

**Programa De Preparación Física Para La Adquisición De Hábitos Saludables De Vida
En Universitarios De 18 A 30 Años Del Centro Javeriano De Formación Deportiva.**

Cristian David Cubillos Díaz

Jhon Mauricio Castrillón Segura

Maira Liceth Maldonado Vargas

Dirigido por: Profesor Jack Billy Escorcía Clavijo

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Deporte

Bogotá

2020

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios padre por permitirme culminar esta etapa de mi vida, siempre ha sido el estandarte de mis decisiones. Agradezco a mi madre por su amor, cariño, apoyo y comprensión incondicional durante todo este camino, a mi padre por su amor, cariño y sabiduría. Por su esfuerzo para sacarme adelante brindándome las oportunidades que el no tuvo, A mi hermana por su apoyo y ayuda para que yo pudiese cumplir con todos los deberes que se me exigían, a todos ellos por ser mi fuerza y energía, sin ellos esto no hubiese sido posible.

A mi tutor el profesor Jack Billy Escorcía por su energía, paciencia y ganas, Por ser el guía y ayudarnos en este proceso, por su disciplina, responsabilidad y su buena voluntad.

A mis compañeros de proyecto por su esfuerzo y dedicación, por los momentos de risa y buena onda, por los momentos de camaradería que hicieron fluir la realización del presente proyecto investigativo.

Cristian David Cubillos Díaz

Agradezco a Dios por permitirme cumplir una de mis primeras metas en la vida. Agradezco a mi padre por su apoyo incondicional, por sus enseñanzas y por ser un ejemplo de superación día tras día, por ser mi ejemplo a seguir y por estar siempre presente durante los momentos que han marcado mi vida. A mi madre por su cariño, amor, comprensión y paciencia, por ser un ejemplo a seguir, por enseñarme el valor de la responsabilidad y por estar siempre presente en los momentos más fundamentales de mi vida. A mi hermano mayor por su apoyo durante este camino, por sus enseñanzas y motivación y por ser un claro ejemplo de disciplina y constancia, a mis hermanos menores por ser partícipes en el desarrollo de mi vida. Agradezco a Lorena

Meléndez por haberme acompañado en el proceso formativo, por su apoyo incondicional, por estar siempre presente, por su paciencia y entendimiento.

Agradezco al profesor Jack Billy Escorcía por brindar lo mejor de su conocimiento, por sus enseñanzas, por ser el guía en el desarrollo del presente proyecto, por su paciencia y por su gran espíritu docente. Agradezco a mis compañeros de proyecto por su participación, esfuerzo, entrega y ser partícipes de muchos de los momentos de risa y buena energía.

Jhon Mauricio Castrillón Segura

Agradezco principalmente a mi madre Aminta Vargas, por su gran amor, ejemplo, apoyo y entrega, sin ella nada de esto sería posible; esto es un logro de las dos, a mi papá Víctor Maldonado por su ejemplo de fortaleza, a mis hermanas y hermanos que siempre me brindaron una mano amiga y estuvieron para ofrecerme su apoyo, a mis hermosas sobrinas que adoro, siempre me dan alegría y el cariño más hermoso, a mi compañero de vida Mario Guerra por su compañía y amor en momentos difíciles, a mis compañeros de investigación; grandes anécdotas llevando a cabo el proyecto investigativo y compartiendo experiencias personales y profesionales, a mi gran amigo Federico quien estuvo apoyando y motivando mi actuar durante la mayor parte del proceso... a todas aquellas personas que de una u otra manera fueron partícipes de esta meta soñada.

Agradezco también al profesor Jack Escorcía por su gran conocimiento compartido, por el acompañamiento, asesoría y paciencia durante toda la etapa de formulación del proyecto, al CJFD, el cual ha sido mi segundo hogar por éstos 2 años de experiencia de y saberes compartidos.

