

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA
PARA MEJORAR LA APTITUD FISICA DE LOS HABITANTES EN LOS
BARRIOS GUATAPE 2, SAMAN DE LA RIVERA Y PORFIA EN LA CIUDAD DE
VILLAVICENCIO-META.**

JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ

DIRECTOR

LIC. RUBIEL ANTONIO BARRERA IZQUIERDO

**MAGISTER EN CIENCIAS Y TECNOLOGIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD
FISICA**

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

VILLAVICENCIO

2018

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA
PARA MEJORAR LA APTITUD FISICA DE LOS HABITANTES EN LOS
BARRIOS GUATAPE 2, SAMAN DE LA RIVERA Y PORFIA EN LA CIUDAD DE
VILLAVICENCIO-META.**

JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ

CÓDIGO: 148103029

**Informe final de pasantía como requisito para optar el título de Licenciado en
Educación Física y Deporte**

DIRECTOR

LIC. RUBIEL ANTONIO BARRERA IZQUIERDO

**MAGISTER EN CIENCIAS Y TECNOLOGIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD
FISICA**

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES

PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

VILLAVICENCIO

2018

AUTORIZACIÓN

Yo, **JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ**, identificado con c.c. N°1.118.199.091 de Villanueva, Casanare autor del trabajo de grado titulado **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA APTITUD FISICA DE LOS HABITANTES EN LOS BARRIOS GUATAPE 2, SAMAN DE LA RIVERA Y PORFIA EN LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META”** presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física, hago entrega del ejemplar y autorizó a la Universidad de los Llanos, según los términos establecidos en la ley 13 de 1982, ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993 y Decreto 460 de formas, los derechos patrimoniales de reproducción, alquiler, préstamos, público e importaciones que me corresponde como creador de la obra objeto del presente documento. **PARÁGRAFO.** La presente autorización se hace extensiva, no solo a las facultades de derechos de uso sobre la obra en formato o soporte material, sino también para formato virtual, electrónico, digital, óptico, usos en red, internet, extranet, etc.; y en general para cual formato conocido y por conocer.

JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ, manifiesto que la obra objeto de la presente autorización, es original y la realizó sin violentar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es de exclusiva autoría y detecta la titularidad sobre la misma. **PARAGRAFO.** 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.

JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ, asumiré toda la responsabilidad y saldrá en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos de 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 quince (15) días del mes de julio de dos mil dieciocho (2018).

JOHAN SEBASTIAN ROJAS VELASQUEZ
CC. 1.118.199.091 Villanueva Casanare

AUTORIDADES ACADÉMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS
Rector (E)

DORIS CONSUELO PULIDO DE GONZALEZ
Vicerrectora Académica

GIOVANNY QUINTERO REYES
Secretario General

FERNANDO CAMPOS POLO
Decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación (E)

SAID ABAT JIMÉNEZ MAYORGA
Director de la Escuela de Pedagogía y Bellas Artes.

GLORIA STELLA TABARES MORALES
Directora del Programa
Licenciatura en Educación Física y Deporte

NOTA DE ACEPTACIÓN

FERNANDO CAMPOS POLO

Director Centro de Investigaciones
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

GLORIA STELLA TABARES MORALES

Directora de Programa
Licenciatura en Educación Física y Deporte

RUBIEL ANTONIO BARRERA IZQUIERDO

Director trabajo de grado

SANDRA EDITH GONZALEZ VARGAS

Jurado

OSCAR BYRON CORTES CASTAÑEDA

Jurado

Villavicencio, Junio 2018

DEDICATORIA

Este logro es dedicado especialmente a mi madre MARTHA ISABEL VELASQUEZ, porque desde que tengo memoria me ha resaltado constantemente que “no hay cosas imposibles sino seres incapaces” motivándome a creer en mí día a día y que a pesar de las adversidades todo es posible con la voluntad de Dios, cada una de las enseñanzas a través de sus palabras y principalmente con su ejemplo han sido fundamentales para proyectar mis sueños y objetivos de vida, este es un momento importante para mí, hoy cumplo un sueño y quiero compartirlo con la mujer que me ha demostrado que hasta la cima se puede escalar y para llegar a lo más alto se requiere de constante esfuerzo, responsabilidad, honestidad, humildad y fe.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, doy gracias a Dios porque me ha dado la sabiduría y la fortaleza para culminar esta etapa de mi vida.

Quiero agradecer también la confianza y el apoyo de mi tía NOHORA NELLY BUITRAGO porque siempre ha sido una voz de aliento y ha contribuido significativamente en mi formación personal.

Agradezco a la Universidad de los Llanos y al Instituto Municipal de Deporte y Recreación (IMDER) junto a las personas beneficiarias y participantes del presente proyecto porque gracias a ellos logre complementar mi formación profesional.

A cada uno de los docentes del programa Licenciatura en Educación Física y Deporte, especialmente a la docente GLORIA STELLA TABARES quien desde el inicio a fin de este trayecto profesional se ha convertido en una segunda madre con su enseñanza y motivación.

Agradezco también a mi director de proyecto RUBIEL ANTONIO BARRERA, por ser parte fundamental de esta etapa final, compartiendo incondicionalmente su conocimiento y amistad.

Finalmente, agradezco a mis compañeros de estudio, porque sin ellos este logro no hubiese sido posible, he crecido personal y profesionalmente especialmente por la contribución de cada uno (a) de ellos en mi vida.

CONTENIDO	Pág.
INTRODUCCIÓN	10
1. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE PASANTIA	13
1.1 JULIO	13
1.2 AGOSTO	13
1.3 SEPTIEMBRE	14
1.4 OCTUBRE	15
1.5 NOVIEMBRE	15
1.6 DICIEMBRE	16
1.7 AÑO 2018	16
2. DISEÑO SEMANAL DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO	17
2.1 RESULTADOS OBTENIDOS	29
2.2 ANALISIS COMPARATIVO	33
3 FORMULACIÓN PROPOSITIVA	38
4. CONCLUSIONES	40
5. RECOMENDACIONES	41
6. BIBLIOGRAFIA	42
7. ANEXOS	43
8. RESUMEN ANALITICO ESPECIALIZADO	51

LISTA DE ANEXOS

Pág.

ANEXO A. Formatos diseñados para diagnosticar la población.....	43
ANEXO B. Instrumentos de valoración morfológica y funcional.....	44
ANEXO C. Aplicación de los instrumentos de valoración en los beneficiarios del proyecto.....	45
ANEXO D. Acompañamiento durante el diseño y la aplicación del programa de ejercicios físicos.....	46
ANEXO E. Desarrollo de ejercicio físico y actividades lúdicas de integración entre los diferentes barrios.....	47
ANEXO F. Momentos donde se fomenta la unión grupal y hábitos de vida saludable.....	48
ANEXO G. Espacios de socialización con el director del proyecto Lic. Rubiel Barrera y el docente del IMDER a cargo de la comuna 8 en programa de actividad física para la salud Lic. Julián Preciado.....	49
ANEXO H. Grupos de actividad física para la salud.....	50

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto fue dirigido a los habitantes del barrio Guatape 2, Porfía y Samán de la Rivera en la Ciudad de Villavicencio-Meta, con el fin de mejorar u mantener su aptitud física, la intención más allá de querer conseguir resultados positivos a nivel fisiológico, morfológico y funcional fue desarrollar un trabajo social y pedagógico que tuviese como principal objetivo generar sensibilización sobre el concepto y practica de actividad física como fundamento para conseguir hábitos de vida saludable, contribuyendo así en la mejora de la calidad de vida.

La aptitud física también conocida como “condición física” o “fitness” está muy relacionada con la salud. Según Sánchez E. y Ortega J.P. “La estrecha relación entre salud y condición física queda plasmada en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud, en el que se observa que el nivel de condición física está influenciado por la cantidad y tipo de actividad física realizada habitualmente. De la misma forma, el nivel de condición física puede influenciar y modificar el nivel de actividad física en la vida diaria y es proporcional al nivel de salud que posee una persona. De este modo, la condición física influye sobre el estado de salud de las personas y al mismo tiempo, dicho estado de salud influye, a la vez, en la actividad física habitual y en el nivel de condición física que tengan las personas”¹.

Relacionado al párrafo anterior el ministerio de la protección social y el instituto colombiano del deporte- Coldeportes en su libro llamado hábitos y estilos de vida saludable tomo 2, mencionan los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, que están divididos en cuatro, los cuales son: composición corporal, resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia muscular².

¹.Sánchez, Ernesto y Ortega, José. (septiembre de 2015). Condición física y salud. Obtenido de [En línea]:<https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20SALUD.pdf>

². Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre- COLDEPORTES. Hábitos y estilos de vida saludable. Tomo 2. 2011.

En este proyecto fueron evaluados los dos primeros componentes de la aptitud física mencionados, la composición corporal fue valorada por medio de Antropometría (pliegues y perímetros) haciendo uso de los siguientes materiales: adipometro, cinta métrica, tanita “ironman” y tallmetro. La valoración funcional aplicada para determinar la resistencia cardiovascular fue el test de caminata 6 minutos y los materiales utilizados para esta prueba fueron cronómetros y conos.

