

CREACION DE HABITOS FISICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS

JOIMER FARLEY PEREZ ROJAS

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2018

CREACION DE HABITOS FISICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS

JOIMER FARLEY PEREZ ROJAS

Código 148101423

Ensayo de grado para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deporte

Asesor

Lic. ANDRES BALCAZA VEGA

Esp. Pedagogía de la Recreación Ecológica

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS


FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES

PROGRAMA EN LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

VILLAVICENCIO

2018

	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	CÓDIGO: FO-DOC-97	
		VERSIÓN: 02	PÁGINA: 3 de 35
	PROCESO DOCENCIA	FECHA: 02/09/2016	
	FORMATO AUTORIZACION DE DERECHOS	VIGENCIA: 2016	

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

AUTORIZACIÓN

Yo **JOIMER FARLEY PEREZ ROJAS** mayor de edad, vecino de la ciudad de Villavicencio, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 86 073 731 de VILLAVICENCIO, actuando en nombre propio en mi calidad de autor del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado denominado **CREACION DE HABITOS FISICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS**, hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

EL AUTOR – ESTUDIANTE, Como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los 17 días del mes de junio de dos mil dieciocho (2018).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma

Nombre: Joimer farley Perez Rojas

C.C. No. 86073731 De Villavicencio

AUTORIDADES ACADEMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS

Rector (E)

DORIS CONSUELOO PULIDO DE GONZALEZ

Vicerrectoría Académica

GIOVANNY QUINTERO REYES

Secretario General

FERNANDO CAMPOS POLO

Decano Facultad de Ciencia Humana y de la Educación

SAID ABAT JIMENEZ MAYORGA

Director Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

GLORIA STELLA TABARES MORALES

Directora del Programa de Educación Física y Deporte

NOTA DE ACEPTACION

FERNANDO CAMPOS POLO

Director del Centro de Investigación de la
Facultad De Ciencias Humanas y de la
Educación

GLORIA STELLA TABARES MORALES

Directora del Programa de Licenciatura
en Educación Física y Deporte

Lic. ANDRES FERNANDO BALCAZA VEGA

Director de Trabajo de Grado

OSCAR BAIRON

Jurado

SANDRA GONZALES

Jurado

Villavicencio, Febrero de 2018

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	7
1. CREACIÓN DE HÁBITOS FÍSICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS.....	8
1.1. Sedentarismo, Mal del Siglo XXI	9
1.2. Las mujeres sedentarias	11
1.3. Análisis praxiológicos en los programas o rutinas de entrenamiento de mujeres sedentarias	12
1.3.1. La Situación motriz y sus condiciones del entorno.....	13
1.4. Aportes a la lógica interna de una rutina de entrenamiento	15
1.4.1. La gestualidad o técnica.....	15
1.4.2. El calentamiento.....	16
1.4.3. La respiración.....	17
1.4.4. Técnicas de rutina	17
1.4.5. Las reglas.....	18
1.4.6. El espacio.....	19
1.4.7. El tiempo	20
1.4.8. La comunicación motriz.....	20
1.4.9. La estrategia motriz.....	21
2. CONCLUSIÓN.....	23
3. BIBLIOGRAFIA.....	25
4. RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO - RAE.....	30

INTRODUCCIÓN

En los análisis de las acciones motrices a través de la creación de hábitos de entrenamiento físico de las mujeres que se encuentran en estado de sedentarismo, visto no como un juego deportivo sino como una práctica sistemática motriz desde su lógica interna y a través del análisis de la manifestación de la técnica, el tiempo, el espacio, y las reglas del juego contenidas en la enseñanza en psico y socio motriz de las mujeres, es en donde se construyen los conceptos basados en estudios teórico de acerca del desarrollo, la adaptación, la creación de patrones o rutinas de entrenamiento y las implicaciones de las características praxiológicas contenidas en los esquemas de entrenamiento establecidos en planes reales y adaptables a las condiciones psicomotrices de una mujer que no tiene hábitos de práctica deportiva o física de manera regular.

El análisis de las connotaciones contextuales que se analizan a nivel mundial, partiendo desde lo global hacia lo particular y desarrollando algunas de sus características y clasificación para realizar una descripción de algunas acciones motrices que ocurren dentro en el marco de la practica física y que permite las investigaciones, los análisis y la planificación de las estrategias motrices que pueden variar dependiendo del plan de entrenamiento planificado por el instructor físico, coordinando las acciones motrices inmersas en el proceso de entrenamiento físico de manera que cuente con una integralidad formativa para reducir la incidencia sedentaria y fomentar la práctica deportiva.

1. CREACIÓN DE HÁBITOS FÍSICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS

En la creación de hábitos físicos saludables existen muchas actividades que pueden ser utilizadas como parte de las rutinas necesarias, sin embargo, vale el cuestionamiento en el marco de la aplicación lógica de las estructuras internas del entrenamiento físico analizado en ¿Que elementos práctico se pueden aplicar en el desarrollo de buenos hábitos físicos que mejoren la salud en mujeres sedentarias?

Según la guía para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el 2018. lineamientos territoriales. Aporta ¹

Los compromisos adquiridos por los gobiernos del mundo, en el Plan de Acción Mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013 – 2020 donde se acordó la necesidad de reducir la inactividad física en los estados miembros en un 10%, de igual forma el marco del Septuagésimo aniversario de la Organización de las Naciones Unidas en septiembre de 2015, se acordaron los nuevos objetivos de desarrollo sostenible de alcance mundial “La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”, donde los Estados miembros de las Naciones Unidas del cual hace parte la República de Colombia, se comprometieron a acogerlos, estableciendo un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad, también con el fin de fortalecer la paz universal dentro de un concepto más amplio de la libertad.

