conductas delictivas. La participación en actividades recreativas estructuradas ofrece a los adolescentes un entorno en el que pueden canalizar su energía hacia fines productivos, favoreciendo así la integración social (Prado, 2023). No obstante, existe una limitación importante en cuanto a recursos y cobertura de estos programas, lo que dificulta su impacto a gran escala (Directorio del Organismo Técnico del Sistema Nacional de Rehabilitación Social, 2022). El deporte no solo es útil como estrategia de intervención, sino también como prevención primaria. La actividad física temprana disminuye las probabilidades de asociación con pandillas y comportamientos delictivos (OMS, 2023). Además, el deporte inculca valores fundamentales como la cooperación, la disciplina y el respeto por las normas, facilitando la reintegración social de los adolescentes (Pérez, 2023). Desde el punto de vista psicológico, la práctica regular de ejercicio reduce ansiedad y estrés, factores comúnmente presentes entre los jóvenes en

conflicto con la ley (Menéndez, (2025); Pérez, 2023). Asimismo, los programas deportivos ayudan a disminuir la reincidencia y conductas antisociales, ya que ofrecen a los adolescentes una forma constructiva de canalizar su energía y romper con entornos negativos (Latorre-Román et al., 2020).

A nivel físico, muchos adolescentes en situación de vulnerabilidad enfrentan problemas de salud derivados de estilos de vida poco saludables. La práctica constante de ejercicio físico mejora la condición corporal, refuerza el sistema inmunológico y disminuye el riesgo de enfermedades (Menéndez, 2025). En particular, los ejercicios funcionales han mostrado ser eficaces al mejorar la fuerza, coordinación y resistencia, contribuyendo al bienestar físico y emocional (ISAF, 2023). Finalmente, la integración de programas deportivos en centros de rehabilitación y comunidades vulnerables es esencial para brindar igualdad de oportunidades. Sin embargo, su éxito depende de contar con formadores capacitados, recursos adecuados y un enfoque inclusivo que motive la participación de los jóvenes (Ministerio del Deporte, 2019). Estos programas, si son bien diseñados e implementados, pueden transformar la vida de los adolescentes infractores, ayudándolos a construir un futuro más saludable y responsable.

El presente estudio propone examinar el efecto de la actividad física y el uso efectivo del tiempo libre en la rehabilitación de adolescentes infractores en Esmeraldas, subrayando la relevancia de los programas que promueven la integración social y la reducción de conductas delictivas. Con el propósito de lograr este objetivo, se llevará a cabo la aplicación de un programa funcional para lograr una adecuada utilización del tiempo libre. En el contexto social de Esmeraldas, esta población juvenil está marcado por elevados niveles de violencia y desigualdad, es importante implementar estrategias que potencien la actividad física o deporte para que se promuevan el uso constructivo del tiempo libre (Prefectura de Esmeraldas, 2024). La carencia de instalaciones adecuadas para estas actividades y el limitado acceso a programas deportivos constituyen desafíos que requieren atención por parte de las autoridades locales (La Hora, 2022). Entonces esta práctica de la actividad física a través de los ejercicios funcionales, por su bajo costo y adaptación mejorará la rehabilitación de adolescentes infractores. Otro beneficio a la comunidad es que los jóvenes serán más activos y se minimizará los actos que estén fuera de la ley.

2.- Metodología

Este estudio se situó dentro del enfoque Mixto (Vázquez, 2024). Se utilizó el enfoque cuantitativo donde se aplicó un programa de ejercicios funcionales para determinar el impacto en su bienestar físico de los adolescentes infractores, además se aplicó una encuesta validada por Angulo et al (2024) para detectar como utiliza su tiempo libre, para el análisis de resultados se utilizó el método estadístico a través de la estadística descriptiva con la ayuda y procesamiento del programa estadístico SPSS y Microsoft Office Excel.