Una de las razones que motivaron la realización de este trabajo fue percibir la realidad de una sociedad globalizada y consumista, según Gámez R (2005) “el ser humano ha dejado de preocuparse por su salud, se observa consumo de tabaco, ingesta de alimentos poco saludables con exceso de calorías, azúcares y grasas sumado a esto la inactividad física o mejor conocido como sedentarismo se apodera de poco en la cotidianidad de la sociedad, conllevando a diferentes enfermedades crónicas no transmisibles que se han vuelto en un problema de salud pública a nivel mundial”³. Generar espacios que promuevan hábitos de vida saludable como la actividad física por medio de programas de ejercicios físicos dirigidos es la oportunidad de combatir esta problemática y brindar una solución a las personas que se encuentran consumidas en estas enfermedades, como también puede ser utilizado estos programas como estrategias de prevención de enfermedades. Para el Director de Coldeportes Jairo Clopatofsky Ghisays al igual que la OMS reconocen el problema de salud pública principalmente por la inactividad física y sugieren el fortalecimiento de estrategias que promuevan la práctica de actividad física para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles⁴.

El programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos junto a el Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Villavicencio,

³. Gámez, R. Intervenciones efectivas en promoción de la actividad física. 2005; 42: 58-61. *Kinesis*.

⁴. Organización Mundial de la Salud (OMS) Informe sobre problemas de salud pública mundial. Ginebra. Agosto 2014.

reconocen la necesidad de combatir la inactividad física que conlleva a las enfermedades crónicas no trasmisibles y con el ánimo de contribuir en la calidad de vida en la sociedad se pretende diseñar este programa de ejercicios físicos dirigidos, que brindaran la posibilidad de mejorar la condición física y de salud a las personas de un pequeño sector de la Ciudad de Villavicencio Meta.

1. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE PASANTIA

El presente informe es una descripción escrita del cronograma de actividades detallado semana a semana, desde el inicio del proyecto hasta su culminación. Se resaltan los momentos más importantes durante la planeación y ejecución de la propuesta.

1.1 JULIO

SEMANA 2-3: Durante el transcurso de estas dos semanas se realizó la gestión y solicitud para acceder al IMDER como estudiante de pasantía universitaria con el objetivo de complementar la formación profesional.

SEMANA 4: Se recibe la respuesta del IMDER en la cual se manifiesta la aprobación y acceso al programa de Actividad Física para la Salud en cabeza del coordinador de programa Lic. Jhon Edisson Arévalo.

1.2 AGOSTO

SEMANA 1: Se conoce la metodología del programa de actividad física para la salud. Los proyectos y objetivos a cumplir son presentados a cargo del Lic. John Alejandro Gordillo (Director de proyectos IMDER).

SEMANA 2-3: Inicio de la formulación del problema y construcción del proyecto de pasantía, teniendo en cuenta no solo el interés y la necesidad de la población sino también siguiendo la línea y requisitos exigidos por la Universidad de los Llanos y el Instituto Municipal de Deporte y Recreación Villavicencio.

SEMANA 4: Se presenta el proyecto a comité del programa Licenciatura en Educación Física y Deportes, solicitando Director que cuente con el conocimiento y sea especialista en el tema para el desarrollo del proyecto de pasantía.

1.3 SEPTIEMBRE

SEMANA 1: Momento fundamental para conocer los beneficiarios de la propuesta, es necesario realizar las fichas de caracterización y todo el material para la evaluación diagnóstica, además será importante generar un gran impacto a nivel motivacional para la práctica de actividad física y su relación con la salud. Se espera que un mínimo de 80% de la población se motive con las charlas, audios, videos y diferentes recursos que se van a utilizar para tal fin.

SEMANA 2: Se aplicará un cuestionario (PAR-Q) para determinar los factores de riesgo y el nivel de actividad física en el que se encuentra la persona, además el beneficiario firmará un consentimiento informado como muestra de su participación voluntaria. Por otra parte, es asignado el Director y jurado del proyecto por parte del programa de Licenciatura en educación física y deportes de la Universidad de los Llanos.

SEMANA 3: Semana en la que se analiza y selecciona la población por edad, patologías y factores de riesgo para determinar quiénes serán beneficiarios del proyecto, posteriormente con las personas seleccionadas se aplican las diferentes valoraciones morfológicas (antropometría, Tanita) y funcionales (test caminata 6 minutos).

SEMANA 4: Tabulación de la información y análisis individual de resultados, se hace el llamado a cada persona durante la clase para que conozca sus propios resultados y comenzar a trabajar con base a esos datos. El día miércoles se da inicio al programa de ejercicio físico, se hace entrega del plan clase semanal al Lic. Julián Alberto Preciado quien está a cargo de los diferentes grupos de actividad física de la comuna 8 con los cuales se hará el respectivo acompañamiento. Se presenta informe mensual a los coordinadores del proyecto por parte de IMDER y UNILLANOS (Lic. Jhon Arévalo, Lic. Rubiel Barrera).

1.4 OCTUBRE

SEMANA 1: Inicia la aplicación del programa directamente con la población beneficiada, se hace una contaste evaluación del diseño para determinar el volumen de las cargas y la capacidad corporal de la persona para desarrollar el ejercicio, con relación a esto se realizan las respectivas modificaciones semana a semana.

SEMANA 2: El acompañamiento es continuo y reflexivo, se atiende a la necesidad de la persona según su patología o manifestación de fatiga excesiva además la motivación es permanente.

SEMANA 3: Ya se tiene una idea del impacto de las cargas de trabajo en cada individuo, el diseño del programa cada vez es más especializado, se les reitera a los beneficiarios del proyecto que el objetivo principal es la salud mental y física más allá de cualquier estereotipo de belleza.

SEMANA 4: Se cumple con una de las exigencias de la Universidad para el desarrollo y validez de la pasantía universitaria como opción de grado, haciendo entrega del informe con el 50% de ejecución de la pasantía profesional al programa Licenciatura en Educación Física y Deportes.

1.5 NOVIEMBRE

Durante el trascurso del mes se hace el respectivo acompañamiento y verificación del cumplimiento de los objetivos del proyecto, se reciben aportes y sugerencias de Lic. Julián Preciado, Lic. Jhon Arévalo y Lic. Rubiel Barrera, hay constante indagación y búsqueda de información en libros y revistas todo con el fin de mejorar la estructura del programa, cada aprendizaje es reflexivo y reevaluado, también hay comunicación constante con los beneficiarios sobre la percepción de mejorías o dificultades en el momento de aplicar los ejercicios de fortalecimiento y aeróbicos, en los casos de inasistencia al programa se hacen las respectivas llamadas telefónicas o visitas domesticas para conocer los motivos por los cuales no ha podido asistir la persona, se hace una motivación contante con el objetivo de que

no abandonen la práctica de actividad física para la salud y se promueven así los hábitos de vida saludable. Se presenta informe mensual.

1.6 DICIEMBRE

SEMANA 1: Se realiza la solicitud para obtener los instrumentos de valoración (Tanita, adipometro, cinta métrica) pues se acerca la fecha de la segunda aplicación y es necesario tener las herramientas disponibles.

SEMANA 2: Se aplican las valoraciones finales, los resultados son tabulados para hacer el análisis comparativo del antes y después con cada persona, durante la realización de este ejercicio se le agradece, felicita e invita a las personas para que no abandonen la práctica de actividad física y alimentación saludable. Al haber evidencia de buenos resultados en algunas personas sirvió como evidencia, reflexión y motivación para otras a seguirse esforzando y no desistir de la práctica diaria de ejercicio físico acompañada de la buena alimentación.

SEMANA 3: Construcción del informe final y presentado al Instituto Municipal de Deporte, para recibir la respectiva certificación del cumplimiento durante el desarrollo de la pasantía.

1.7 AÑO 2018

Se presenta el informe final al programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos.