¹ DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – COLDEPORTES. guía para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el 2018. Lineamientos territoriales. 2018. P.2. Disponible en web: http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/eventos_programas_institucionales/fomento_desarrollo/actividad_fisica/90974

Dentro de la agenda están planteados los 17 objetivos de desarrollo sostenible y las 169 metas, incluyéndose en el objetivo “(...) 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades se pretende para el 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar, y reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial. (...)”²

1.1. Sedentarismo, Mal del Siglo XXI

De acuerdo con los estudios estadísticos desarrollados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, una gran cantidad de personas a nivel mundial se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica (conocidas como Enfermedades Crónicas No Transmisibles – ECNT) como consecuencia de la disminución del gasto de energía y el significativo aumento de la grasa corporal como producto de los comportamientos sedentario y la falta de algún tipo de actividad física.

En las últimas décadas el tema ha tomado mayor trascendencia en especial porque en materia de salud se relaciona la falta de actividad física con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como causa una vida sedentaria; uno de estos estudios corresponde a un grupo de investigadores independientes que en el año 2003⁴ presentaron a la Organización mundial para la salud (OMS) y a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

² ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS –ONU. Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. 2015. Disponible en web: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

³ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD – OMS. Estadísticas de enfermedades crónicas por incidencia de la falta de actividad física y otras razones nutricionales que se convierten en crónicas.2017.

⁴ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD – OMS & ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN -FAO. Análisis de expertos frente a los estudios realizados comprendiendo las implicaciones que tiene las dietas saludables y las actividades físicas en la salud. 2003.

(FAO) un informe que comprende las implicaciones benéficas de las dietas adecuadas, la buena nutrición, entre otros; según OMS para la prevención de enfermedades crónicas en donde se incluye la actividad física como factor que facilita el gasto de energía comprendido como *“La práctica de actividad física moderada durante, por lo menos, una hora al día”*.

Los impactos relacionados con los temas de salud los asociados la inactividad física, fomentada por las actividades urbanas, el uso de las crecientes innovaciones tecnológicas y el desarrollo de hábitos cotidianos brindados por la expectativa global de facilitar la vida, están generando un problema mundial en una sociedad que tiene principios sedentarios.

Uno de estos principios tiene que ver con la disminución de la actividad física debido a la falta de desgaste diario de energía consumida y, por tanto, es fundamental para el equilibrio energético y de control de peso, al igual que la flexibilidad muscular y articular lo que se puede realizar algunos ejercicios moderados.

El sedentarismo es uno de los males del siglo XXI pues contribuye al sobrepeso y a enfermedades crónicas como lo expone Supelano⁵ acerca de los temas expuestos en la XVIII Congreso Interamericano de cardiología donde afirma:

[...] Así son nuestras arterias. Con el paso del tiempo sus paredes se ponen rígidas y el flujo de sangre se ve obstruido por acumulaciones de grasa que aumentan el riesgo de infarto y de formación de coágulos o trombos. A esta rigidez se le conoce como arterioesclerosis, la cual siempre conduce a la hipertensión, una enfermedad cardiovascular con altas tasas de morbilidad y mortalidad

⁵ SUPELANO, Gabriela. El mal silencioso del siglo XXI, en referencia al sedentarismo por múltiples factores incluida la falta de actividad física. 2011.

Este tipo de consecuencias en la salud de las personas es un factor de análisis determinante por las organizaciones mundiales que mantienen un control constante de las está situaciones, ya que la prevención es mucho más económica para una nación que los costos generados por las masificaciones de las enfermedades crónicas y sus implicaciones en salud que afectan en entorno psicosocial y laboral de los individuos.

Apoyado en Baur⁶. El aumento de la presión en las arterias afecta a un tercio de la población mundial y se estima que en los próximos 14 años habrá un 60% más de personas hipertensas.

Estos aumentos en los problemas de presión arterial son uno de los factores que desencadenan una serie de problemas cardiovasculares para lo cual una buena rutina de ejercicio moderado pero diario y un sistema de alimentación saludable puede reducir los efectos y mejorar la calidad de vida en particular en la edad adulta.

1.2. Las mujeres sedentarias

En las mujeres el sedentarismo tiene serias consecuencias desde diversas perspectivas científicas por la multiplicidad de las incidencias de enfermedades vinculadas a la falta de actividad física como lo presenta un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud – OMS, publicado por The Economist y presentado en nuestro país a través del diario El Colombiano afirmando: *[...] la inactividad física causa la muerte de cinco millones de personas en el mundo de forma prematura, además es la causa principal de un 21 % de los cánceres de mama y de colon, el 27 % de los casos de diabetes y el 30 % de enfermedad coronaria. Eso se debe*

⁶ BAUR L, En referencia al sedentarismo que afecta a niños y población femenina. 2011

*al aumento de los comportamientos sedentarios tanto en la vida laboral como las actividades domésticas*⁷.

En torno a estas estadísticas las mujeres tienen el mayor grado de participación de afectaciones frente a las enfermedades no transmisibles constituyendo una población vulnerable y con dificultades en la realización de sus actividades físicas por considerar la falta de tiempo.

Estas consideraciones fueron evaluadas por la Alcaldía de Bogotá⁸ en una evaluación estadística donde se observan los siguientes resultados:

Respecto a la desagregación según género, se observa un mayor porcentaje de mujeres con tendencia al sedentarismo, comportamiento similar al encontrado en la práctica deportiva, en la cual el porcentaje de hombres que hace deporte es superior al de las mujeres.