El tipo de estudio fue el descriptivo-explicativo, determinado por el objetivo de corroborar si la aplicación de un programa de ejercicios funcionales mejora el uso del tiempo libre en los adolescentes infractores de la ciudad de Esmeraldas, para poder sustentar los fundamentos de la investigación se utilizó los métodos teóricos como el analítico sintético y los métodos empíricos utilizados fueron los de la observación y medición a través de la aplicación de la encuesta y el registro de los datos antropométricos, de esta manera contar con una visión sobre el uso del tiempo libre y el estado en el que se encuentran los adolescentes infractores.

Población y Muestra

La población objeto de estudio estuvo constituida por los adolescentes infractores del Centro de Adolescentes Infractores (CAI) de Esmeraldas. La muestra está compuesta por 27 adolescentes actualmente recluidos, fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández, 2021), dado que incluye a todos los adolescentes presentes en dicho centro, con una edad comprendida entre los 14 y 19 años.

Tabla 1 Caracterización de la Muestra

	N	Min	Max	M	DS
Edad	27	14	19	16,22	1,37
Peso	27	45,50	73,50	58,54	6,35
Talla	27	1,57	1,75	1,66	0,06
IMC	27	16,71	24,92	21,20	1,94

Nota. Programa de Actividad Física con Ejercicios Funcionales.

Dentro de la caracterización de la muestra se puede observar que la de edad fue de $16,22 \pm 1,37$ años, en cuanto que al peso registrado fue una media de $58,54 \pm 6,35$ kg, en la talla registrada una media de $1,66 \pm 0,06$ metros y el IMC se evidencia una media de $21,20 \pm 1,94$. Dentro de las características observadas fueron todos del género masculino, bajo las características antropométricas básicas el valor del IMC está en un rango normal, es un grupo medianamente alto.

Instrumento Utilizado para la Recolección de los Datos

El instrumento utilizado para la recolección de los datos, fue la encuesta de utilización del tiempo libre en adolescentes infractores, con base al trabajo de (Angulo et al., 2024), donde realizó adaptaciones para adolescentes infractores, se presenta a continuación el instrumento para poder verificar el uso de tiempo libre de los adolescentes infractores dentro del proceso de la investigación.

Tabla 2 Encuesta Utilización del Tiempo Libre en Adolescentes Infractores

Preguntas	Indicador Cualitativo			
	Si	%	No	%
P1. Que Tiempo que lleva en el Centro del Adolescente Infractor (menos a 6 meses, 7 – 12 meses, 1 años, más de 2 años)				
P2. Qué nivel de estudio alcanzó usted antes de ingresar a centro (EGB superior 7mo de básica, 10 de básica, 3ro de bachillerato)				
P3. En sus momentos libres a que dedica su atención (Lectura, Caminar, Ejercicio, Escuchar música Descansar)				
P4. Cuantos días a la semana dedica a la actividad anterior (1 día, 2 - 3 días, 4 -5, 6 - 7 días)				
P5. Que tiempo Dedica a la Actividad de Caminar o hacer Ejercicio (<=30 min, 45 min, 60 min, 90 min)				
Preguntas				
P6. Considera Ud. ¿Que la actividad física o ejercicio al aire libre alivia el estrés por el encierro?				
P7. Considera Ud. ¿Que la práctica de actividad física alivia las tensiones del encierro por efectos de estar privados de la libertad?				
P8. ¿Está usted de acuerdo que la actividad física o ejercicio practicado de forma continua reduce el sedentarismo?				
P9. ¿Cree usted que la actividad física a través del ejercicio ayuda al uso adecuado del tiempo libre?				
P10. ¿Cree usted que la práctica de la actividad física con ejercicio moderado mejora su motivación y actitud personal?				
P11. ¿Cree Usted que deberían respetar los horarios en función de la utilización del tiempo libre en actividades formativas de ejercitación?				
P12. ¿Considera Usted que es importante la aplicación de actividades físicas en un horario específico dentro de las actividades del centro penitenciario?				
P13. Considera Usted ¿Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento del mejoramiento de la calidad de vida de los adolescentes infractores?				
P14. ¿Cree usted que un programa de ejercicios permite aprovechar el tiempo libre y estimula la adquisición de valores como el respeto y consecución de normas?				