Maira Liceth Maldonado Vargas

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	14
1. PLANTEAMIENTOS INICIALES	14
1.1. INTRODUCCIÓN	14
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
1.3. PREGUNTA PROBLEMA.....	20
1.4. ANTECEDENTES	20
1.5. JUSTIFICACIÓN	23
1.6. OBJETIVOS.....	26
1.6.1. General	26
1.6.2. Específicos.....	26
CAPÍTULO II	27
2. MARCO TEÓRICO	27
2.1. MARCO CONCEPTUAL.....	28
2.1.1. Pedagogía.....	28
2.1.2. Didáctica.....	29
2.1.3. Actividad física	30
2.1.4. Hábitos saludables de vida.....	32

	5
2.1.5. Preparación física.....	33
2.1.6. Principios del entrenamiento	35
2.2. MARCO CONTEXTUAL	36
2.2.1. Ubicación y contextualización general del C.J.F.D.	36
2.2.2. Entorno Socio - económico	38
2.2.3. Entorno socio económico específico del proyecto.....	39
2.3. MARCO LEGAL	39
CAPÍTULO III	42
3.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.1. La holopraxis como método sintagmático de la holística.....	42
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.3. ESTADIOS DE LA INVESTIGACIÓN	45
3.3.1 Estadio Descriptivo:	45
3.3.2. Estadio analítico.....	46
3.3.3. Estadio comparativo.....	47
3.3.4. Estadio Explicativo	47
3.3.5. Estadio predictivo - Prognosis	48
3.3.6. Estadio proyectivo - Programa técnico	49
3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
3.5. POBLACIÓN	50
3.5.1. Muestra.....	50
CAPÍTULO IV.....	51

4.RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN	51
4.1. Validación de las fuentes	51
4.2. Instrumentos de la técnica de revisión documental	52
4.2.1. Matriz de categorías	52
4.3. Análisis de datos.....	54
4.3.1. Revisión y organización del material.....	56
4.3.2. Categorización de la información	56
4.3.3. Codificación de la información.....	56
4.4. Procesamiento de los datos o análisis	59
4.5. Análisis crítico.....	61
CAPÍTULO V	63
5. PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA.....	63
5.1. Presentación	63
5.2. Introducción	66
5.3. Contenidos.....	68
5.4. Ubicación contextual	71
5.5. Fundamentos Pedagógicos del Programa de preparación física	71
5.6. Objetivo general	72
5.7. Metas didácticas	72
5.8. Metodología	73
5.8.1. Pruebas físicas, análisis del estado inicial	75
5.9. MACROCICLO	84
5.9.1. Unidades didácticas de entrenamiento	86

CAPÍTULO VI.....	122
6. CONCLUSIONES.....	122
6.1. Recomendaciones	123
6.2. Referencias	125
6.3. Anexos	140

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. <i>Ejes temáticos marco teórico</i>	28
Figura 2. <i>Mapa Centro Javeriano de Formación Deportiva</i>	38
Figura 3. <i>Hurtado, J. (2000) Objetivos y Holotipos de Investigación</i>	44
Figura 4. <i>Operaciones analíticas</i>	52
Figura 5. <i>Hurtado, J. (2008) Pasos generales del proceso de análisis según los abordajes cosmológico y caológico</i>	55
Figura 6. <i>Relaciones de identificación grupos pedagógico y didáctico</i>	59
Figura 7. <i>Relaciones de circularidad grupos pedagógico y deportivo</i>	60
Figura 8. <i>Contenidos generales del programa</i>	64
Figura 9. <i>Vargas (2009, 04,16) Conceptos relacionados con la actividad física, Tomado de: http://actividadfisicaenelebarazo.blogspot.com/search/label/Informacion%20b%C3%A1sica%20a%20conocer</i>	67
Figura 10. <i>Escala OMNI-RES para fuerza (Robertson et al., 2003)</i>	74
Figura 11. <i>Ejemplo de organización de los 9 microciclos de un macrociclo integrado. Juan Manuel García Manso (2015). Aportaciones de Fernando Navarro Valdivieso a la Planificación del Entrenamiento Deportivo</i>	84
Figura 12. <i>Macro ciclo integrado adaptado</i>	85

LISTA DE MATRICES

Matriz 1. <i>Matriz de categorías</i>	53
Matriz 2. <i>Categorías de Análisis</i>	58
Matriz 3. <i>Áreas fundamentales del programa, Motricidad Básica, Habilidades Específicas, Componente Educativo</i>	69
Matriz 4. <i>Distribución de desempeños e indicadores de desempeños</i>	71
Matriz 5. <i>formato de evaluación del estado inicial de las competencias básicas, físicas y motrices</i>	80
Matriz 6. <i>Descripción de pruebas físicas</i>	83