En las mujeres que tienen riesgo de presentar sedentarismo se encuentra en el 64,36% frente a los hombres que representan el 60,43% y de las personas que no tienen factores que los lleven al sedentarismo se encontró que en mujeres es 35,64% frente a los 39,57% en hombres solo en las investigaciones desarrolladas para Bogotá, la OMS estima que esa información va en aumento y que los datos no arrojan numero personas, pero si una estimación real de la situación.

1.3. Análisis praxiológicos en los programas o rutinas de entrenamiento de mujeres sedentarias

Para poder analizar las estructuras praxiológicas de los programas o rutinas de entrenamiento primero debemos conocer cuáles son las estructuras y situaciones

⁷ PERIODICO EL COLOMBIANO. Expresa la preocupación por las consecuencias de la inactividad física en la población mundial, un tema de interés general. Artículo en línea. 2015

⁸ ALCALDIA DE BOGOTA. Evaluación estadística sobre la actividad física y sedentarismo en Bogota., 2010 p.12 ss.

en torno al trabajo de entrenamiento para generar rutinas que reduzca el sedentarismo en mujeres.

1.3.1. La Situación motriz y sus condiciones del entorno

Gallo⁹ afirma las acciones motrices se cuantifican pensando en el mejoramiento de la calidad de vida, así, la epistemología generada por la proximidad del estudio concreto. Promover cambios en la situación de salud en mujeres, visto como la mejora de las actividades físicas y su relación con las condiciones del entorno es importante la generación de actividades planeadas como la creación de rutinas o programas de entrenamiento deportivos.

Parlebas¹⁰, muestra en sus primeros escritos un interés ‘matematizado’ del juego y el deporte, aspecto que luego le sirve como plataforma de análisis para plantear la lógica interna de las situaciones motrices y definir las limitaciones y las posibilidades del sistema de interacción global en el que se manifiesta la acción motriz.

Es una especie de ‘*modelización matemática*’, en la cual Parlebas¹¹ toma como referencia al matemático Marc Barbut, quien al reconocer los juegos codificados señala que conviene desarrollar el punto de vista «esencial, de su lógica interna, tal y como se desprende del análisis de las reglas del juego»¹²

Esta situación motriz en los esquemas de entrenamiento físico para la creación de hábitos y visto desde la práctica individual corresponde a un dominio de la acción motriz asociado a la situación, que para este caso sería psicomotriz,

⁹ GALLO, Luz. Los discursos de la Educación Física contemporánea. Bogotá: Kinesis 2010.

¹⁰ PARLEBAS, Pierre. Juegos, deportes y sociedades, léxico de praxiología motriz. Barcelona, España: Ed. Paidotribo, 2001

¹¹ PARLEBAS, Pierre. Intronisation de Pierre Parlebas a la distinction de Docteur Honoris Causa. L'avènement d'un nouveau territoire: l'univers de l'action motrice. En Dossier EPS Revue Education Physique et Sport, 2004 (306), pp. 5-9.

¹² CHAVERRA, Beatriz y URIBE, Iván. Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física. Un campo en construcción, primera edición. Funanbulos editores. 2007. pág. 56.

entendiéndose la práctica del entrenamiento físico como la práctica de patrones o modelos de un deporte, correspondiendo a:

Los deportes psicomotores demandan principalmente de sus practicantes la realización en modelos de ejecución que tienen que ser lo más eficaces posible, o la copia más fehaciente posible de un modelo o patrón que establece el reglamento o la biomecánica de las técnicas deportivas. Por el contrario, los deportes socio motrices, a partir de unos mínimos patrones motores que podríamos considerar como básico, solicitan de una puesta en práctica de los mismos en el momento adecuado y ante la situación precisa, en la que van a influir factores como la presencia de los compañeros y/o adversarios, la situación del móvil, la ubicación de las metas, el sistema de puntuación.¹³.

En el desarrollo de los deportes de carácter psicomotor es importante la práctica del modelo a ejecutar, durante el proceso de crear actividades que disminuyan el sedentarismo en mujeres se estima que la capacidad psicomotora debe buscar generar una rutina fácil de aprender y reproducir, generando un aprendizaje de la estructura motriz y la consiente importancia que estas habilidades se traducen en mejoras saludables de la calidad de vida de quien las practica, como se expone a continuación:

Educación psicomotriz, en la que el cuerpo es concebido como una entidad psicosomática con estructuras motrices que se desarrollan con la maduración, la motivación y la elaboración mental de los procesos motrices. Sostienen sus seguidores que el movimiento está relacionado con el entorno social y cultural del sujeto, convirtiéndose así en expresión de significados [...] relaciona este enfoque con el “cuerpo sabio”.

¹³ HERNANDEZ, Jose. GIL. Guillermo, CASTRO. Ulises QUIROGA. Miriam y RODRIGUEZ. Juan. La iniciación deportiva visto desde los procesos de la praxiología motriz. s.f. Pág. 13.

Uno de los autores más importantes dentro de esta corriente es Jean Le Boulch, quien desarrolla el concepto de Psicomotricidad y propone una educación física científica a la que denomina “Educación Física Funcional”.