P15. ¿Le gustaría que se instaure un programa permanente de actividad física a través de ejercicios organizados con la finalidad de utilizar de forma adecuada el tiempo libre?				
---	--	--	--	--

Nota. 15 Preguntas Codificadas para el Uso en la Investigación.

Propuesta de Ejercicios Funcionales

Dentro del proceso de investigación y considerando que los adolescentes infractores tienen un tiempo limitado para sus actividades propias, se ha propuesto un programa de ejercicios funcionales adaptados a la realidad es de Esmeraldas, donde a través de esta propuesta se logró coordinar con las autoridades del CAI (centro del adolescentes infractores) el permiso correspondiente, para la aplicación de cinco veces por semana, en un horario de 45 minutos, durante ocho semanas se presenta a continuación los ejercicios que se utilizaron dentro de esta propuesta.

Gil et al. (2020) sugieren que la actividad física practicada de forma continua favorece la quema de calorías, mientras que la implementación de rutinas de ejercicio programadas facilita la mejora de la movilidad y la condición de la persona. En el contexto de los adolescentes en rehabilitación, estas prácticas pueden dar lugar al establecimiento de nuevos hábitos. Un programa de ejercicios funcionales es una opción importante para aprovechar el tiempo libre (Guapi et al., 2023).

Boyle (2018) plantea que los ejercicios funcionales son una actividad que no solo contribuye al fortalecimiento físico, sino que también facilita la adopción de hábitos saludables. A continuación, se presenta un programa funcional que consta de cuatro características diseñadas para ser implementadas en un centro privado de rehabilitación para adolescentes. Este programa incluye ejercicios de barras y sentadillas, ejercicios con el propio peso, ejercicios del core y ejercicios libres.

Tabla 3 Ejercicios Funcionales Distribuidos en los 4 Bloques

Programa de Ejercicios Funcionales			
Barra y Sentadillas	Ejercicios libres con el propio peso	Ejercicios del Core	Ejercicios libres
Cod.1. Sentadillas o squats	Cod. 6. Tumbarse y levantarse / Stand up-lay down	Cod. 11. Plancha Superman	Cod. 16. Polichileno
Cod. 2. Sentadilla frontal con las manos libres	Cod. 7. Burpee	Cod. 12. Abdominal bisagra	Cod. 17. Skipping medio
Cod. 3. Sentadilla frontal con agarre de cargada	Cod. 8. Flexiones o push up	Cod. 13. Plancha Frontal	Cod. 18. Trote alrededor de la cancha

Cod. 4. Posición de

inicio para la cargada **Cod. 9.** Elevación de las rodillas y la arrancada

Cod. 14. Rollout con rueda abdominales

Cod. 19. Estocada hacia atrás

Cod. 5. Posición

para sujetar la barra **Cod. 10.** Abdominales en por encima de la bisagra cabeza

Cod. 15. Elevación **Cod. 20.** Saltos de de pies a 45 grados cuerda

Nota. Ejercicios Codificados para la Ejecución.

Como se observa en la tabla anterior el programa de ejercicios funcionales consta de cuatro grandes bloques con 20 ejercicios para que sean distribuidos de forma armónica. Estas actividades no requieren material complejo, requieren la utilización de su propio cuerpo y materiales sencillos como conos y sogas, están codificadas con un número la que utilizó posteriormente el entrenador para la aplicación de ocho ejercicios.

Distributivo de Ejercicios

El distributivo de ejercicios que se utilizaron en la investigación están compuestos por la semana de trabajo, el código de ejercicio, las series y repeticiones y días de trabajo, tomando en cuenta la tabla se propusieron 20 ejercicios, con cuatro diferentes bloques, el instructor podrá planificar los 8 ejercicios semanales y escogerlos de forma aleatoria, el calentamiento es muy importante con una duración de 10 minutos, para que los ejercicios funcionales no provoquen ninguna lesión los 8 ejercicios serán aplicados en 20 minutos y al finalizar el enfriamiento con un tiempo de 10 minutos y duración total con de 45 minutos por sesión

Tabla 4 Distributivo de Ejercicios Funcionales.