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Efectos saludables de la práctica de la actividad física</i>	66
---	----

LISTA DE UNIDADES DIDÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO

Unidad didáctica 1.....	86
Unidad didáctica 2.....	87
Unidad didáctica 3.....	88
Unidad didáctica 4.....	89
Unidad didáctica 5.....	90
Unidad didáctica 6.....	91
Unidad didáctica 7.....	92
Unidad didáctica 8.....	93
Unidad didáctica 9.....	94
Unidad didáctica 10.....	95
Unidad didáctica 11.....	96
Unidad didáctica 12.....	97
Unidad didáctica 13.....	98
Unidad didáctica 14.....	99
Unidad didáctica 15.....	100
Unidad didáctica 16.....	101
Unidad didáctica 17.....	102

Unidad didáctica 18	103
Unidad didáctica 19	104
Unidad didáctica 20	105
Unidad didáctica 21	106
Unidad didáctica 22	107
Unidad didáctica 23	108
Unidad didáctica 24	109
Unidad didáctica 25	110
Unidad didáctica 26	111
Unidad didáctica 27	112
Unidad didáctica 28	113
Unidad didáctica 29	114
Unidad didáctica 30	115
Unidad didáctica 31	116
Unidad didáctica 32	117
Unidad didáctica 33	118
Unidad didáctica 34	119
Unidad didáctica 35	120

Unidad didáctica 36.....	121
---------------------------------	------------

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTOS INICIALES

1.1. INTRODUCCIÓN

El trabajo de grado se desarrolla en el marco del diseño de un programa de preparación física para la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios de 18 a 30 años del Centro javeriano de formación deportiva (C.J.F.D).

La inactividad física se encuentra en aumento considerable, el incremento de enfermedades no transmisibles presenta un reto el cual los profesionales del deporte, debemos asumir como compromiso fundamental para mejorar la calidad de vida de los sujetos, contribuyendo a la mejora desde sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales. Como lo revelo la Organización Mundial de la salud (OMS, 2010), un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. (Barbosa y Urrea, 2018). Así mismo (Kohl et al., 2012; Pérez, 2014) citado por Barbosa y Urrea, (2018) afirman que “la actividad física y el deporte constantemente se relacionan con hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas, sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardio vasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros.” (p. 148)

En las últimas décadas el número de muertes por la falta de actividad física, o estilos de vida poco saludables se encuentra en considerable aumento, la característica principal de este incremento se relaciona con el sedentarismo y el uso de la tecnología. Esto es posible de evidenciar en el ámbito profesional, ya que las personas optan por adquirir estilos de vida

saludables cuando presentan algunos tipos de enfermedades o por recomendación médica, ignorando el importante papel que tiene la actividad física en relación con la calidad de vida de las personas. La actividad física debe empezar desde la adolescencia y extenderse hasta la vida adulta mejorando así significativamente la calidad de vida de la población.

Así mismo, según Charles Duhigg (2012) se encuentran diversos estudios, en los cuales se observa que las personas que adquieren un nuevo hábito que potencia su salud, tienden a buscar otro favorable que siga en la misma línea del ya adquirido, eso también ocurre en contra medida puesto que si el hábito que adquieren es negativo tenderán a conseguir otro que vaya en detrimento de su salud. Debido a esto es importante destacar la adquisición de hábitos saludables de vida, puesto que puede generar una reacción en cadena, que potencie estados favorables de salud a un nivel mucho más amplio fomentando así el bienestar en las personas.

A su vez se puede evidenciar que el diseño de programas encaminados a mejorar la condición física de las personas y al potenciamiento de las capacidades funcionales de los sujetos, presenta limitaciones, ya que estos no generan adherencia y por ende continuidad de los procesos, impidiendo la adquisición de hábitos saludables de vida. Generando un vacío entre el planteamiento de los procesos a desarrollar y el alcance de estos.