2. DISEÑO SEMANAL DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD			HORARIO: MANANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 1			MES: OCTUBRE		FECHA: 02 - 07		
OBJETIVO: Diagnosticar la población mediante ejercicios básicos que permitan evaluar el estado físico del cuerpo y evitar posibles lesiones o molestias corporales.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "el viaje del aro"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "cabeza y cola"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	* Diagnostico por medio de ejercicios físicos básicos para tener conocimiento de las respuestas del cuerpo a los ejercicios realizados.	* Diagnostico por medio de ejercicios físicos básicos para tener conocimiento de las respuestas del cuerpo a los ejercicios realizados.	* Diagnostico por medio de ejercicios físicos básicos para tener conocimiento de las respuestas del cuerpo a los ejercicios realizados.	*Diagnostico por medio de ejercicios físicos básicos para tener conocimiento de las respuestas del cuerpo a los ejercicios realizados.	* Diagnostico por medio de actividad física musicalizada para tener conocimiento de las respuestas del cuerpo a los ejercicios realizados.	*Caminata parque Fundadores.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre hidratación. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre A.F y Obesidad *Abrazo y oración	*Vuelta a la calma. *Charla sobre A.F e hipertensión *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	*Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 2			MES: OCTUBRE		FECHA: 09 - 14		
OBJETIVO: Diagnosticar la población mediante ejercicios básicos que permitan evaluar el estado físico del cuerpo y evitar posibles lesiones o molestias corporales.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo * Movilidad articular con juego recreativo "palomas y gavilanes"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "la carrera del periódico"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS *Trabajo de fortalecimiento bíceps y pecho, con botellas de 2.5 Kg.	PELOTA *Ejercicios de coordinación óculo manual.	COLCHONETA *Ejercicios para fortalecimiento del tronco.	BASTÓN *Ejercicios aeróbicos y trabajo de reacción.	RUMBA AEROBICA *Actividad física musicalizada con intensidad leve para tonificar tren inferior.	SALIDA *Caminata vereda del Carmen.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre alimentación saludable. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre beneficios de la A.F *Abrazo y oración	*Vuelta a la calma con Yoga. *Charla sobre A.F y respiración. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MANANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 3			MES: OCTUBRE		FECHA: 16 - 21		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACION							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "zapato y calcetín"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "el baile de las frutas"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS *Trabajo de fortalecimiento Tríceps y espalda con botellas de 2.5 Kg.	PELOTA *Ejercicios de lanzamientos para fortalecer tren superior.	COLCHONETA *Yoga	BASTÓN *Ejercicios implementando coreografías de danza colombiana.	RUMBA AEROBICA *Actividad física musicalizada con leve intensidad para mejorar la resistencia cardiovascular.	SALIDA *Actividad física en piscina.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre calentamiento. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre A.F y edad. *Abrazo y oración	*Charla sobre Higiene postural *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MANANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 4			MES: OCTUBRE		FECHA: 23 - 28		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "cadena humana"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "el nudo"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Ejercicios de coordinación y fuerza con botellas de 2.5 Kg.	PELOTA * Trabajo de agarre y desplazamientos con balón.	COLCHONETA * Ejercicios de fortalecimientos del suelo pélvico.	BASTÓN * Ejercicios de rotación e inclinación de tronco, para fortalecer los músculos laterales de la zona mencionada.	RUMBA AEROBICA * Trabajo aeróbico con intensidad moderada. Géneros: Bachata y cumbia.	SALIDA * Caminata Loma linda.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre estiramiento *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre A.F y enfermedades cardiovasculares *Abrazo y oración	*Vuelta a la calma *Charla sobre hábitos de vida saludable *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA Nº: 5			MES: OCTUBRE		FECHA: 30 - 04		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "teléfono roto"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "camarón-calamar"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Fortalecimiento de espalda y tríceps con botellas de 2.5 Kg.	PELOTA * Trabajo aeróbico y concentración en lanzamiento y recepción de balón, grupos de 4 personas.	COLCHONETA *Ejercicios para la estabilidad central "CORE"	BASTÓN * Trabajo aeróbico, uso de bastón como pareja de baile.	RUMBA AEROBICA * Trabajo aeróbico con intensidad moderada. Géneros musicales: Salsa y merengue.	SALIDA * Encuentro deportivo, baloncesto.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre acondicionamiento Físico. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre actividad física y salud. *Abrazo y oración	*Charla sobre sedentarismo. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 1			MES: NOVIEMBRE		FECHA: 06 - 11		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "Trasporte de pelotas"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "Equilibrio del bastón"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Fortalecimiento tren superior con botellas de 2.5 Kg aplicando la modalidad BODY COMBAT.	PELOTA * Ejercicios isométricos para tonificar piernas y glúteos.	COLCHONETA *Yoga	BASTÓN * Ejercicios para tonificar abdomen.	RUMBA AEROBICA * Trabajo aeróbico con intensidad moderada. Géneros: Salsa Choque, Bachata.	SALIDA * Caminata Vereda del Carmen.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre hábitos alimenticios saludables. *Abrazo y oración	*Elongación muscular *Charla sobre consecuencias del alcohol y tabaco. *Abrazo y oración	*Charla sobre Actividad física y estrés. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MANANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 2			MES: NOVIEMBRE		FECHA: 13 - 18		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "Balón viajero"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "armando figuras"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Ejercicios para pecho y bíceps con balón medicinal alternativo de 5 Kg.	PELOTA * Ejercicios para fortalecer abdomen y tren inferior.	COLCHONETA * Pilates.	BASTÓN * Ejercicios para tonificar brazos.	RUMBA AEROBICA * Trabajo aeróbico con intensidad moderada. Géneros: Electrónica, vallenato y salsa.	SALIDA * Actividades acuáticas, aquaerobic.	DESCANSO ACTIVO.
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre aumento progresivo de la carga. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre Actividad física y embarazo. *Abrazo y oración	*Charla sobre beneficios de la elongación muscular. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MANANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 3			MES: NOVIEMBRE		FECHA: 20 - 25		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "la vuelta al mundo"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "dibuja la fruta"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Ejercicios de coordinación y fuerza con botellas de 5 Kg.	PELOTA * Ejercicios para fortalecer tren superior.	COLCHONETA *Ejercicios de higiene y corrección postural.	BASTÓN * Ejercicios para fortalecer tren inferior.	RUMBA AEROBICA * Ejercicio aeróbico de intensidad mixta moderada-elevada. Géneros: Danza folclórica y salsa.	SALIDA * Caminata Loma linda.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones de la OMS sobre actividad física. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre consecuencias de la inactividad física. *Abrazo y oración	*Charla sobre higiene postural. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA Nº: 4			MES: NOVIEMBRE		FECHA: 27 - 02		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "esquivando el balón"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "la cola del burro"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Ejercicios para fortalecer tríceps y espalda con botellas de 5 Kg.	PELOTA * Ejercicio aeróbico, fortalecimiento general.	COLCHONETA * Ejercicios para la estabilidad central "CORE"	BASTÓN * Trabajo aeróbico usando bastón como compañero de baile.	RUMBA AEROBICA * Ejercicio aeróbico de intensidad mixta moderada-elevada. Géneros: Merengue, salsa choque.	SALIDA * Actividad física en piscina.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre intensidad individual del ejercicio. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre contraindicaciones del ejercicio físico según la patología 1. *Abrazo y oración	*Charla sobre contraindicaciones del ejercicio físico según la patología 2. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA Nº: 1			MES: DICIEMBRE		FECHA: 04 - 09		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "el reloj"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "triki"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Fortalecimiento tren superior con botellas de 5 Kg aplicando la modalidad BODY COMBAT.	PELOTA * Ejercicios concéntricos para fortalecer piernas.	COLCHONETA *Pilates	BASTÓN * Ejercicios para fortalecer tren superior.	RUMBA AEROBICA * Ejercicio aeróbico de intensidad elevada. Géneros: Salsa, merengue, vallenato.	SALIDA * Caminata Loma linda.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre recuperación post ejercicio físico. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre gasto energético. *Abrazo y oración	*Charla sobre actividad física y salud. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir de frutas. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA N°: 2			MES: DICIEMBRE		FECHA: 11 - 16		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "ponchado"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "el tren"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Ejercicios de coordinación y fuerza con botellas de 5 Kg.	PELOTA * Ejercicios para fortalecer abdomen y tren inferior.	COLCHONETA * Ejercicios de fortalecimientos del suelo pélvico.	BASTÓN * Ejercicios para fortalecer brazos.	RUMBA AEROBICA * Zumba, música navideña.	SALIDA * Caminata parque fundadores.	MEGA RUMBA PARQUE GUAYURIBA
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre respiración durante el ejercicio. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre control del peso corporal. *Abrazo y oración	*Charla sobre alimentación saludable. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir navideño. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO							
PROGRAMA: ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD			HORARIO: MAÑANA		CATEGORIA: ADULTOS		
SEMANA Nº: 3			MES: DICIEMBRE		FECHA: 18 - 23		
OBJETIVO: Fomentar hábitos de vida saludable por medio de ejercicio físico estructurado generando conciencia de su importancia en la calidad de vida.							
PLANEACIÓN							
FASE DE LA CLASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
INICIAL	*Saludo *Elevación de la temperatura con aeróbicos básicos	*Saludo *Movilidad articular con juego recreativo "bolos"	*Saludo * Elevación de la temperatura con aeróbicos de leve intensidad.	*Saludo. *Movilidad articular con juego "el zancudo"	*Saludo. *Elevación de la temperatura corporal con aeróbicos básicos.	*Saludo. *Movilidad articular estática dirigida	
PRINCIPAL	PESAS * Fortalecimiento tren superior con botellas de 7 Kg aplicando la modalidad BODY COMBAT.	PELOTA * Ejercicio aeróbico, fortalecimiento general.	COLCHONETA *Yoga	BASTÓN * Ejercicios para fortalecer tren inferior.	RUMBA AEROBICA * Zumba, música navideña.	SALIDA * Caminata vereda del Carmen.	DESCANSO ACTIVO
FINAL	*Estiramiento dinámico. *Recomendaciones sobre aumentó progresivo de las cargas. *Abrazo y oración	*Elongación muscular. *Charla sobre hábitos de vida saludable. *Abrazo y oración	*Charla sobre actividad física y salud. *Abrazo y oración	*Estiramiento estático en parejas. *Charla sobre salud mental. *Abrazo y oración	* Estiramiento dinámico. *Compartir navideño. *Abrazo y oración.	* Elongación muscular. *Abrazo y oración.	
OBSERVACIONES:							

2.1 RESULTADOS OBTENIDOS

Las presentes tablas representan la tabulación de la información que arrojaron las respectivas valoraciones de aptitud física, siendo N^o 1 la valoración inicial aplicada la tercera semana de septiembre y N^o 2 las valoraciones finales aplicadas la segunda semana de diciembre.