Programa de Ejercicios Funcionales			
Semana	Código de Ejercicio	Series y Repeticiones	Días
Semana 1	1, 2, 6, 7, 11, 12, 16 y 17	3 x 16	Lunes a viernes
Semana 2	3,4, 8, 9, 13, 14, 18 y 19	3 x 18	Lunes a viernes
Semana 3	5, 1, 10, 6, 15,11, 20 y 16	3 x 20	Lunes a viernes
Semana 4	2, 3, 7, 8, 12, 13, 17 y 18	3 x 16	Lunes a viernes
Semana 5	4, 5, 9, 11, 14, 15, 19 y 20	3 x 18	Lunes a viernes
Semana 6	1, 2, 6, 7, 11, 12, 16 y 17	3 x 20	Lunes a viernes
Semana 7	3,4, 8, 9, 13, 14, 18 y 19	3 x 18	Lunes a viernes
Semana 8	5, 1, 10, 6, 15,11, 20 y 16	3 x 20	Lunes a viernes

Nota. Programa de Ejercicios Funcionales para 8 Semanas.

Como se observa en la tabla anterior, el distributivo semanal cumple con los ejercicios codificados y distribuidos de forma sinérgica para que el instructor pueda guiarse en la tabla de ejercicios de descripción de ejercicios y pueda aplicarlos de forma adecuada y progresiva.

3.- Resultados

Se presenta a continuación los resultados obtenidos dentro de la investigación, con la encuesta respectiva para poder recopilar datos sobre tiempo de permanencia, nivel de estudio, actividad que realiza en su tiempo libre, días que realiza en la actividad, tiempo de duración de esta actividad y preguntas que registran información sobre como influyo el programa de ejercicios funcionales en el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes infractores, análisis de las 15 preguntas de la encuesta utilizada en la investigación.

Tabla 5 P1. ¿Qué tiempo que lleva en el Centro del Adolescente Infractor?

Indicador	F	%
menor a 6 meses	10	37,0
7 - 12 meses	9	33,3
1 año	8	29,6
más de 2 años	0	0,0
Total	27	100,0

Nota. Análisis Descriptivo; Frecuencia (F), Porcentaje (%).

Como se puede observar en la pregunta 1, dentro de la muestra de estudio de los adolescentes y infractores que llevan menos a 6 meses, se registran en un 37,0 en cuanto que de 7 a 12 meses se registra un 33,3% en el indicador de 1 año se evidencia un 29,6% y los que llevan más de 2 años fue de 0,0. En estudios anteriores (Angulo et al., 2024) se visualiza una muestra de 31 adolescentes, pero por la edad y cumplimiento de la sentencia 4 adolescentes ya no constan en este estudio. Es decir que el estudio fue completado con 27 adolescentes.

Tabla 6 P2. ¿Qué nivel de Estudio Alcanzó Usted Antes de Ingresar a Centro?

Indicador	F	%
EGB superior 7mo de básica	15	55,6
10 de básica	10	37,0
3ro de bachillerato	2	7,4
Total	27	100

Nota. Análisis Descriptivo; Frecuencia (F), Porcentaje (%).

Los datos anteriores muestran en la pregunta 2, el nivel académico en el indicador EGB superior a 7mo de básica se registra un 55,6% los que llegaron a décimo de básica se evidencia un 37,0% y los que lograron completar el nivel de bachillerato fue solamente un 7,4%. Ante este contexto se puede evidenciar que no completan el ciclo académico y esto también es un problema social educativo, donde una de las sugerencias es que dentro del centro puedan seguir el proceso educativo formativo, para generar un pensamiento más consciente sobre cumplimiento de normas y leyes, de esta manera se efectivice un adecuado proceso de reinserción social.

Tabla 7 P3. ¿En sus momentos libres a que dedica su atención?

Indicador	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Lectura	6	22,2	1	3,7
Caminar	13	48,1	1	3,7
Ejercicio	5	18,5	23	85,2
Descansar	3	11,1	1	3,7
Escuchar música	0	0,0	1	3,7
Total	27	100	27	100

Nota. Análisis Descriptivo; Frecuencia (**F**), Porcentaje (%).