Esta educación tiene como finalidad hacer del cuerpo un instrumento para que el ser humano se adapte a su medio físico y social a través de la destreza física. Este autor desarrolla, además, el método de la psicokinética o educación por el movimiento, prosiguiendo con los aportes de González y González¹⁴, diciendo

[...] al que considera como un aspecto fundamental en el desarrollo de la persona. Sostiene también que una ciencia del movimiento debe formar parte de las ciencias humanas, más que de las ciencias de la salud [...]

1.4. Aportes a la lógica interna de una rutina de entrenamiento

1.4.1. La gestualidad o técnica

Hernández y Jiménez ¹⁵ lo definen como “las acciones motoras que el individuo debe realizar para hacer operativo en la praxis la conducta motriz deseada. Dichas técnicas suelen ser específicas de cada deporte en particular”

La gestualidad técnica en el entrenamiento físico corresponde a los ejercicios ejecutados para alcanzar el logro de la rutina diaria que permitan la mejora sustancialmente las condiciones de salud física en mujeres. Varias de las técnicas pueden incluir el uso o no de aparatos para su ejecución general.

El movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un

¹⁴ GONZALEZ, Aida y GONZALEZ, Clara. Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.2, julio - diciembre 2010, págs. 173 – 187.

¹⁵ HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 19 - Marzo 2000.

comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental.

Según la conceptualización de García¹⁶ que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

1.4.2. El calentamiento

También denominado “cardio” se caracteriza por ser una práctica vital en el desarrollo de las actividades deportivas, en particular si no se cuenta con habilidades físicas limitadas por la deficiencia de actividad física, en particular, en sedentarios.

Los movimientos de entrenamiento prevén preparar los músculos para las diversas rutinas físicas, en donde de forma lenta y paulatina se estimulan la movilidad de los órganos internos, las estructuras óseas, musculares y articulares que permiten el aumento de la intensidad de una rutina evitando lesiones en el corto y largo plazo.

Trujillo¹⁷ establece al calentamiento como práctica deportiva tiene como fin el aumento de la temperatura corporal y preparar los músculos fortaleciendo el corazón y los vasos sanguíneos dado el aumento en el ritmo cardiaco y previene lesiones por sobre esfuerzo muscular en área no preparada.

¹⁶ GARCIA, Manuel. Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación. Encuesta Sobre Hábitos Deportivos de los españoles. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2006

¹⁷ TRUJILLO, Fernando. El calentamiento: efectos en el organismo. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133 - junio de 2009.

Las mujeres que inician actividades físicas deben tener más cuidado en los esfuerzos iniciales que realizan para evitar resentir los músculos y facilitar que se desanimen en su proceso de crear una rutina de ejercicios adecuados.

1.4.3. La respiración

Los procesos realizados de manera autónoma y sistemática como la respiración se hacen desde el nacimiento, sin embargo, en la práctica deportiva este proceso puede aumentar la demanda de oxígeno en la respiración celular y por tanto en los músculos.

El proceso respiratorio está estrechamente vinculado a la percepción del propio cuerpo con el trabajo que a nivel del tórax y del abdomen realiza el músculo diafragmático, así como con la atención interiorizada que controla tanto la resistencia muscular general, como el relajamiento segmentario en los momentos en que las necesidades de oxígeno en el organismo están cubiertas. Es la base esencial del ritmo biológico del individuo, estableciéndose en este sentido una correspondencia rítmica con el exterior¹⁸.

En los postulados de Jiménez¹⁹ En la respiración aplican el código praxémico que permite que las mujeres puedan mejorar sus procesos respiratorios naturales y la vinculación de estos en la resistencia física y la mejora de funciones orgánicas vitales que disminuyen los riesgos de enfermedades cardiovasculares como una de las consecuencias del sedentarismo.

1.4.4. Técnicas de rutina

¹⁸ POZO, P. Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Revista EF Deportes. 2010.

¹⁹ JIMÉNEZ, Francisco. Análisis Praxiológicos de la Enseñanza en el Deporte. España: Universidad de la Laguna, 2012

Los procesos de rutina pueden estar organizados por “mesociclos” que facilitan la adquisición integral del aprendizaje de la práctica deportiva en las mujeres sedentarias.²⁰

Experiencias exitosas hablan de “mesociclos”²¹ con característica integral donde se realizan planes de entrenamiento que incluyen Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza-Resistencia en cada uno de ellos, se realiza una planeación de duración del mesociclo, al igual que las implicaciones de intensidad, volumen o secuencias y la intensidad del entrenamiento que aumenta a medida que se amplían los marcos de desarrollo de los ejercicios físicos.

1.4.5. Las reglas

Hernández y Jiménez²² apoyan que están constituidas por “el conjunto de normas escritas en un reglamento expreso y que definen lo que está permitido hacer y que no lo está” las reglas para el entrenamiento físico están definidas por el tipo de plan de entrenamiento que se diseña de manera particular según las necesidades que requiera el individuo y las condiciones físicas o de salud que presente, por lo que es posible diseñar varios tipos de rutinas que faciliten las respuestas físicas orientadas a una población específica.

Los entrenamientos en la iniciación de las actividades en personas que desean cambiar su ambiente sedentario están dados por múltiples factores de salud que inciden en la calidad de vida y que repercuten en el tiempo en enfermedades crónicas que pudieron haberse evitado.

²⁰ PARLEBAS, Pierre. Cit. JIMÉNEZ, Francisco. Código praxémico: praxema es la “conducta motriz de un jugador interpretada como signo, cuyo significante es el comportamiento observable y cuyo significado es el proyecto táctico correspondiente a dicho comportamiento, tal y como es percibido” 2012. p. 349.