A nivel general se diseñó un programa de preparación física el cual busca la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios de 18 a 30 años del C.J.F.D. Permitiendo que los estudiantes lleven a cabo un proceso de preparación física adecuado, que integre aspectos como la actividad física, los principios del entrenamiento y el trabajo de las capacidades condicionales, por medio de una práctica sistemática y regular, fomentando un cambio en la forma de llevar sus vidas, formando sujetos físicamente más activos y conscientes de la importancia del cuidado

físico, del aprovechamiento del tiempo libre y del ocio, contribuyendo de esta manera a la reducción de los índices de mortalidad, sedentarismo , diabetes e hipertensión, todas estas asociadas a llevar un estilo de vida poco saludable (OMS 2018).

Para el desarrollo del objetivo planteado, se estableció un estado del arte en temas relacionados con la preparación física, hábitos saludables de vida, actividad física para la salud y programas de ejercicio físico, permitiendo al conjunto investigador generar el fundamento teórico necesario para identificar falencias y generar estrategias para dar soluciones específicas. Bajo la misma línea se plantearon los criterios necesarios para el diseño del programa de preparación física, donde se formularon los contenidos tanto didácticos como metodológicos en un documento de tipo académico el cual, permitirá mejorar las capacidades condicionales, como también la adquisición de hábitos saludables de vida.

El proyecto fue desarrollado hasta su fase de diseño, puesto que se planteó una investigación proyectiva, que permitió la construcción del programa, dando solución a la pregunta de investigación, a su vez se plantean las bases estructurales y orientaciones metodológicas, planteando las bases para su aplicabilidad en estudios posteriores.

Se espera que este programa sea una herramienta indispensable y primordial en la aplicación de procesos didácticos, metodológicos y deportivos en diferentes instituciones que tengan miras al mejoramiento de la calidad de vida de los individuos por medio de la actividad física y el deporte.

Para el desarrollo del proyecto se empleó una investigación proyectiva, que permitió el diseño de un programa de preparación física, el cual se construyó a partir del análisis bibliográfico y el conocimiento adquirido en el campo profesional, de tipo académico y empírico. El programa de

preparación física contempla tres ejes fundamentales y su contenido este dado desde aspectos pedagógicos, didácticos, metodológicos y deportivos, permitiendo un proceso concreto, coherente y direccionado y que este acorde a las necesidades encontradas en el problema de investigativo.

El proyecto investigativo propone cinco (5) ejes de análisis para la formulación del programa los cuales son: 1) Pedagogía, Didáctica y Metodología, 2) Programa de preparación física 3) Actividad física, 4) Formación de hábitos saludables de vida, 5) Principios del entrenamiento deportivo. Teniendo así una base sólida para generar los constructos actitudinales y comportamentales que fomentarán los hábitos que se pretenden adquirir mediante el diseño del programa.

El contenido del informe final está distribuido de la siguiente manera: El primer componente contiene el título; el segundo componente presenta los preliminares, compuestos por portada y tabla de contenido; en el tercer componente se presenta la introducción; en el cuarto componente se presenta los antecedentes bibliográficos, además, la formulación de la pregunta problema, y la justificación; en el quinto componente se presentan los objetivos general y específicos, en el sexto componente se describe la fundamentación teórica (marco teórico) del proyecto investigativo, conformado por el marco contextual, conceptual y legal, los cuales constituyen las bases teóricas, empíricas y legales sobre las cuales se sustenta el proyecto investigativo; en el séptimo componente, se desarrolla el diseño metodológico en el que se describe el enfoque investigativo: el tipo, diseño, población y la muestra; en el octavo componente, se presenta el programa de preparación física; en el décimo las conclusiones y

recomendaciones y el ultimo componente se sitúan los referentes bibliográficos y anexos correspondientes.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La importancia y necesidad de realizar actividad física ha tomado gran importancia debido a que, como expone (Swinburn, B.A., Sacks G., Hall K.D., McPherson K. at al, 2011) citado en Ministerio de Salud y Protección Social., & Organización Panamericana de la Salud (2010)

La gran mayoría de los países no cuenta con información acerca de las tendencias en las prevalencias de actividad física en las últimas décadas, los acelerados procesos de globalización y urbanización, aunado al desarrollo tecnológico, han generado profundos cambios en los modos de vida social y en los procesos de producción de bienes y servicios, que hacen suponer una disminución significativa en la demanda del trabajo físico laboral que ha derivado en una disminución del gasto de energía. (p. 145)