TANITA 1											
NOMBRE	EDAD	TALLA	PESO	% GRASA	% AGUA	MASA MUS	EDAD MET	MASA OSEA	GRASA VISC	F.A	IMC
Mayerly Acevedo	29	162	47,7	14,3	58,7	38,7	12	2,1	1	1	18,2
Luz Sanchez	25	153	64,4	36,1	45,0	39,1	41	2,1	4	0	27,5
Piedad De La Pava	38	152	83,4	42,5	41,1	45,5	50	2,4	10	2	36,1
Yicel Restrepo	36	159	61,6	34,0	45,9	38,6	42	2,1	5	2	24,4
Nelcy Carrillo	30	151	58,6	32,0	47,2	37,8	33	2,0	4	0	25,7
Martha Peña	38	168	57,8	27,4	50,2	39,8	27	2,1	3	3	20,5
Flor Villa	42	158	61,1	30,2	48,4	40,5	35	2,2	5	2	24,5
Lisled Aguirre	37	155	66,0	34,6	45,8	40,9	45	2,2	6	0	27,5
Paola Gonzalez	31	161	86,7	43,9	40,4	46,2	50	2,5	9	0	33,5
Jency Reyes	26	160	84,2	40,1	43,1	47,9	50	2,5	7	0	32,9
Dionne Gomez	35	164	61,2	28,2	49,5	41,2	30	2,2	3	2	22,8
Sandra Martinez	29	158	88,6	42,0	41,8	48,8	50	2,6	9	1	35,5
Mirlady Serna	32	156	55,6	24,8	52,0	39,7	19	2,1	2	0	22,9
Linda Guzman	30	154	67,4	36,3	44,9	40,8	47	2,2	5	0	28,4
Milvia Arias	33	152	60,3	32,7	46,9	38,5	37	2,1	4	0	26,1
Yamilé Hernandez	36	148	63,6	34,7	45,6	39,4	44	2,1	6	0	29,0
Adriana Rincon	41	156	67,7	33,2	46,8	42,9	43	2,3	6	1	27,8
Yudy Niño	33	157	95,0	44,1	40,5	50,4	50	2,7	10	0	38,5
Sandra Alvarez	38	150	117,2	52,8	34,9	52,5	50	2,8	19	1	52,1
Mileidy Villegas	42	157	93,4	48,3	37,3	45,8	50	2,4	12	2	37,9
Yuranny Botero	37	156	76,8	38,3	43,8	45,0	50	2,4	7	1	31,6
Juan Castañeda	43	172	87,0	31,0	49,6	57,2	50	3,0	13	1	29,4

TANITA 2											
NOMBRE	EDAD	TALLA	PESO	% GRASA	% AGUA	MASA MUS	EDAD MET	MASA OSEA	GRASA VISC	F.A	IMC
Mayerly Acevedo	29	162	47,9	15,6	57,8	38,3	12	2,1	1		18,2
Luz Sanchez	25	153	60,1	34,7	47,2	39,3	37	2,1	3		25,7
Piedad De La Pava	38	152	82,0	42,8	40,8	44,5	50	2,4	10		35,5
Yicel Restrepo	36	159	62,0	35,5	44,9	37,9	45	2,0	5		24,5
Nelcy Carrillo	30	151	58,5	32,7	46,7	37,4	35	2,0	4		25,7
Martha Peña	38	168	58,0	27,2	50,5	39,9	27	2,1	3		20,5
Flor Villa	42	158	61,5	30,6	48,2	40,5	36	2,2	5		24,6
Lisled Aguirre	37	155	63,1	34,2	46,3	41,3	42	2,2	4		26,2
Paola Gonzalez	31	161	83,1	42,7	44,6	46,9	45	2,5	7		32,0
Jency Reyes	26	160	85,2	40,4	42,9	48,3	50	2,6	7		33,3
Dionne Gomez	35	164	61,4	28,2	50,1	41,9	29	2,2	3		22,8
Sandra Martinez	29	158	85,5	40,0	43,1	49,2	45	2,6	7		34,2
Mirlady Serna	32	156	55,8	24,6	53,1	40,0	19	2,1	2		22,9
Linda Guzman	30	154	64,2	35,8	47,3	41,3	44	2,2	4		27,0
Milvia Arias	33	152	59,1	32,2	48,0	38,7	35	2,1	4		25,6
Yamilé Hernandez	36	148	61,3	33,2	46,9	39,6	42	2,1	4		28,0
Adriana Rincon	41	156	64,3	32,4	47,7	43,2	41	2,2	5		26,4
Yudy Niño	33	157	88,6	41,3	43,6	48,6	45	2,6	9		35,9
Sandra Alvarez	38	150	114,9	55,1	33,2	51,3	50	2,6	19		51,1
Mileidy Villegas	42	157	93,4	48,6	37,1	45,6	50	2,4	13		37,9
Yuranny Botero	37	156	74,7	37,5	45,6	44,6	47	2,4	6		30,7
Juan Castañeda	43	172	84,7	30,0	50,1	56,4	50	3,0	12		28,6

PERIMETROS 1						
NOMBRE	EDAD	BRAZO REL	ANTEBRAZO	CINTURA	MUSLO MED	PANTORRILLA
Mayerly Acevedo	29	28,0	20,0	72,2	46,2	33,8
Luz Sanchez	25	31,0	19,6	82,0	51,3	36,1
Piedad De La Pava	38	36,2	25,5	96,5	62,1	42,0
Yicel Restrepo	36	33,2	21,0	88,5	53,5	34,0
Nelcy Carrillo	30	32,0	22,0	83,0	52,5	36,5
Martha Peña	38	28,5	21,0	84,0	46,5	33,6
Flor Villa	42	32,5	22,5	82,0	51,5	36,7
Lisled Aguirre	37	30,5	21,0	93,5	53,0	36,7
Paola Gonzalez	31	40,5	25,5	106,5	59,4	41,5
Jency Reyes	26	39,0	22,8	103,0	62,5	39,0
Dionne Gomez	35	29,0	22,5	78,5	52,0	38,0
Sandra Martinez	29	37,5	34,5	110,0	62,0	40,5
Mirlady Serna	32	26,5	23,6	71,2	47,5	45,5
Linda Guzman	30	30,0	23,7	88,5	50,5	38,0
Milvia Arias	33	31,5	21,7	85,7	49,6	33,5
Yamile Hernandez	36	34,5	22,2	94,0	50,1	36,2
Adriana Rincon	41	34,7	23,3	97,5	53,6	38,9
Yudy Niño	33	40,3	28,8	120,3	62,5	43,5
Sandra Alvarez	38	46,7	27,4	140,2	72,4	42,9
Mileidy Villegas	42	38,4	24,8	132,9	51,7	35,6
Yuranny Botero	37	32,5	21,9	102,0	61,3	37,2
Juan Castañeda	43	31,8	25,2	103,3	58,4	38,5

PERIMETROS 2						
NOMBRE	EDAD	BRAZO REL	ANTEBRAZO	CINTURA	MUSLO MED	PANTORRILLA
Mayerly Acevedo	29	29,0	20,0	72,9	46,5	33,8
Luz Sanchez	25	30,6	19,2	81,7	51,0	35,7
Piedad De La Pava	38	36,0	25,5	96,1	61,9	42,0
Yicel Restrepo	36	33,3	21,0	88,7	53,8	34,0
Nelcy Carrillo	30	32,0	22,0	82,9	52,3	36,5
Martha Peña	38	28,6	22,0	84,0	46,6	33,6
Flor Villa	42	32,7	22,4	82,3	51,7	36,8
Lisled Aguirre	37	30,0	20,9	93,0	52,8	36,7
Paola Gonzalez	31	39,9	25,1	105,6	59,2	41,4
Jency Reyes	26	39,1	22,8	103,2	62,7	39,0
Dionne Gomez	35	29,0	22,5	78,6	52,0	38,1
Sandra Martinez	29	37,1	34,4	109,4	61,8	40,3
Mirlady Serna	32	26,7	23,7	71,4	47,5	45,6
Linda Guzman	30	29,8	23,4	87,8	50,1	37,7
Milvia Arias	33	31,0	21,3	84,9	49,1	33,2
Yamile Hernandez	36	34,2	21,9	93,5	49,7	36,0
Adriana Rincon	41	33,8	22,9	96,2	53,0	38,6
Yudy Niño	33	39,1	28,0	119,0	61,6	42,7
Sandra Alvarez	38	46,0	27,1	139,6	72,0	42,7
Mileidy Villegas	42	38,5	24,8	132,7	51,8	35,7
Yuranny Botero	37	32,0	21,8	101,3	61,0	36,9
Juan Castañeda	43	31,6	25,0	102,6	58,1	38,1