²¹ PÉREZ. Edison, ARZAYÚS, Jair, OSORNO, Laura y ARIAS, Martha. Mujeres más Activas Una experiencia formativa en actividad física, con apoyo nutricional. Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. 2011.

²² HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital | Buenos Aires | Año 5 - N° 19 - marzo 2000.

Los equipos interdisciplinarios²³ son importantes en la medida que se vinculan a los procesos de desarrollo de los planes de entrenamiento teniendo en cuenta los ciclos y mesociclos de orientación dados para la realización de la actividad física.

1.4.6. El espacio

Visto como el área de intervención de las aplicaciones del juego, se definen desde la óptica que comprenden una doble dimensión en donde el espacio físico reglamentario no es específico en la formación física o de iniciación si tiene relación con el desarrollo de las acciones motrices y sociomotrices cuando son ejecutadas por varias personas.

Aunque no es sencillo comprender los espacios para entrenamientos físicos que motiven a las personas sedentarias a salir de su estado de confort, si es posible generar espacios cerrados y controlados como salones de ejercicio o gym, espacios abiertos como parques locales o espacios mixtos en donde se tengan zonas de ejercicios cerrados con facilidad para realizar actividades en áreas abiertas como parques internos.

Según como lo expone Grasso²⁴ Estos espacios diseñados para el fortalecimiento físico y la mejora de la calidad de vida en las mujeres hacen alusión a la dicotomía generada por Platón cuando habla de la relación “cuerpo y mente” entendiendo como “en cuerpo sano, mente sana” o la de San Agustín cuando toca el “cuerpo y el espíritu”. Cada individuo es un se hace desde su entorno y mejora a través de él.

²³ LAGARDERA, F. El área de conocimiento de la acción motriz. Asociación científico cultural en actividad física y deporte. Revista No. 3. Periodicidad semestral. Julio a diciembre de 2009.

²⁴ GRASO, Alicia. El aprendizaje no resuelto de la educación física: la corporeidad. Editorial: Ediciones Novedades Educativas. 2004. P. 112.

Por ello el entrenador físico debe buscar la relación de los ciclos de ejercicios en espacios adaptados y agradables con el fin de favorecer la práctica y la creación de hábitos en un área acomodada y agradable para la rutina de ejercicios diaria.

1.4.7. El tiempo

Pasando nuevamente en los aporte de Hernández y Jiménez²⁵ sobre la lógica interna de un juego se tienen en cuenta la “doble dimensión de tiempo reglamentado y ritmo de juego” sin embargo en los procesos de creación de rutinas de entrenamiento físico esos tiempos suelen variar de manera que se inician con un mínimo de tiempo diario que va en aumento según el desarrollo de la actividad y el aumento gradual de la intensidad, de allí que el plan de entrenamiento debe tener una organización muy bien diseñada para establecer los tiempos generados por la rutina, las sesiones que deben realizar, el número de repeticiones por ejercicio, entre otros.

1.4.8. La comunicación motriz

Continuando con Hernández y Jiménez²⁶, sobre los procesos de relación motriz se define como “las relaciones o interacciones posibles entre los participantes y que pueden ser de cooperación de oposición o de cooperación-oposición o no existir” para el caso de la creación de hábitos físicos a través de planes de entrenamiento es un tipo de estado educativo, visto como:

“Puede afirmarse que este tipo de educación, de asesoramiento, de servicio experto de grado superior, lo necesitan tanto los ancianos como los adultos, los hombres y las mujeres, sean o no deportistas habituales, los inválidos, los enfermos y los sanos..., absolutamente toda la población, pues debido a la

²⁵ HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 19 - marzo 2000.

²⁶ Ibidem

propagación casi generalizada del sedentarismo resulta ya una necesidad de elevado interés social”²⁷

Es importante entonces, la comunicación motriz vista como el análisis lógico de una situación motriz que debe tener una transferencia de conocimientos que relaciones los aprendizajes pre-concebidos y los nuevos conceptos para fortalecer los hábitos y aportar a la disminución del sedentarismo desde la practica misma con una implicación real en la aceptación del proceso como una práctica cotidiana.

1.4.9. La estrategia motriz

En la aplicación de los planes o rutinas de entrenamiento y teniendo en cuenta que la estrategia motriz “comprende lo referido a la conducta de decisión o intencionalidad de la acción o acciones motrices pertenecientes al juego, entiéndase al juego en sentido deportivo.²⁸ Se comprende las estrategias están ligadas a la forma de sostener y/o mejorar un ritmo de ejercicios de practica a través de las secuencias diarias planificadas para el caso en particular.

Parlebas²⁹ subraya que la Praxiología Motriz es menos ambiciosa que la Teoría General de la Acción de Parsons, ya que “no abarca todas las acciones humanas, sino que se propone estudiar la acción específicamente motriz, o sea la que cobra sentido y se concreta en la intervención del cuerpo, en la actualización de las conductas motrices”

²⁷ LAGARDERA, F. El área de conocimiento de la acción motriz. Asociación científico cultural en actividad física y deporte. Revista No. 3. Periodicidad semestral. Julio a diciembre de 2009

²⁸ HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 19 - marzo 2000.

²⁹ PARLEBAS, Pierce. Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport, 2003.

La Praxiología Motriz pretende estudiar las acciones motrices que emergen en cualquier situación, sea esta deportiva o lúdica, como consecuencia de una compleja trama de relaciones que se establece entre los participantes.³⁰

Para Parlebas³¹ es relevante el estudio de las conductas motrices que acompañan un individuo en el proceso de aprendizaje o reaprendizaje de las rutinas adecuadas en el planteamiento de las estrategias de juego.