Esta disminución podría presentar una relación directa con el aumento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Así mismo (Capdevila, 2000; Delgado y Tercedor, 2002; Pérez y Delgado, 2004; Rodríguez García 2006; Sánchez Bañuelos, 2004; Weineck, 2000) citado por Garrido, A (2014) refieren que:

El sedentarismo es una característica de las sociedades occidentales en la actualidad, el cual se debe principalmente a las formas de trabajar, desplazarse y emplear el tiempo libre que tienen las personas, las cuales tienden a minimizar la actividad física total desarrollada durante el día. (p. 6).

Provocando a partir de esta movilidad limitada, problemas de salud y riesgos de lesión por la falta de fortalecimiento y mejora de capacidades condicionales que componen al sujeto.

Se puede contribuir desde la actividad física, por medio de los programas de preparación, reduciendo los diferentes problemas relacionados con el sedentarismo y el aumento de enfermedades en la población, asegurando que estas herramientas conlleven a la mejora en diferentes campos de la vida del ser humano. Es importante destacar el papel que tienen las diferentes organizaciones en torno a la promoción de actividad física y la salud puesto que en el contexto nacional se han promovido los beneficios que produce la práctica regular de actividad física; varias de estas instituciones diseñan programas y estrategias para fomentar su práctica regular, como lo son: el programa Colombia Activa, los programas recreativos del IDRD dados en diferentes espacios, (barrios, parques y centros comerciales) son estos, algunos de los programas que buscan promover el desarrollo de la actividad física, buscando de esta manera mejorar la calidad de vida de las personas.

Se resalta la importancia de los programas físicos y sus estrategias para su promoción, masificación e impacto que tienen en la sociedad moderna, de acuerdo con ello se plantea el siguiente interrogante ¿qué vale la pena indagar para proponer? Respondiendo a esa inquietud, se evidencia una debilidad en cuanto a las orientaciones metodológicas, contenidos didácticos que conlleven a la mejora de las capacidades condicionales y funcionales permitiendo adherencia, generando motivación y como fin último promoviendo la adquisición y el fortalecimiento de hábitos saludables de vida. Por consiguiente, se identifica que existe la carencia de un programa de preparación física para la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios del C.J.F.D, que busque la mejora de las capacidades funcionales del organismo a través de un trabajo planificado de las capacidades condicionales, que conlleve a la adquisición de hábitos que fomenten la salud y el bienestar.

1.3. PREGUNTA PROBLEMA

¿De qué manera se pueden generar procesos de desarrollo físico que contribuyan a la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios de 18 a 30 años del CJFD?

1.4. ANTECEDENTES

La práctica de actividad física se ha convertido últimamente en uno de los aspectos más importantes de la sociedad, esto está dado por sus múltiples beneficios, por lo cual varias organizaciones a nivel mundial fomentan y promueven su desarrollo e implementación, pero varios de estos esfuerzos resultan no ser suficientes. Esto puede ser analizado mediante estudios tanto a nivel nacional e internacional, que revelan que gran porcentaje de la población no practica actividad física o pertenece activamente a un programa, el cual busque la mejora de sus capacidades funcionales, como su calidad de vida.

Estos estudios generan gran preocupación, debido a que la falta de actividad física tiene directa relación con la aparición y aumento de enfermedades. Tal como afirman Olivares, Lera, Bustos, (2008), citado por Herrera, Lomas, Ortiz, Palacios, (2018).

La falta de actividad física ha sido reconocida como un factor de riesgo independiente en la aparición de enfermedades no transmisibles, lo que ha motivado la creación de estrategias internacionales para motivar su aumento en todos los grupos de la población. (p. 222).

Estos estudios revelan la magnitud del problema, ya que son muchas las causas por las cuales no se realiza actividad física de manera regular. Esto puede ser confirmado por estudios realizados por (Gómez, Mateus, Cabrera. 2004; Lema, Salazar, Varela, Díaz, Rubio, Botero, 2009) citados en Varela, Duarte, Salazar, Lema, Tamayo. (2011)

Gómez et al. en su estudio con 1045 mujeres bogotanas, entre 18 y 69 años, encontraron que el 79.1% no realizaba actividad física moderada como mínimo durante 10 minutos en el día. En el estudio de Lema. *et al.* con 598 universitarios caleños, el 77% realizaba poco o ningún tipo de ejercicio o práctica corporal durante al menos 30 minutos, con una frecuencia de tres veces a la semana. (p. 270).