PLIEGUES 1															
NOMBRE	EDAD	BICEPS		ABDOMINAL		MUSLO		PANTORRILLA		SUBSCAP		TRICEPS		SUPRAESP	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mayerly Acevedo	29	4	4	9	12	16	14	14	15	7	7	10	10	8	7
Luz Sanchez	25	17	16	25	20	22	23	16	16	20	20	24	22	22	18
Piedad De La Pava	38	19	20	38	33	32	34	20	25	27	25	33	28	38	39
Yicel Restrepo	36	14	14	32	30	36	31	13	15	25	26	30	25	25	25
Nelcy Carrillo	30	22	20	39	36	42	38	39	38	27	27	36	32	36	31
Martha Peña	38	12	10	25	28	23	19	15	14	17	18	26	24	21	23
Flor Villa	42	7	8	13	12	15	15	23	22	13	12	12	15	10	11
Lisled Aguirre	37	12	12	27	26	35	30	17	17	20	18	30	27	22	22
Paola Gonzalez	31	32	32	40	40	36	36	34	34	41	37	40	37	46	45
Jency Reyes	26	11	14	40	42	45	47	33	35	26	27	39	40	37	36
Dionne Gomez	35	16	17	34	34	33	34	22	25	17	15	28	27	15	17
Sandra Martinez	29	13	13	45	45	33	31	29	28	40	40	37	36	40	35
Mirlady Serna	32	7	7	20	19	23	22	17	15	13	15	19	18	14	15
Linda Guzman	30	7	8	26	29	39	35	27	25	19	22	26	25	19	19
Milvia Arias	33	15	11	23	22	23	21	17	16	15	16	32	35	15	12
Yamile Hernandez	36	17	20	30	27	32	32	17	20	30	30	27	26	36	31
Adriana Rincon	41	20	17	34	31	34	39	29	32	31	28	28	31	35	31
Yudy Niño	33	22	22	48	45	37	39	30	31	30	30	37	35	27	30
Sandra Alvarez	38	27	26	35	40	39	37	32	34	45	41	31	29	34	36
Mileidy Villegas	42	24	21	45	44	30	31	29	27	39	40	37	36	30	31
Yuranny Botero	37	13	15	30	31	47	49	32	34	38	39	35	35	29	32
Juan Castañeda	43	9	10	39	36	26	24	20	20	20	21	26	27	26	24

PLIEGUES 2															
NOMBRE	EDAD	BICEPS		ABDOMINAL		MUSLO		PANTORRILLA		SUBSCAP		TRICEPS		SUPRAESP	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mayerly Acevedo	29	5	4	11	11	16	17	13	15	9	8	12	10	8	8
Luz Sanchez	25	16	14	22	21	22	20	15	16	19	18	22	22	19	19
Piedad De La Pava	38	19	18	35	32	30	31	20	23	24	25	30	29	38	37
Yicel Restrepo	36	17	15	32	33	37	34	14	15	27	25	30	28	25	27
Nelcy Carrillo	30	21	20	37	36	42	39	39	38	27	28	35	34	36	33
Martha Peña	38	12	11	27	27	21	24	15	14	17	17	22	23	21	22
Flor Villa	42	8	8	13	15	17	19	22	22	14	15	13	15	10	10
Lisled Aguirre	37	12	10	26	24	30	31	17	16	18	18	28	26	21	22
Paola Gonzalez	31	28	31	38	39	33	35	30	34	39	38	37	37	44	44
Jency Reyes	26	13	13	41	42	48	44	34	37	28	27	42	39	37	37
Dionne Gomez	35	16	18	34	35	33	34	23	25	17	17	29	27	16	15
Sandra Martinez	29	11	11	40	42	31	33	28	28	37	35	36	36	31	32
Mirlady Serna	32	9	8	19	19	21	23	17	16	13	15	19	20	14	13
Linda Guzman	30	6	8	23	25	35	36	27	24	20	20	26	23	17	16
Milvia Arias	33	13	12	23	21	22	21	16	16	18	17	32	31	13	12
Yamile Hernandez	36	17	18	25	28	32	31	18	17	27	25	24	23	32	31
Adriana Rincon	41	18	16	31	31	33	35	27	27	30	28	29	26	32	30
Yudy Niño	33	20	19	44	44	34	35	30	30	27	30	35	34	25	29
Sandra Alvarez	38	26	26	33	37	39	37	32	31	44	42	27	29	36	33
Mileidy Villegas	42	24	22	44	43	31	31	29	28	41	39	38	36	31	31
Yuranny Botero	37	14	15	33	30	43	44	32	31	37	38	35	34	29	27
Juan Castañeda	43	9	8	37	33	26	22	19	20	17	18	24	28	24	24

VALORACION FUNCIONAL 1					
NOMBRE	EDAD	F.C REPOSO	F.C FINAL	F.C RECUP 3'	TEST (m)
Mayerly Acevedo	29	72	90	78	510
Luz Sanchez	25	72	96	78	523,7
Piedad De La Pava	38	78	108	90	438,7
Yicel Restrepo	36	96	114	108	552,5
Nelcy Carrillo	30	72	120	84	467,5
Martha Peña	38	66	114	84	552,5
Flor Villa	42	102	120	108	523,7
Lisled Aguirre	37	66	96	78	510
Paola Gonzalez	31	72	96	78	510
Jency Reyes	26	90	126	90	537,5
Dionne Gomez	35	96	120	102	537,5
Sandra Martinez	29	90	108	90	510
Mirlady Serna	32	66	114	84	552,5
Linda Guzman	30	72	96	78	510
Milvia Arias	33	96	108	90	523,7
Yamile Hernandez	36	72	90	78	510
Adriana Rincon	41	78	108	90	438,7
Yudy Niño	33	66	114	72	438,7
Sandra Alvarez	38	60	90	66	340
Mileidy Villegas	42	72	108	78	467,5
Yuranny Botero	37	78	108	84	438,7
Juan Castañeda	43	72	120	84	566,2

VALORACION FUNCIONAL 2					
NOMBRE	EDAD	F.C REPOSO	F.C FINAL	F.C RECUP 3'	TEST (m)
Mayerly Acevedo	29	72	108	78	581,2
Luz Sanchez	25	72	102	72	610
Piedad De La Pava	38	78	108	84	467,5
Yicel Restrepo	36	84	114	102	567,5
Nelcy Carrillo	30	72	120	84	482,5
Martha Peña	38	72	114	78	623,7
Flor Villa	42	90	120	102	552,5
Lisled Aguirre	37	66	102	72	567,5
Paola Gonzalez	31	72	114	84	581,2
Jency Reyes	26	90	120	96	537,5
Dionne Gomez	35	90	120	102	552,5
Sandra Martinez	29	84	114	90	567,5
Mirlady Serna	32	66	120	78	610
Linda Guzman	30	72	108	84	581,2
Milvia Arias	33	90	120	90	552,5
Yamile Hernandez	36	72	96	78	552,5
Adriana Rincon	41	78	108	90	482,5
Yudy Niño	33	66	114	66	496,2
Sandra Alvarez	38	66	102	72	382,5
Mileidy Villegas	42	72	108	78	496,2
Yuranny Botero	37	78	114	84	496,2
Juan Castañeda	43	78	120	84	595

2.2 ANALISIS COMPARATIVO

Este análisis deriva restándole a los resultados de la valoración N^o 2 los datos de la valoración N^o 1, siendo así, los resultados que dan negativo en estas tablas de análisis comparativo representan la disminución del componente de su respectiva casilla o si por el contrario el resultado es positivo representa el aumento del mismo. En la parte inferior de cada tabla se encuentra la descripción escrita, donde se realiza un análisis general por medio de porcentajes.

ANALISIS COMPARATIVO								
NOMBRE	PESO	% GRASA	% AGUA	MASA MUS	EDAD MET	MASA OSEA	GRASA VISC	IMC
Mayerly Acevedo	0,2	1,3	-0,9	-0,4	0	0,0	0	0,0
Luz Sanchez	-4,3	-1,4	2,2	0,2	-4	0,0	-1	-1,8
Piedad De La Pava	-1,4	0,3	-0,3	-1,0	0	0,0	0	-0,6
Yicel Restrepo	0,4	1,5	-1,0	-0,7	3	-0,1	0	0,1
Nelcy Carrillo	-0,1	0,7	-0,5	-0,4	2	0,0	0	0,0
Martha Peña	0,2	-0,2	0,3	0,1	0	0,0	0	0,0
Flor Villa	0,4	0,4	-0,2	0,0	1	0,0	0	0,1
Lisled Aguirre	-2,9	-0,4	0,5	0,4	-3	0,0	-2	-1,3
Paola Gonzalez	-3,6	-1,2	4,2	0,7	-5	0,0	-2	-1,5
Jency Reyes	1,0	0,3	-0,2	0,4	0	0,1	0	0,4
Dionne Gomez	0,2	0,0	0,6	0,7	-1	0,0	0	0,1
Sandra Martinez	-3,1	-2,0	1,3	0,4	-5	0,0	-2	-1,3
Mirlady Serna	0,2	-0,2	1,1	0,3	0	0,0	0	0,0
Linda Guzman	-3,2	-0,5	2,4	0,5	-3	0,0	-1	-1,4
Milvia Arias	-1,2	-0,5	1,1	0,2	-2	0,0	0	-0,5
Yamile Hernandez	-2,3	-1,5	1,3	0,2	-2	0,0	-2	-1,0
Adriana Rincon	-3,4	-0,8	0,9	0,3	-2	-0,1	-1	-1,4
Yudy Niño	-6,4	-2,8	3,1	-1,8	-5	-0,1	-1	-2,6
Sandra Alvarez	-2,3	2,3	-1,7	-1,2	0	-0,2	0	-1,0
Mileidy Villegas	0,0	0,3	-0,2	-0,2	0	0,0	1	0,0
Yuranny Botero	-2,1	-0,8	1,8	-0,4	-3	0,0	-1	-0,9
Juan Castañeda	-2,3	-1,0	0,5	-0,8	0	0,0	-1	-0,8

TANITA: Fueron valorados un total de 22 sujetos, se logran observar cambios significativos en la reducción de peso corporal en el 63.6% de la población de los cuales el 59.0% lograron reducir el porcentaje de grasa corporal y 45.4% de grasa visceral, lo cual es positivo para los objetivos que se establecieron previo al proyecto.