Para el caso concreto de los planes de entrenamiento, es posible encontrarse con estrategias conceptuadas, organizadas y analizadas de manera que puedan ser crecientes en intensidad, aplicables de manera paulatina y ejecutable sin mayores riesgos para las mujeres que deciden alejarse del sedentarismo.

³⁰ GALLO, L. Los discursos de la educación física contemporánea. Bogotá. Editorial Kinesis. 2010. pág. 13.

³¹ PARLEBAS, Pierre. Juegos, deportes y sociedades, léxico de praxiología motriz. Barcelona, España: Ed. Paidotribo, 2001.

2. CONCLUSIÓN

En relación a los análisis dados desde las acciones motrices y en los programas de entrenamiento físico, es posible encontrarse con diversas fuentes orientadas a las acciones motrices enmarcadas en los estudios de la praxiología motriz, donde sin existir un objeto de juego se presenta una disciplina deportiva que fomenta la práctica de planes o rutinas de entrenamiento como ejercicios que reducen los efectos nocivos del sedentarismo.

Las acciones de práctica praxiología en los planes de entrenamiento no son simples, teniendo en cuenta que no existe una ejecución de juego deportivo con normas y parámetros claros que faciliten la contextualización de la naturaleza de los procesos de entrenamiento físico y además los códigos praxiología pueden existir o no, según la rutina empleada en cada caso en particular.

En el marco del cuestionamiento inicial acerca de la aplicación lógica de las estructuras internas del entrenamiento físico analizado en donde se expresa como objeto de análisis: ¿Que elementos praxiología se pueden aplicar en el desarrollo de buenos hábitos físicos que mejoren la salud en mujeres sedentarias? Se logro el desarrollo de los análisis vinculantes de los procesos y las características praxiología que puede implicar el objeto en cuestión, frente a los resultados analizados.

Más allá de las características praxiología del entrenamiento físico, son los análisis individuales de las acciones motrices planteadas en cada rutina de entrenamiento que facilita la variación de área de ejecución al igual que los procesos de aprendizaje que se deben mejorar las capacidades psico-socio-motrices y a partir de allí generar agrado en las mujeres para evitar desertar de la formación y continuar sus vidas con hábitos físicos saludables que prevengan enfermedades crónicas en el tiempo, por lo que no es coincidencia que el tema del

sedentarismo sea parte de la visión mundial de prevención de enfermedades crónicas a lo largo y ancho en el mundo.

3. BIBLIOGRAFIA

ALCALDIA DE BOGOTA. Evaluación estadística sobre la actividad física y sedentarismo en Bogota., 2010 p.12 ss.

ALZATE, Jhonatan y OSORIO, Yasmín. 2013. Evaluacion de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios. Santiago de Cali : Universidad del Valle, 2013.

BAUR L, En referencia al sedentarismo que afecta a niños y población femenina. 2011

BAUR L, LOBSTEIN T, y UAUY R. Obesity in Children and young people: a crisis in public health. [aut. libro] Diana Milena Rojas. Percepcion de la alimentación saludable, habitos alimentarios, estado nutricional y practica de la actividad fisica en poblacion de 9 - 11 años del colegio CEDID, Ciudad Bolivar- Bogota. . Bogotá, D.C. : Universidad Javeriana, 2011

CHAVERRA, Beatriz y URIBE, Iván. Aproximaciones epistemologicas y pedagogicas a la educación física. Un campo en construcción, primera edicion. Funanbulos editores. 2007. pág. 56

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – COLDEPORTES. Guía para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el 2018. Lineamientos territoriales. 2018. P.2. Disponible en web:

GALLO, Luz. (2010). Los discursos de la Educación Física contemporánea. Bogotá: Kinesis

GALLO, L. (2007). Apuntes hacia una Educación Corporal, más allá de la Educación Física. En: Educación cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales. Medellín: Funámbulos.

GALLO, L. Análisis desde las perspectivas hermenéuticas en la educación física.2007

GARCIA, Manuel. Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación. Encuesta Sobre Hábitos Deportivos de los españoles. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2006

GONZALEZ, Aida y GONZALEZ, Clara. Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.2, julio - diciembre 2010, págs. 173 – 187.

GRASO, Alicia. El aprendizaje no resuelto de la educación física: la corporeidad. Editorial: Ediciones Novedades Educativas. 2004. P. 112.

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL 2018. Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre – COLDEPORTES. P. 24

HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital. Buenos Aires Año 5 - N° 19 - marzo 2000.

HERNANDEZ, Jose. GIL. Guillermo, CASTRO. Ulises QUIROGA. Miriam y RODRIGUEZ. Juan. La iniciación deportiva visto desde los procesos de la praxiología motriz. s.f. Pág. 13.

HERNANDEZ y RODRIGUEZ. *Praxiología Motriz: Fundamentos y Aplicaciones*. Barcelona, España. : INDE publicaciones., 2004.

JIMÉNEZ, Francisco. *Análisis Praxiológicos de la Enseñanza en el Deporte*. España: Universidad de la Laguna, 2012

LAGARDERA, F. El área de conocimiento de la acción motriz. Asociación científico cultural en actividad física y deporte. Revista No. 3. Periodicidad semestral. Julio a diciembre de 2009.

LAGARDERA y LA VEGA. *Introducción a la Praxiología motriz*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, 2003.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD – OMS. Estadísticas de enfermedades crónicas por incidencia de la falta de actividad física y otras razones nutricionales que se convierten en crónicas.2017.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD – OMS & ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN -FAO. Análisis de expertos frente a los estudios realizados comprendiendo las implicaciones que tiene las dietas saludables y las actividades físicas en la salud. 2003.

ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS –ONU. Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. 2015. Disponible en web:

PARLEBAS, Pierce. *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport, 2003.

PARLEBAS, Pierre. *Juegos, deportes y sociedades, léxico de praxiología motriz*. Barcelona, España: Ed. Paidotribo, 2001

PARLEBAS, Pierre. Intronisation de Pierre Parlebas a la distinction de Docteur Honoris Causa. L'avènement d'un nouveau7 territoire: l'univers de l'action motrice. En Dossier EPS Revue Education Physique et Sport, 2004 (306), pp. 5-9.

PARLEBAS, Pierre. Cit. JIMÉNEZ, Francisco. Código praxémico: praxema es la "conducta motriz de un jugador interpretada como signo, cuyo significante es el comportamiento observable y cuyo significado es el proyecto táctico correspondiente a dicho comportamiento, tal y como es percibido" 2012. p. 349.

PÉREZ. Edison, ARZAYÚS, Jair, OSORNO, Laura y ARIAS, Martha. Mujeres más Activas Una experiencia formativa en actividad física, con apoyo nutricional. Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. 2011.

PERIODICO EL COLOMBIANO. Expresa la preocupación por las consecuencias de la inactividad física en la población mundial, un tema de interés general. Artículo en línea. 2015

POZO, P. Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Revista EF Deportes. 2010.

SUPELANO, Gabriela. El mal silencioso del siglo XXI, en referencia al sedentarismo por múltiples factores incluida la falta de actividad física. 2011.

TRUJILLO, Fernando. El calentamiento: efectos en el organismo. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133 - junio de 2009.

CIBERGRAFIA

http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/eventos_programas_institucionales/fomento_desarrollo/actividad_fisica/90974 Consultado el 28 de febrero de 2018.
Disponible en web.

http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/eventos_programas_institucionales/fomento_desarrollo/actividad_fisica/90974 Consultado el 28 de febrero de 2018.
Disponible en web.

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible> Consultado el 28 de febrero de 2018. Disponible en web.

4. RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO - RAE

TITULO	CREACION DE HABITOS FISICOS SALUDABLES EN MUJERES SEDENTARIAS
AUTOR	JOIMER FARLEY PEREZ ROJAS
FECHA	Marzo de 2018
PALABRAS CLAVES	Sedentarismo, deporte, físico, salud, mujeres.
DESCRIPCION	<p>En las últimas décadas el tema ha tomado mayor trascendencia en especial porque en materia de salud se relaciona la falta de actividad física con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como causa una vida sedentaria; uno de estos estudios corresponde a un grupo de investigadores independientes que en el año 2003 presentaron a la Organización mundial para la salud (OMS) y a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) un informe que comprende las implicaciones benéficas de las dietas adecuadas, la buena nutrición, entre otros; según OMS para la prevención de enfermedades crónicas en donde se incluye la actividad física como factor que facilita el gasto de energía comprendido como <i>“La práctica de actividad física moderada durante, por lo menos, una hora al día”</i>.</p> <p>El sedentarismo es uno de los males del siglo XXI pues contribuye al sobrepeso y a enfermedades crónicas como lo expone Supelano acerca de los temas expuestos en la XVIII Congreso Interamericano de cardiología donde afirma:</p> <p><i>[...] Así son nuestras arterias. Con el paso del tiempo sus paredes se ponen rígidas y el flujo de sangre se ve obstruido por acumulaciones de grasa que aumentan el riesgo de infarto y de formación de coágulos o trombos. A esta rigidez se le conoce como arterioesclerosis, la cual siempre conduce a la hipertensión, una enfermedad cardiovascular con altas tasas de morbilidad y mortalidad</i></p> <p>Este tipo de consecuencias en la salud de las personas es un factor</p>

	<p>de análisis determinante por las organizaciones mundiales que mantienen un control constante de las estas situaciones, ya que la prevención es mucho más económica para una nación que los costos generados por las masificaciones de las enfermedades crónicas y sus implicaciones en salud que afectan en entorno psicosocial y laboral de los individuos.</p> <p>Los impactos relacionados con los temas de salud los asociados la inactividad física, fomentada por las actividades urbanas, el uso de las crecientes innovaciones tecnológicas y el desarrollo de hábitos cotidianos brindados por la expectativa global de facilitar la vida, están generando un problema mundial en una sociedad que tiene principios sedentarios.</p> <p>Uno de estos principios tiene que ver con la disminución de la actividad física debido a la falta de desgaste diario de energía consumida y, por tanto, es fundamental para el equilibrio energético y de control de peso, al igual que la flexibilidad muscular y articular lo que se puede realizar algunos ejercicios moderados.</p> <p>Los entrenamientos en la iniciación de las actividades en personas que desean cambiar su ambiente sedentario están dados por múltiples factores de salud que inciden en la calidad de vida y que repercuten en el tiempo en enfermedades crónicas que pudieron haberse evitado.</p> <p>Los equipos interdisciplinarios son importantes en la medida que se vinculan a los procesos de desarrollo de los planes de entrenamiento teniendo en cuenta los ciclos y mesociclos de orientación dados para la realización de la actividad física.</p> <p>Para el caso concreto de los planes de entrenamiento, es posible encontrarse con estrategias conceptuadas, organizadas y analizadas de manera que puedan ser crecientes en intensidad, aplicables de manera paulatina y ejecutable sin mayores riesgos para las mujeres que deciden alejarse del sedentarismo.</p>
	<p>ALCALDIA DE BOGOTA. Evaluación estadística sobre la</p>