Estos factores generan una relación directa, al efecto presentado por Lees y Booth (2004) citado por Loría. (2014) el cual se conoce como “Síndrome de Muerte por Sedentarismo”, donde proponen que existe un eslabón mecánico, de base molecular, entre la inactividad física y la enfermedad crónica.

Por otra parte, en un estudio realizado por, Varela et al. (2011) se describen los principales motivos para la realización de las prácticas de la actividad física en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas.

Del total de jóvenes universitarios 22.2% realiza AF. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacerla la «pereza» (61.5%). La AF es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados en este sentido y piensan mantenerlos (66%) Este estudio permite identificar que las personas que se inician en un programa de preparación física logran beneficios a nivel físico y de salud, buscan mantener sus estilos de vida saludables, logrando beneficios para sus objetivos específicos. (p. 269).

Así mismo como lo cita Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar, García. (2016) en su artículo sobre los niveles de actividad física en estudiantes universitarios según algunas variables cualitativas y cuantitativas.

En las últimas décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la práctica de actividad física (AF) regular proporciona importantes beneficios para la salud, tanto en el plano fisiológico, psíquico como social (Ramos, Rivera, Moreno y Jiménez, 2012; Reiner, Niermann, Jekauc, y Woll, 2013), considerándose uno de los hábitos fundamentales para adoptar un estilo

de vida activo y saludable (Langille y Rodgers,2010; Ortega, Ruiz, Castillo, Sjostrom, 2008). (p.124)

En el mismo sentido Montero, Úbeda y García (2006) citado por Sánchez y De Luna (2015).
presentan un trabajo sobre los estilos de vida de los jóvenes universitarios desde distintas
dimensiones, concluyendo los beneficios que conlleva la realización de ejercicio en la salud.

La práctica de ejercicio suele ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida de estas poblaciones, a pesar del conocimiento sobre su relevancia frente a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y beneficios en general sobre la salud física y mental. (p.1915).

Por lo tanto, es necesario generar la promoción y masificación de la importancia de realizar actividad física ya que según Ottawa Charter for Healthy Promotion. (1986) citado por Vidarte, Vélez, Sandoval, Alfonso (2011)

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida, como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo por lo cual se convierte en una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de la población. (p. 212)

Por lo tanto, la actividad física, permite mejorar la salud de las personas, generando un cambio positivo en su calidad de vida. Pero la actividad física no solo influye positivamente en la mejora de la salud, también genera cambios en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de los sujetos, ya que según (Vidarte et al. 2011)

Plantean la actividad física como factor de salud que tiene unas repercusiones positivas sobre la salud pública, lo cual puede atestiguar desde el avance alcanzado en investigaciones científicas que establecen un vínculo entre la actividad física y sus adaptaciones biológicas... Por lo tanto, la actividad física, desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado

de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. (p. 207).

Por otra parte, (Pintanel, M. 1999, p. 141) indica que éstos índices pueden mejorar si se presenta un programa estructurado que tenga en cuenta las necesidades de los sujetos ya que como concluye el mismo autor, es “fundamental dar información didáctica por parte de profesionales (...) sobre aspectos como los beneficios y ventajas del deporte para todos, sobre la superación de barreras y la toma de conciencia de las consecuencias del sedentarismo.” (p. 66). Esto permite sustentar los motivos y necesidades para el desarrollo de programas físicos en pro del cuidado de la salud, la mejora de las capacidades condicionales, buscando así mejorar significativamente la calidad de vida de la población.

1.5. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con la experiencia de años de trabajo, por parte de todos los integrantes del grupo investigador en el campo de la actividad física y la planificación del ejercicio, desempeñando roles tales como: profesores de acondicionamiento físicos, entrenadores y diseñadores de programas de ejercicio en diversos espacios como gimnasios y centros de acondicionamiento físico-deportivos. Se observó una falencia en el direccionamiento de la práctica física, tanto de contenido como de forma y más importante aún, de sentido. Puesto que se cree que es de fundamental importancia que la práctica física tenga un fin más amplio que el meramente estético o funcional por llamarlo de alguna manera, pero entendiendo que también es importante este aspecto y está enmarcado dentro del diseño del programa de preparación física.