En la pregunta 3 se registró en el pretest, que actividad que realizan en su tiempo libre, a la lectura dedican un 22,2% al caminar un 48,1% al ejercicio un 18,5% al descanso un 11,1% y a escuchar música un 0,0% estos valores demuestran que entre la caminata y el ejercicio se muestra un 66,6%. En cuánto que en el post test la lectura registra un 3,7% al caminar un 3,7% el ejercicio un 85,2% al descanso un 3,7 y en escuchar música un 3,7% claramente se puede notar que entre caminar y el ejercicio suman valor de 88,7% es decir aumentó el nivel de actividad física, es decir que el ejercicio es parte de sus nuevos hábitos.

Tabla 8 P4. ¿Cuántos Días a la Semana Dedica a la Actividad Anterior?

Indicador	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
1 día	14	51,9	0	0,0
2 - 3 días	13	48,1	0	0,0
4 - 5 días	0	0,0	26	96,3
6 - 7 días	0	0,0	1	3,7
Total	27	100	27	100

Nota. Análisis Descriptivo; Frecuencia (**F**), Porcentaje (%).

En la pregunta número 4, se hace referencia que en el pretest en el indicador de 1 día se registra un 59,9% el indicador de 2 a 3 días se registra un 48,1% de 4 a 5 días un 0,0% y de 4 a 7 días un 0,0% en cuanto que en el post test en el indicador de un 1 día se registra un 0,0% de 2 a 3 días igual un 0,0% de 4 a 5 días un 96,3% y en el indicador de 6 a 7 días un 3,7%. Esto demuestra claramente que la aplicación de las 8 semanas con el programa de ejercicios funcionales se motivó a la participación de los adolescentes infractores y el ejercicio físico se realiza de forma semanal ocupando adecuadamente el tiempo libre.

Tabla 9 P5. ¿Qué tiempo Dedica a la Actividad de Caminar o hacer Ejercicio?

Indicador	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
30 min	27	100,0	3	11,1
45 min	0	0,0	22	81,5
60 min	0	0,0	2	7,4
90 min	0	0,0	0	0,0
Total	27	100	27	100

Nota. Análisis Descriptivo; Frecuencia (F), Porcentaje (%).

En el caso de la pregunta 5 donde se hace referencia a qué tiempo dedica a esta última actividad, se puede evidenciar que en el pre test en el indicador de 30 mi fue un 100% y el resto de indicadores 0,0% en cuanto que en el post test en el indicador de 30 min fue de 11,1% en el indicador de 45 min un 81,5% en el indicador de 60 min un 7,4% y en el de 90 min un 0,0% la propuesta del programa de ejercicios funcionales logró de forma positiva aprovechar el tiempo libre de los adolescentes infractores.

Tabla 10 Encuesta Uso del Tiempo Libre Antes y Despues de la Intervención

Pre-test				Post-test		
Preguntas	Indicador	F	%	Indicador	F	%
P1	Si	6	22,2	Si	24	88,9
	No	21	77,8	No	3	11,1
	Total	27	100	Total	27	100
P2	Si	3	11,1	Si	22	81,5
	No	24	88,9	No	5	18,5
	Total	27	100	Total	27	100
P3	Si	5	18,5	Si	23	85,2
	No	22	81,5	No	4	14,8
	Total	27	100	Total	27	100
P4	Si	4	14,8	Si	25	92,6
	No	23	85,2	No	2	7,4

		Total	27	100			Total	27	100
P5	Si	6	22,2		Si	24	88,9		
	No	21	77,8		No	3	11,1		
	Total	27	100		Total	27	100		
P6	Si	21	77,8		Si	25	92,6		
	No	6	22,2		No	2	7,4		
	Total	27	100		Total	27	100		
P7	Si	20	74,1		Si	27	100		
	No	7	25,9		No	0	0		
	Total	27	100		Total	27	100		
P8	Si	10	37		Si	26	96,3		
	No	17	63		No	1	3,7		
	Total	27	100		Total	27	100		
P9	Si	23	85,2		Si	27	100		
	No	4	14,8		No	0	0		
	Total	27	100		Total	27	100		
P10	Si	4	14,8		Si	26	96,3		
	No	23	85,2		No	1	3,7		
	Total	27	100		Total	27	100		
		Si	10	37,8	Si	25	92,2		
		No	17	62,2	No	2	7,8		
		Total	27	100	Total	27	100		

Nota. Tabulación Preguntas P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14 y P15.