Además, el 59.0% ganaron masa muscular, lo cual indica que los ejercicios de tonificación muscular generaron el impacto esperado.

La preocupación radica en un grado de reducción mínima en la masa ósea en un 18.1% de la población valorada, puede ser consecuencia de desgaste a nivel articular, se le realiza encuesta a este selecto grupo y coinciden en dolores sobre diferentes articulaciones del cuerpo, estos dolores los presentaban antes de iniciar el programa de actividad física.

ANALISIS COMPARATIVO					
NOMBRE	BRAZO REL	ANTEBRAZO	CINTURA	MUSLO MED	PANTORRILLA
Mayerly Acevedo	1,0	0,0	0,7	0,3	0,0
Luz Sanchez	-0,4	-0,4	-0,3	-0,3	-0,4
Piedad De La Pava	-0,2	0,0	-0,4	-0,2	0,0
Yicel Restrepo	0,1	0,0	0,2	0,3	0,0
Nelcy Carrillo	0,0	0,0	-0,1	-0,2	0,0
Martha Peña	0,1	1,0	0,0	0,1	0,0
Flor Villa	0,2	-0,1	0,3	0,2	0,1
Lisled Aguirre	-0,5	-0,1	-0,5	-0,2	0,0
Paola Gonzalez	-0,6	-0,4	-0,9	-0,2	-0,1
Jency Reyes	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0
Dionne Gomez	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
Sandra Martinez	-0,4	-0,1	-0,6	-0,2	-0,2
Mirlady Serna	0,2	0,1	0,2	0,0	0,1
Linda Guzman	-0,2	-0,3	-0,7	-0,4	-0,3
Milvia Arias	-0,5	-0,4	-0,8	-0,5	-0,3
Yamile Hernandez	-0,3	-0,3	-0,5	-0,4	-0,2
Adriana Rincon	-0,9	-0,4	-1,3	-0,6	-0,3
Yudy Niño	-1,2	-0,8	-1,3	-0,9	-0,8
Sandra Alvarez	-0,7	-0,3	-0,6	-0,4	-0,2
Mileidy Villegas	0,1	0,0	-0,2	0,1	0,1
Yuranny Botero	-0,5	-0,1	-0,7	-0,3	-0,3
Juan Castañeda	-0,2	-0,2	-0,7	-0,3	-0,4

PERIMETROS: Hubo reducción en el perímetro de los diferentes segmentos corporales de las personas valoradas, los porcentajes de reducción son los siguientes:

Brazo: 59.0%

Antebrazo: 59.0%

Cintura: 68.1%

Muslo: 63.6%

Pantorrilla: 50.0%

ANALISIS COMPARATIVO														
NOMBRE	BICEPS		ABDOMINAL		MUSLO		PANTORRILLA		SUBESCAP		TRICEPS		SUPRAESP	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mayerly Acevedo	1	0	2	-1	0	3	-1	0	2	1	2	0	0	1
Luz Sanchez	-1	-2	-3	1	0	-3	-1	0	-1	-2	-2	0	-3	1
Piedad De La Pava	0	-2	-3	-1	-2	-3	0	-2	-3	0	-3	1	0	-2
Yicel Restrepo	3	1	0	3	1	3	1	0	2	-1	0	3	0	2
Nelcy Carrillo	-1	0	-2	0	0	1	0	0	0	1	-1	2	0	2
Martha Peña	0	1	2	-1	-2	5	0	0	0	-1	-4	-1	0	-1
Flor Villa	1	0	0	3	2	4	-1	0	1	3	1	0	0	-1
Lisled Aguirre	0	-2	-1	-2	-5	1	0	-1	-2	0	-2	-1	-1	0
Paola Gonzalez	-4	-1	-2	-1	-3	-1	-4	0	-2	1	-3	0	-2	-1
Jency Reyes	2	-1	1	0	3	-3	1	2	2	0	3	-1	0	1
Dionne Gomez	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	0	1	-2
Sandra Martinez	-2	-2	-5	-3	-2	2	-1	0	-3	-5	-1	0	-9	-3
Mirlady Serna	2	1	-1	0	-2	1	0	1	0	0	0	2	0	-2
Linda Guzman	-1	0	-3	-4	-4	1	0	-1	1	-2	0	-2	-2	-3
Milvia Arias	-2	1	0	-1	-1	0	-1	0	3	1	0	-4	-2	0
Yamile Hernandez	0	-2	-5	1	0	-1	1	-3	-3	-5	-3	-3	-4	0
Adriana Rincon	-2	-1	-3	0	-1	-4	-2	-5	-1	0	1	-5	-3	-1
Yudy Niño	-2	-3	-4	-1	-3	-4	0	-1	-3	0	-2	-1	-2	-1
Sandra Alvarez	-1	0	-2	-3	0	0	0	-3	-1	1	-4	0	2	-3
Mileidy Villegas	0	1	-1	-1	1	0	0	1	2	-1	1	0	1	0
Yuranny Botero	1	0	3	-1	-4	-5	0	-3	-1	-1	0	-1	0	-5
Juan Castañeda	0	-2	-2	-3	0	-2	-1	0	-3	-3	-2	1	-2	0

PLIEGUES: Los presentes resultados son coherentes con los valores finales que mostro la Tanita. Los porcentajes de reducción del tejido adiposo en la población valorada son altos, lo cual indica que se ha cumplido con uno de los objetivos del proyecto. A continuación, los porcentajes mencionados:

Bíceps: 59.0 %

Abdominal: 68.1%

Muslo: 54.5%

Pantorrilla: 68.1%

Subescapular: 50.0%

Tríceps: 63.6%

Supra espinal: 77.2%

ANALISIS COMPARATIVO				
NOMBRE	F.C REPOSO	F.C FINAL	F.C RECUP 3'	TEST (m)
Mayerly Acevedo	0	18	0	71,2
Luz Sanchez	0	6	-6	86,3
Piedad De La Pava	0	0	-6	28,8
Yicel Restrepo	-12	0	-6	15
Nelcy Carrillo	0	0	0	15
Martha Peña	6	0	-6	71,2
Flor Villa	-12	0	-6	28,8
Listed Aguirre	0	6	-6	57,5
Paola Gonzalez	0	18	6	71,2
Jency Reyes	0	-6	6	0
Dionne Gomez	-6	0	0	15
Sandra Martinez	-6	6	0	57,5
Mirlady Serna	0	6	-6	57,5
Linda Guzman	0	12	6	71,2
Milvia Arias	-6	12	0	28,8
Yamile Hernandez	0	6	0	42,5
Adriana Rincon	0	0	0	43,8
Yudy Niño	0	0	-6	57,5
Sandra Alvarez	6	12	6	42,5
Mileidy Villegas	0	0	0	28,7
Yuranny Botero	0	6	0	57,5
Juan Castañeda	6	0	0	28,8

TEST CAMINATA 6 MINUTOS: La tabla del análisis comparativo demuestra que el 95.4% de la población valorada aumento en metros el test de caminata durante 6 minutos aplicado, durante la ejecución del proyecto se hizo gran énfasis en el trabajo aeróbico, lo cual deja buenos resultados como lo muestra la tabla. Con relación al porcentaje anteriormente mencionado el 22.7 % ha aumentado la resistencia cardiorrespiratoria de manera muy significativa, haciendo el análisis y la relación con el porcentaje de asistencia de ese porcentaje de personas se logra destacar que fueron las más disciplinadas y continuas durante el desarrollo del proyecto, por lo tanto, los porcentajes de asistencia son los siguientes:

PLANILLA DE ASISTENCIA	
NOMBRE	% ASISTENCIA
Mayerly Acevedo	84.7%
Luz Sanchez	91.5%
Piedad De La Pava	62.7%
Yicel Restrepo	44.0%
Nelcy Carrillo	44.0%
Martha Peña	94.9%
Flor Villa	49.1%
Listed Aguirre	91.5%
Paola Gonzalez	94.9%
Jency Reyes	28.8%
Dionne Gomez	49.1%
Sandra Martinez	94.9%
Mirlady Serna	84.7%
Linda Guzman	84.7%
Milvia Arias	69.4%
Yamile Hernandez	84.7%
Adriana Rincon	81.3%
Yudy Niño	96.6%
Sandra Alvarez	57.6%
Mileidy Villegas	62.7%
Yuranny Botero	81.3%
Juan Castañeda	79.6%

En general los porcentajes de asistencia son buenos, pero no lo suficiente para algunas personas que esperaban obtener mejores resultados, fueron un total de 72 sesiones de hora y media por barrio. La virosis conjuntivitis además de otras situaciones personales fueron las causas por las cuales algunas personas tienen el porcentaje de asistencia tan bajo, en una encuesta realizada a las personas que obtuvieron un porcentaje inferior a 60% manifiestan que dentro de los motivos de su inasistencia no se encuentra los factores de desmotivación o falta de interés al proyecto, por el contrario lamentan no haber podido tener más regularidad por factores externos al programa que no se lo permitieron. También es importante mencionar que hay personas con porcentaje de asistencia por encima de 85% y en el Test no reflejaron un aumento significativo en la distancia recorrida, pero si muestran cambios significativos en las valoraciones físicas (tanita, perímetros, pliegues) y en el ritmo cardiaco, en el momento de la recuperación después del esfuerzo.