Es por ello que nace este proyecto investigativo, debido a que todos los integrantes tienen relación directa con este campo de acción y además nos apasiona el mismo, por esto se determinó que fuese ese el camino.

Por otra parte, y con base en la experiencia en el ámbito de la actividad física mencionada anteriormente, se recolectaron y contrastaron varios enfoques teóricos que se podrían tratar en el proyecto investigativo los cuales se encuentran explícitamente detallados en el planteamiento del problema, todo esto con el fin de direccionar y dar respuesta a la pregunta de investigación.

Otra razón de peso que influyó en el equipo investigador para iniciar este proyecto, es que uno de los integrantes tiene acceso directo a la población, en este caso a los universitarios del C.J.F.D puesto que labora allí; esto permitió acceder a una población en concreto, desarrollar el proyecto en un marco más específico y con necesidades particulares, todo esto proporciona la posibilidad de enfocar la investigación y tratar los temas que se habían socializado llevando a cabo su formulación. A su vez se manifiesta entre el grupo investigador y el tutor, que se llevaría a cabo una investigación de tipo proyectiva, puesto que no es objetivo del grupo aplicar el programa, sino que esta se plantearía hasta su fase de diseño, basándose en fuentes teóricas y académicas que fuesen pertinentes para el proyecto investigativo.

Es por tal motivo que se plantea diseñar un programa de preparación física para la adquisición de hábitos de vida saludables en universitarios del centro javeriano de formación deportiva (CJFD) en edades comprendidas entre 18 a 30 años, que sea acorde con los procesos de planificación del ejercicio y los principios del entrenamiento deportivo, y que a su vez promueva la formación de hábitos saludables. Por tal razón, es necesario contribuir a la formación multidimensional de los sujetos, mediante un proceso de preparación física

estructurado que permita mejorar las capacidades funcionales y condicionales del individuo fomentando así adherencia y motivación consiguiendo la asistencia regular y sistemática de los estudiantes.

El programa de preparación física podrá aplicarse en el futuro como posible seguimiento del proceso a un nivel más amplio de investigación, por ejemplo, en trabajos de pregrado y maestría.

Por otra parte, los universitarios que deseen iniciar un programa de preparación física en el centro javeriano de formación deportiva contarán con las herramientas necesarias para poder llevar a cabo una preparación física adecuada, que los beneficiara dado el caso de practicar algún deporte o que simplemente sean universitarios que se ejerciten con frecuencia. Es deseable que el diseño del programa contribuya al mejoramiento de los procesos de entrenamiento, preparación física y se resalte el enorme papel de la actividad física como constructor de bienestar del ser humano, respetando la necesidad de desarrollo humano multidimensional a partir de procesos de aprendizajes físicos debidamente diseñados, direccionados y orientados, además desde lo formativo la intención es mejorar la calidad de vida de las personas que acuden a los centros de acondicionamiento, lo que conllevará a tener motivación y adherencia por la práctica sistemática de actividad física, promoviendo la adquisición de hábitos saludables de vida y el buen aprovechamiento del tiempo libre, lo que permitirá una transformación de su vida hacia un estilo de vida más acorde con el bienestar, el gozo y la salud, componentes fundamentales que busca el ser humano en su vida. Todo esto impulsa al equipo investigador a realizar este proyecto cuya gestión simultánea favorece la apropiación de las metodologías de investigación para la construcción de saberes, generando procesos de formación como futuros pedagogos deportivos. Adicionalmente la formulación del proyecto brindará una base teórica, didáctica y metodológica

que fortalecerá los conocimientos relacionados con los procesos de enseñanza de la preparación y actividad físicas para la población estudiantil adulta y podrá considerarse como punto de partida para futuras investigaciones sobre este campo de estudio débilmente tratado por la academia.