Como se puede observar en la tabla anterior en el pre test en el indicador de un 37,8% y en el de no un 62,2% esto demuestra el desconocimiento y el desinterés sobre la actividad física y el ejercicio en el postes en el indicador de sí se evidencia un 92,2% en cuanto que no fue un 7,8% es decir que después de la aplicación del programa de ejercicios funcionales aumento el interés y sobre todo se logro la conciencia hacia la práctica del ejercicio como medio de desarrollo de nuevos hábitos y de un estilo de vida más saludable.

Como un resumen de la encuesta evidencia que los adolescentes infractores coinciden en el criterio donde la actividad física al aire libre al inicio no tuvo un gran interés, pero según pasaban las semanas los ejercicios funcionales ayudaron al alivio y disminución del estrés por efectos del encierro. Se puede hacer mención que el inicio los adolescentes infractores no tenían el conocimiento que el ejercicio físico reduce en grandes niveles del sedentarismo y una vez que lo pudieron asimilar a través de la práctica, tomaron conciencia de que efectivamente reduce el nivel este nivel de sedentarismo, además concuerdan que es una gran herramienta para utilizar de forma adecuada el tiempo libre,

una arista importante es que eleva los niveles de motivación por efectos de esta práctica de actividad física o ejercicio físico, mucho más cuando es de forma planificada y un horario programada, es de mucho interés que se debe respetar estos tiempos, también concuerdan que ese tipo de actividades planificadas ayuda a mejorar la calidad de vida dentro de sus períodos de encierro, aprovechando el tiempo de forma productiva. Esta encuesta permitió recolectar datos muy importantes y que en algún momento deben ser presentados a las distancias superiores para que se puedan generar programas de actividades físicas o ejercicio físico en el tiempo libre en las personas que no cuentan con uso de la libertad y que en algún momento puedan reinsertarse a la sociedad.

4.- Discusión

Los hallazgos de esta investigación subrayan la relevancia de los ejercicios funcionales como una estrategia efectiva para optimizar el uso constructivo del tiempo libre en adolescentes infractores. Numerosas investigaciones han indicado que la práctica regular de actividad física a través del ejercicio organizado favorece no solo al bienestar físico, sino que también juega un papel importante en el desarrollo de la autoestima y mejora la motivación, forjando la disciplina sobre todo en la disminución de pensamientos y comportamientos antisociales (Menéndez, 2025).

En este contexto, Cornejo et al. (2024) argumenta que los programas de ejercicio estructurado tienen el potencial de inducir cambios favorables en el comportamiento de jóvenes en situaciones de riesgo, al fomentar un aumento en su autoestima y facilitar la integración social. En el presente análisis, los adolescentes que formaron parte del programa evidenciaron un incremento en su motivación y una disminución en su inclinación hacia actividades recreativas negativas, lo cual se alinea con los resultados obtenidos por dichos autores.

Del mismo modo, la correlación entre el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y la disminución de conductas delictivas ha sido objeto de extensa discusión en la bibliografía pertinente. (Espino et al., 2024) sostienen que la carencia de acceso a actividades recreativas y deportivas de calidad en comunidades vulnerables puede propiciar la incidencia en conductas delictivas. En contraste, la incorporación de rutinas de ejercicios funcionales en centros socioeducativos, tal como se llevó a cabo en este estudio, facilitó que los adolescentes dirigieran su energía de manera constructiva.