3 FORMULACIÓN PROPOSITIVA

Tomo como punto de partida el artículo “LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FISICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD” escrito por el Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez⁵, ya que hace especial referencia en la importancia de la investigación en la evaluación y valoración de la actividad física.

Ha quedado claro que el objetivo principal del proyecto es promover la salud mediante la actividad física estructurada, para lo cual se desarrolló un trabajo investigativo y reflexivo que nos ha permitido obtener una base de datos importante para la comunidad y el Instituto municipal de Deportes, en la búsqueda de mejorar la calidad en los hábitos de vida saludable de las personas, este estudio permite la planificación, control, seguimiento y evaluación de la población beneficiada, por esta razón el Programa de Actividad Física y Salud IMDER obtiene una herramienta necesaria para reforzar u reformular su práctica en la Ciudad de Villavicencio.

Como sociedad más allá de ser conscientes debemos comenzar a actuar sobre las problemáticas sociales que nos acogen, no solo políticas y económicas sino aún más importantes desde nuestra perspectiva como Educadores Físicos; las problemáticas educativas y de salud pública. Desde nuestra vocación como profesionales de las dos áreas mencionadas, debemos comenzar a preguntarnos dentro de nuestras posibilidades, ¿qué podemos hacer? para cambiar dicha situación.

Con relación al párrafo anterior, se pueden poner en consideración espacios ofrecidos por el IMDER mediante proyectos como, “ORIENTACIONES METODO-

⁵. Jiménez, Alfonso. La valoración de la aptitud física y su relación con la salud. 2007; 2: 53-71. Revista: redalyc.org

LOGICAS PARA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA IMDER VILLAVICENCIO” (CABARROCA, Eligio; GORDILLO, Alejandro; AREVALO, Jhon; 2017) ⁶ a partir de este y teniendo en cuenta las necesidades de la población, se planteó un programa de ejercicio físico estructurado como factible alternativa que permite fortalecer la promoción de la salud y así beneficiar la comunidad previniéndola de las hoy populares Enfermedades Crónicas No Transmisibles, además de ser espacios que permiten la interacción, superación personal, inclusión social, trabajo en equipo y demás aspectos que contribuyen en el Desarrollo Humano de quienes son participes, despertando así el interés en la comunidad por mejorar sus hábitos de vida dejando claro que la educación física y el deporte implican procesos de formación en los seres humanos.

Se obtuvo como resultado final de la propuesta mucha participación de poblaciones vulnerables y acogida por parte de los adultos jóvenes vinculados al proyecto, comprendiendo la importancia de la masificación de la actividad física y buenos hábitos alimenticios en sus rutinas diarias, por lo tanto se puede decir que ya se dio un paso importante en el diseño e implementación de programas de ejercicio físico dirigidos acompañado de valoraciones físicas antes, durante y después para determinar la fiabilidad del programa de actividad física y compromiso de la población beneficiada, siempre todo en pro de la calidad de vida de la población, por tanto se considera que este tipo de proyectos deben seguir siendo aplicados en la Ciudad de Villavicencio y como Licenciados en Educación Física y Deportes sin duda alguna estamos en la capacidad de asumir esa responsabilidad social.

⁶. Cabarroca, Eligio y Gómez, Nelson. Protocolo de evaluación de la aptitud física de los practicantes de los diferentes programas del Instituto de Deporte y Recreación de Villavicencio, manual de proyectos IMDER 2017.

4. CONCLUSIONES

El proyecto surgió de la necesidad por promover hábitos de vida saludable, dentro de sus objetivos se encontraba generar no solamente cambio físico sino mental, es necesario generar conciencia sobre la importancia de realizar ejercicio físico programado y ligarlo a la alimentación saludable para combatir el sedentarismo y por ende todo el conjunto de enfermedades crónicas no transmisibles que atacan a la sociedad, esta problemática de salud pública es una realidad social que es necesaria enfrentarla.

La necesidad general de la población era reducir grasa corporal, ya que dentro de la evaluación inicial el 72.7% de las personas tenían el IMC por encima de 24.9 lo cual indica un rango de sobrepeso y obesidad tipo I, II y III.

También es importante mencionar que el 22.7% de los beneficiarios según la OMS y los resultados de IMC indicaron grado de normalidad de su peso con relación a la talla, así que con esta población se intentó hacer mucho trabajo de fortalecimiento y tonificación muscular. Solo se presentó un caso (4.5%) de desnutrición tipo I, a lo cual se le brindaron las recomendaciones necesarias sobre la adecuada alimentación, poniendo en consideración el gasto energético durante el desarrollo del programa para que no fuese contraindicado la práctica de ejercicio físico. el 63.6% de la población beneficiaria, obtuvo buenos resultados en cuanto a reducción de peso corporal, porcentaje grasa y grasa visceral, además los resultados demuestran que este porcentaje de personas aumento su masa muscular y resistencia cardiorrespiratoria.

Los objetivos del proyecto se han cumplido en su totalidad, pues a pesar de que algunas personas no obtuvieron los resultados óptimos, al final del proceso lograron comprender la importancia de la salud para la calidad de vida, así como se observó aquellas personas con buenos resultados en la tabulación de información, fue muestra y motivación para los demás y seguro van a seguir la línea del amor propio por su cuerpo y por su bienestar físico y mental.

5. RECOMENDACIONES

Aprovechar este tipo de convenios que le permiten a los estudiantes complementar su formación profesional.

Continuar motivando la población para la realización de ejercicio físico estructurado mediante su vinculación al programa de actividad física para la salud ofrecido por el IMDER.

Fortalecer el control y seguimiento que se viene realizando en el estado físico de las personas mediante la aplicación de instrumentos de valoración física y capacitación de instructores con el fin de seguir brindando a los beneficiarios calidad de servicio y resultados fiables.

Garantizar los materiales necesarios y adecuados para los test y práctica de actividad física estructurada.

6. BIBLIOGRAFIA

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE AQUAEROBIC SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL, EN LAS MUJERES ACTIVAS DE MEDIANA EDAD, MANZANO. Juan José, CLEMENTE. Christian, GRAGER. Asunción y OLCINA. Guillermo. Revista: MHsalud

EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO 5ª EDICIÓN, H. Hayward Vivian, editorial panamericana.

GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS, VARGAS Z. Melier, LANCHEROS P. Lilia, BARRERA P. María del Pilar. Revista: ProQuest

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE-TOMO 2, Ministerio de la protección social y Coldeportes.

LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD. JIMÉNEZ GUTIÉRREZ. Alfonso. Revista: redalyc.org

LINEAMIENTOS METODOLOGICOS PARA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE VILLAVICENCIO, WILLIAMS C. Eligio, GORDILLO. Alejandro, AREVALO T. Jhon. manual de proyectos IMDER 2017.

OBESIDAD, Dr. González Barranco Jorge, pág... 77 – 120.

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD, Serra Grima Richard & Bagur Calafat Caritat, editorial paidotribo.

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA DE LOS PRACTICANTES DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE VILLAVICENCIO, WILLIAMS C. Eligio, GÓMEZ. Nelson. manual de proyectos IMDER 2017.

7. ANEXOS

ANEXO A. formatos diseñados para diagnosticar la población (ficha de caracterización - factor de riesgo par-q - consentimiento informado).