<p>FUENTES</p>	<p>actividad física y sedentarismo en Bogotá., 2010 p.12 ss.</p> <p>ALZATE, Jhonatan y OSORIO, Yasmín. 2013. Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios. Santiago de Cali : Universidad del Valle, 2013.</p> <p>BAUR L, En referencia al sedentarismo que afecta a niños y población femenina. 2011</p> <p>CHAVERRA, Beatriz y URIBE, Iván. Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física. Un campo en construcción, primera edición. Funambuleros editores. 2007. pág. 56</p> <p>GALLO, Luz. (2010). Los discursos de la Educación Física contemporánea. Bogotá. Kinesis.</p> <p>GALLO, L. (2007). Apuntes hacia una Educación Corporal, más allá de la Educación Física. En: Educación cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales. Medellín: Funambuleros.</p> <p>GALLO, L. Análisis desde las perspectivas hermenéuticas en la educación física.2007.</p> <p>GARCIA, Manuel. Posmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación. Encuesta Sobre Hábitos Deportivos de los españoles. Centro de Investigaciones Sociológicas. 2006</p> <p>GONZALEZ, Aida y GONZALEZ, Clara. Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.2, julio - diciembre 2010, págs. 173 – 187.</p> <p>GRASO, Alicia. El aprendizaje no resuelto de la educación física: la corporeidad. Editorial: Ediciones Novedades Educativas. 2004. P. 112.</p> <p>HERNANDEZ, José y JIMENEZ Francisco. Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). Revista digital. Buenos Aires Año 5 - Nº 19 - Marzo</p>
-----------------------	---

2000.

HERNANDEZ, Jose. GIL. Guillermo, CASTRO. Ulises QUIROGA. Miriam y RODRIGUEZ. Juan. La iniciación deportiva visto desde los procesos de la praxiología motriz. s.f. Pág. 13.

HERNANDEZ y RODRIGUEZ. *Praxiología Motriz: Fundamentos y Aplicaciones*. Barcelona, España. : INDE publicaciones., 2004.

JIMÉNEZ, Francisco. *Análisis Praxiológicos de la Enseñanza en el Deporte*. España: Universidad de la Laguna, 2012

LAGARDERA, F. El área de conocimiento de la acción motriz. Asociación científico cultural en actividad física y deporte. Revista No. 3. Periodicidad semestral. Julio a diciembre de 2009.

LAGARDERA y LA VEGA. *Introducción a la Praxiología motriz*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, 2003.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD – OMS. Estadísticas de enfermedades crónicas por incidencia de la falta de actividad física y otras razones nutricionales que se convierten en crónicas.2017.

PARLEBAS, Pierre. *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport, 2003.

PARLEBAS, Pierre. *Juegos, deportes y sociedades, léxico de praxiología motriz*. Barcelona, España: Ed. Paidotribo, 2001

PARLEBAS, Pierre. Intronisation de Pierre Parlebas a la distinction de Docteur Honoris Causa. L'avènement d'un nouveau7 territoire: l'univers de l'action motrice. En Dossier EPS Revue Education Physique et Sport, 2004 (306), pp. 5-9.

PARLEBAS, Pierre. Cit. JIMÉNEZ, Francisco. Código praxémico: praxema es la “conducta motriz de un jugador interpretada como signo, cuyo significante es el comportamiento observable y cuyo significado es el proyecto táctico

	<p>correspondiente a dicho comportamiento, tal y como es percibido” 2012. p. 349.</p> <p>PÉREZ. Edison, ARZAYÚS, Jair, OSORNO, Laura y ARIAS, Martha. Mujeres más Activas Una experiencia formativa en actividad física, con apoyo nutricional. Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. 2011.</p> <p>PERIODICO EL COLOMBIANO. Expresa la preocupación por las consecuencias de la inactividad física en la población mundial, un tema de interés general. Artículo en línea. 2015</p> <p>POZO, P. Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Revista EF Deportes. 2010.</p> <p>SUPELANO, Gabriela. El mal silencioso del siglo XXI, en referencia al sedentarismo por múltiples factores incluida la falta de actividad física. 2011.</p> <p>TRUJILLO, Fernando. El calentamiento: efectos en el organismo. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133 - junio de 2009.</p>
CONCLUSIONES	<p>Se logró el desarrollo de los análisis vinculantes de los procesos y las características praxémica que puede implicar el objeto en cuestión, frente a los resultados analizados. Más allá de las características praxémicas del entrenamiento físico, son los análisis individuales de las acciones motrices planteadas en cada rutina de entrenamiento que facilita la variación de área de ejecución al igual que los procesos de aprendizaje que se deben mejorar las capacidades psico-socio-motrices y a partir de allí generar agrado en las mujeres para evitar desertar de la formación y continuar sus vidas con hábitos físicos saludables que prevengan enfermedades crónicas en el tiempo, por lo que no es coincidencia que el tema del sedentarismo sea parte de la visión mundial de prevención de enfermedades crónicas a lo largo y ancho en el mundo.</p>

	<p>Las acciones de práctica praxiología en los planes de entrenamiento no son simples, teniendo en cuenta que no existe una ejecución de juego deportivo con normas y parámetros claros que faciliten la contextualización de la naturaleza de los procesos de entrenamiento físico y además los códigos prácticos pueden existir o no, según la rutina empleada en cada caso en particular.</p>
--	--