Por el contrario, Mendoza et al. (2024); Anchapanta, 82024) y Panduro (2020) concuerdan que se destaca que la práctica de deportes y ejercicios funcionales contribuye al fortalecimiento de la autodisciplina y la capacidad de toma de decisiones en adolescentes con antecedentes de conductas delictivas. Los autores concluyen que los jóvenes que participaron de manera activa en el programa exhibieron un nivel superior de responsabilidad y compromiso, lo cual sugiere que este tipo de intervención podría ser fundamental en su proceso de reintegro social.

Desde un enfoque psicológico, (Salazar y Gastélum, 2020) a través de su teoría de la autodeterminación, sostienen que la motivación intrínseca es un factor esencial en la participación en actividades recreativas. Este fenómeno se evidenció en los adolescentes participantes del estudio, quienes, al observar un avance en su rendimiento físico y en su bienestar general, desarrollaron una motivación intrínseca para persistir en la práctica del ejercicio.

Asimismo, la adopción de estrategias fundamentadas en la educación física adaptada, tal como lo proponen Morrone et al. (2023) es fundamental para garantizar que los adolescentes en conflicto con la ley adquieran habilidades sociales y cognitivas mediante la práctica deportiva. En la presente investigación, se evidenció que la dinámica grupal durante los ejercicios funcionales fomentó la cooperación y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para la disminución de la reincidencia delictiva.

Finalmente, Cano et al. (2024) destacan que la práctica regular de actividades físicas ejerce una influencia directa sobre la regulación emocional, así como en la disminución de la ansiedad y el estrés. En consonancia con esta afirmación, los adolescentes que participaron en el programa informaron una mejora en su bienestar emocional y una reducción de la agresividad, lo que avala la hipótesis de que el ejercicio funcional puede constituir una intervención eficaz para favorecer la estabilidad emocional en este grupo poblacional.

5.- Conclusión

La comparación entre los resultados del pretest y post test evidencia un cambio significativo en la conducta y hábitos de los adolescentes infractores respecto al uso de su tiempo libre. Inicialmente, las actividades físicas como el ejercicio funcional no formaban parte de su rutina diaria, mostrándose un bajo interés y desconocimiento sobre sus beneficios. Sin embargo, tras la aplicación del programa durante ocho semanas, se observó un incremento considerable en la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, así como en la valoración positiva hacia esta práctica, reflejándose en porcentajes notoriamente mayores en el post test. Por ejemplo, el 85,2% de los adolescentes eligieron el ejercicio como principal actividad en su tiempo libre, cuando al inicio solo lo hacía el 18,5%.

Este cambio no solo evidencia la efectividad del programa de ejercicios funcionales, sino que también demuestra su impacto en el proceso de rehabilitación, ya que permitió desarrollar hábitos saludables, fomentar la disciplina, reducir el estrés y mejorar la convivencia dentro del centro. La participación constante y el compromiso creciente de los adolescentes reflejan que el ejercicio funcional puede ser una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida durante su permanencia institucional, además de preparar un terreno favorable para la reinserción social. En este sentido, el programa no solo

transformó la forma en la que los adolescentes gestionan su tiempo libre, sino que también actuó como un agente motivador para el cambio personal y colectivo.

6.- Referencias Bibliográficas

- Anchapanta Coro, E. A. (2024). Motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Chonce, Ciencia y Tecnología*, 1-20.
- Angulo Caicedo, R. A., Moposita Caillamara, F. G., Álava Carvajal, M. J., & Farías Moreira, C. R. (2024). La actividad física y el uso del tiempo libre en adolescentes infractores. *Revista Social Fronteriza*, 1-15.
- Boyle, M. (2018). *Adelantos en Entrenamiento Funcional*. Barcelona: Paidotribo.
- Cano García, M., Maryin Álvarez, L. E., Saavedra, P. A., & Gaspa Cartagena, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental de las personas con trastorno de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 60-69.
- Cornejo Jurado, Y. C., González Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 141-149.
- del Conde Schnaider , E., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta De Investigación Psicológica*, 106-119.
- Directorio del Organismo Técnico del Sistema Nacional de Rehabilitación Social. (2022). *Política Pública del Sistema Nacional de Rehabilitación Social con enfoque de DDHH 2022 - 2025*. Quito: Directorio del Organismo Técnico del Sistema Nacional de Rehabilitación Social.
- Espino Verdugo, F. D., Peña Salinas, R., Gadea Cavazos, E. A., & Zamarripa, J. (2024). Efecto de un programa deportivo en la seguridad de una comunidad vulnerable a través de líderes comunitarios. *Eirene Estudios De Paz y Conflictos*, 201-2022.
- González Gálvez, I. (2023). *Estudio descriptivo-correlacional sobre la actividad física y las conductas antisociales en alumnos de 5º de primaria*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-3.
- ISAF. (30 de junio de 2023). *Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física*. Obtenido de Ventajas del entrenamiento funcional para una vida activa y