FICHA DE CARACTERIZACIÓN

NOMBRES Y APELLIDOS:	GENERO:
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:	EDAD:
Nº DOCUMENTO DE IDENTIDAD:	Nº CELULAR:
SEGURIDAD SOCIAL:	NIVEL:
DIRECCIÓN RESIDENCIAL:	BARRIO:
ESTRATO:	ETNIA O RAZA:
DISCAPACIDAD:	
PATOLOGIAS O ENFERMEDADES:	
LESIONES O CIRUGIAS:	
OBSERVACIONES:	



FORMULARIO INDIVIDUAL DE FACTORES DE RIESGO		
FAVOR RESPONDER DE MANERA RESPONSABLE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO, EL CUAL LE PERMITIRÁ A USTED Y AL ORIENTADOR SABER SI ESTÁ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS DE SALUD PARA INICIAR EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO. SEÑALE CON UNA X EN LA CASILLA (SI O NO) UBICADA FRENTE A CADA PREGUNTA SEGÚN CORRESPONDA.		
NOMBRE:	EDAD:	
OCCUPACION:	GENERO:	
PREGUNTA (CUESTIONARIO PAR-Q)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha dicho que tiene problemas cardíacos y que solamente puede realizar actividad física recomendada por él?		
¿Siente dolor en el pecho cuando realiza actividad física?		
¿Ha perdido el equilibrio debido a vértigo o alguna vez ha perdido la consciencia?		
¿Esta su médico actualmente recomendándole algún medicamento para la hipertensión u otro problema cardíaco?		
¿Tiene algún problema óseo o de articulaciones que pueda empeorar con la actividad física?		
¿Conoce alguna otra razón por la que no deba realizar actividad física?		
¿En el último mes, ha tenido dolor en el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?		
Si respondió SI a al menos una de las preguntas, debe consultar e informar al médico sobre el cuestionario PAR-Q y las preguntas que respondió SI, el decidirá si el programa de actividad física que va a realizar es seguro para su salud, siga su consejo. Si respondió NO a todas las preguntas, puede empezar a realizar más actividad física de la que habitualmente hace (cumpliendo con el principio del aumento progresivo de la carga). Si su estado de salud cambia durante el programa deberá manifestarlo a los orientadores de la actividad física.		
Yo, _____, con mi firma CERTIFICO que he leído y comprendido completa y correctamente el cuestionario y mis respuestas son ciertas y apegadas a la verdad. c.c. _____		



CONSENTIMIENTO INFORMADO

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DE LOS HABITANTES DE LOS BARRIOS GUATAPE 2, SAMÁN DE LA RIVERA Y PORFÍA EN LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la aptitud física en un grupo de habitantes de los barrios Guatape 2, Samán de la Rivera y Porfía, mediante el diseño de un programa de ejercicios físicos dirigidos.

Por la presente yo, _____, identificado con la c.c. N° _____ de autorizo y acepto participar en el proyecto "DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO". Formando parte de la realización del programa en los horarios y fechas acordadas, además he recibido la información necesaria acerca de los posibles riesgos de la participación en el desarrollo del programa de actividad física.

Estoy enterado(a) que los datos personales (nombre, edad, sexo, peso, talla, IMC, motivo de asistencia al programa) y los resultados de las valoraciones morfológicas y funcionales solo se usaran como trabajo académico y autorizo sean utilizados para su publicación en el informe final de pasantía como opción de grado en la comunidad académica.

Estoy enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo, mi participación es voluntaria, asumiendo con responsabilidad mi decisión de participar y puedo retirarme en el momento que desee y sienta necesario.

ATENTAMENTE

Firma del beneficiario
c.c.

Firma del Tesista
c.c.

Solicitan el consentimiento informado: El pasante. El IMDER. La Universidad de los Llanos.

ANEXO B. instrumentos de valoración morfológica y funcional (tanita-adipometro - cinta métrica-cronometro).



ANEXO C. aplicación de los instrumentos de valoración en los beneficiarios del proyecto.



ANEXO D. acompañamiento durante el diseño y la aplicación del programa de ejercicios físicos (pesas-pelotas - colchoneta-bastón - aeróbicos).



ANEXO E. desarrollo de ejercicio físico y actividades lúdicas de integración entre los diferentes barrios (piscina- caminata – mega rumba).



ANEXO F. momentos donde se fomenta la unión grupal y hábitos de vida saludable (compartir de frutas – charla- oración y abrazo).



ANEXO G. espacios de socialización con el director del proyecto Lic. rubiel barrera y el docente del IMDER a cargo de la comuna 8 en programa de actividad física para la salud Lic. Julián preciado.



ANEXO H. grupos de actividad física para la salud (guatape - samán de la rivera – porfía).



8. RESUMEN ANALITICO ESPECIALIZADO

A. TIPO DE DOCUMENTO /OPCIÓN DE GRADO	PASANTIA
B. ACCESO AL DOCUMENTO	Biblioteca Universidad de los Llanos
1. TÍTULO DEL DOCUMENTO	DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA APTITUD FISICA DE LOS HABITANTES DE LOS BARRIOS GUATAPE 2, SAMAN DE LA RIVERA Y PORFIA EN LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO-META.
2. NOMBRE Y APELLIDOS DE AUTOR (ES)	Johan Sebastián Rojas Velásquez
3. AÑO DE LA PUBLICACIÓN	2018
4. UNIDAD PATROCINANTE	Universidad de los Llanos. Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes.
5. PALABRAS CLAVES	Aptitud Física, ECNT, Hábitos Saludables, Ejercicio Físico, Composición Corporal, Capacidad Cardiorrespiratoria, Actividad Física, Salud.
6. DESCRIPCIÓN	El presente proyecto se llevó a cabo en los barrios Guatape 2, Samán de la Rivera de Porfía en la Ciudad de Villavicencio, Meta, Colombia. Se tomó un grupo de beneficiarios del programa Actividad Física y salud IMDER a quienes se aplicó el formulario de riesgos PAR – Q, además se implementó TANITA para obtener resultados de la composición corporal y se tomó talla, determinando así el IMC, con esas herramientas utilizadas se logra determinar la población que padecía principalmente de obesidad y sedentarismo. Para ello se diseñó un programa de Ejercicio físico para mejorar su aptitud física, con el cual se espera que los beneficiarios puedan mejorar su condición física, adquirir hábitos de vida saludable, mejorando su calidad de vida y previniendo ECNT por causa del desorden alimenticio junto con la inactividad física.

<p>7. FUENTES</p>	<p>HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE-TOMO 2, Coldeportes y Ministerio de la protección social.</p> <p>OBESIDAD, Dr. González Barranco Jorge, pág... 77 – 120.</p> <p>PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD, Serra Grima Richard & Bagur Calafat Caritat, editorial paidotribo.</p> <p>EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO 5° EDICIÓN, H. Hayward Vivian, editorial panamericana.</p> <p>GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS, VARGAS Z. Melier, LANCHEROS P. Lilia, BARRERA P. María del Pilar. Revista: ProQuest</p> <p>EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE AQUAEROBIC SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL, EN LAS MUJERES ACTIVAS DE MEDIANA EDAD, MANZANO. Juan José, CLEMENTE. Christian, GRAGER. Asunción y OLCINA. Guillermo. Revista: MHsalud</p> <p>LA VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD. JIMÉNEZ GUTIÉRREZ. Alfonso. Revista: redalyc.org</p> <p>LINEAMIENTOS METODOLOGICOS PARA EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECRECIÓN DE VILLAVICENCIO, WILLIAMS C. Eligio, GORDILLO. Alejandro, AREVALO T. Jhon. Manual de proyectos IMDER 2017.</p> <p>PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA DE LOS PRACTICANTES DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE VILLAVICENCIO, WILLIAMS C. Eligio, GÓMEZ. Nelson. Manual de proyectos IMDER 2017.</p>
<p>8. CONTENIDOS</p>	<p>El presente trabajo contiene un informe del desarrollo de la pasantía, los planes semanales de entrenamiento junto con resultados de la aplicación de los métodos de valoración (diagnostica, final) de los componentes de la aptitud física, realizando así un análisis comparativo para determinar los cambios fisiológicos y anatómicos en la población, también contiene una formulación propositiva, conclusiones, recomendaciones, datos bibliográficos, anexos (fotográficos) y resumen analítico especializado.</p>

9. METODOLOGÍA	CUANTITATIVA Y CUALITATIVA.
10. CONCLUSIONES	<p>El proyecto surgió de la necesidad por promover hábitos de vida saludable, dentro de sus objetivos se encontraba generar no solamente cambio físico sino mental, es necesario generar conciencia sobre la importancia de realizar ejercicio físico programado y ligarlo a la alimentación saludable para combatir el sedentarismo y por ende todo el conjunto de enfermedades crónicas no transmisibles que atacan a la sociedad, esta problemática de salud pública es una realidad social que es necesaria enfrentarla.</p> <p>La necesidad general de la población era reducir grasa corporal, ya que dentro de la evaluación inicial el 72.7% de las personas tenían el IMC por encima de 24.9 lo cual indica un rango de sobrepeso y obesidad tipo I, II y III.</p> <p>También es importante mencionar que el 22.7% de los beneficiarios según la OMS y los resultados de IMC indicaron grado de normalidad de su peso con relación a la talla, así que con esta población se intentó hacer mucho trabajo de fortalecimiento y tonificación muscular. Solo se presentó un caso (4.5%) de desnutrición tipo I, a lo cual se le brindaron las recomendaciones necesarias sobre la adecuada alimentación, poniendo en consideración el gasto energético durante el desarrollo del programa para que no fuese contraindicado la práctica de ejercicio físico.</p> <p>El 63.6% de la población beneficiaria, obtuvo buenos resultados en cuanto a reducción de peso corporal, porcentaje grasa y grasa visceral, además los resultados demuestran que este porcentaje de personas aumento su masa muscular y resistencia cardiorrespiratoria.</p> <p>Los objetivos del proyecto se han cumplido en su totalidad, pues a pesar de que algunas personas no obtuvieron los resultados óptimos, al final del proceso lograron comprender la importancia de la salud para la calidad de vida, así como se observó aquellas personas con buenos resultados en la tabulación de información, fue muestra y motivación para los demás y seguro van a seguir la línea del amor propio por su cuerpo y por su bienestar físico y mental.</p>
11. FECHA DE ELABORACIÓN	Marzo del 2018