saludable: <https://blog.institutoisaf.es/ventajas-del-entrenamiento-funcional-para-una-vida-activa-y-saludable>

La Hora. (4 de noviembre de 2022). El deporte una salida a la delincuencia. *La Hora*, págs. <https://www.lahora.com.ec/esmeraldas/el-deporte-una-salida-a-la-delincuencia/>.

Latorre-Román, P. Á., Bueno-Cruz, M. T., Martínez-Redondo, M., & Salas-Sánchez, J. (2020). Conductas prosociales y antisociales en el deporte escolar. *Apunts*, 10-18.

León, A., & Mantuano, M. (3 de septiembre de 2023). *Periodistas sin cadenas*. Obtenido de Deserción escolar forzada: la realidad de niños, niñas y adolescentes en Esmeraldas: <https://www.periodistassincadenas.org/desercion-escolar-forzada-de-ninos-y-adolescentes-en-esmeraldas/>

Mendoza Andrade, J. L., Álvarez Villacreses, B. M., Rezabala Moreira, V. A., & Rodríguez Arguello, A. (2024). Impacto de las actividades lúdicas y deportivas en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas en adolescentes con conductas adictivas: estudio en el cantón Jipijapa, Ecuador. *Revista Sinapsis*, 1-11.

Menéndez Reyna, N. E. (2025). El ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes: Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 582–600.

Ministerio del Deporte. (13 de septiembre de 2019). *Ministerio del Deporte*. Obtenido de El deporte promueve la rehabilitación de adolescentes: <https://www.google.com/search?q=La+incorporaci%C3%B3n+de+programas+deportivos+en+centros+de+rehabilitaci%C3%B3n+y+en+comunidades+en+situaci%C3%B3n+de+vulnerabilidad+es+esencial+para+asegurar+que+los+adolescentes+infractores+tengan+acceso+a+actividades+f%C3%ADas>

Morrone, C., De Grandis, C., Della Pittima, L., Ceberio, M. R., & Elgier , A. M. (2023). Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva. *Revista ConCiencia EPG*, 1-11.

OMS. (6 de abril de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Las actividades deportivas pueden prevenir la violencia, la delincuencia y el consumo de drogas entre jóvenes: Día Internacional del Deporte: https://www.unodc.org/lpomex/noticias/abril-2023/las-actividades-deportivas-pueden-prevenir-la-violencia--la-delincuencia-y-el-consumo-de-drogas-entre-jovenes_-dia-internacional-del-deporte.html

Panduro Silva, J. (2020). *Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes*. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes.

Pérez Ponce, F. S. (2023). *Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021*. Arequipa: Universidad Continental.

Prado Chala, R. D. (2023). Las Actividades Recreativas y el uso del Tiempo Libre en Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 118-140.

Prado Chala, R. D. (2023). *Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistemática*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

Prefectura de Esmeraldas. (2024). *Plan de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social Pacífica de la provincia de Esmeraldas*. Esmeraldas: Prefectura de Esmeraldas.

Rojas Jara, D. A. (2025). La Actividad Física y la Calidad de Vida en la Adolescencia Media (14-17 años). *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 735–758.

Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 383-844.

Vázquez Pérez, J. P. (2024). *Enfoque de métodos mixtos y sus diseños: descripciones, aplicaciones y procesos*. Rio Piedras: Universidad Upr-Rio Piedras.