Como alcances del estudio se busca diseñar las estrategias didácticas y orientaciones metodológicas complementarias al desarrollo de la preparación física en universitarios tanto pertenecientes a las selecciones representativas de la universidad javeriana como a los universitarios que frecuentan con asiduidad el C.J.F.D.

Como limitación se identifica la falta de estudios previos acerca de programas y planes de preparación física en universitarios adultos asistentes a centros de acondicionamiento físico, estructurados en forma de programa de ejercicio que fomenten la adquisición de hábitos saludables de vida, por medio de la práctica física progresiva y sistemática.

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. General

- Diseñar un programa de preparación física que permita la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios de 18 a 30 años del C.J.F.D.

1.6.2. Específicos

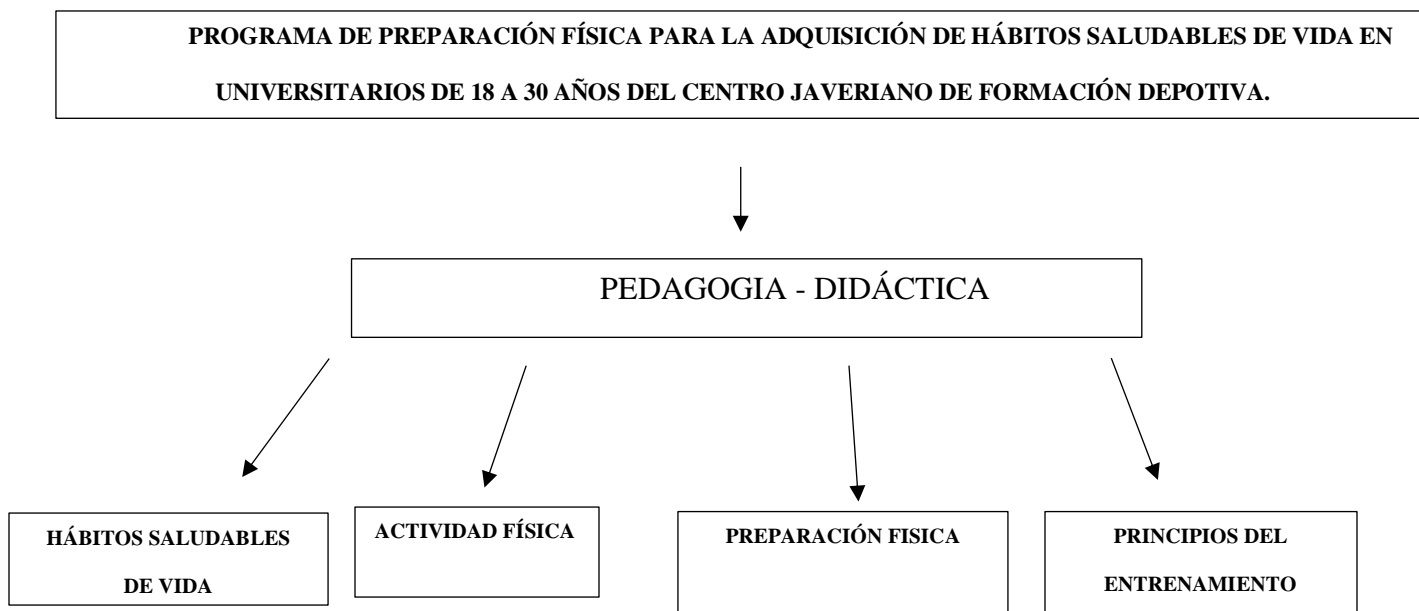
- Establecer un estado del arte de temas relacionados con preparación física, hábitos saludables de vida, actividad física y programas de ejercicio físico, conformando las bases teóricas, didácticas y metodológicas.

- Identificar los fundamentos didácticos y metodológicos, presentes en distintos programas y propuestas que permitan extraer elementos para el diseño del programa.
- Plantear los criterios para el diseño de un programa de preparación física para universitarios de 18 a 30 años del C.J.F.D. por medio del análisis, interpretación del estado del arte.
- Construir los contenidos didácticos y metodológicos que ayude a mejorar las capacidades condicionales y funcionales promoviendo la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios del C.J.F.D.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

Dentro del marco teórico se presenta el mapa conceptual en el que se evidencia las temáticas conceptuales abordadas en este capítulo.



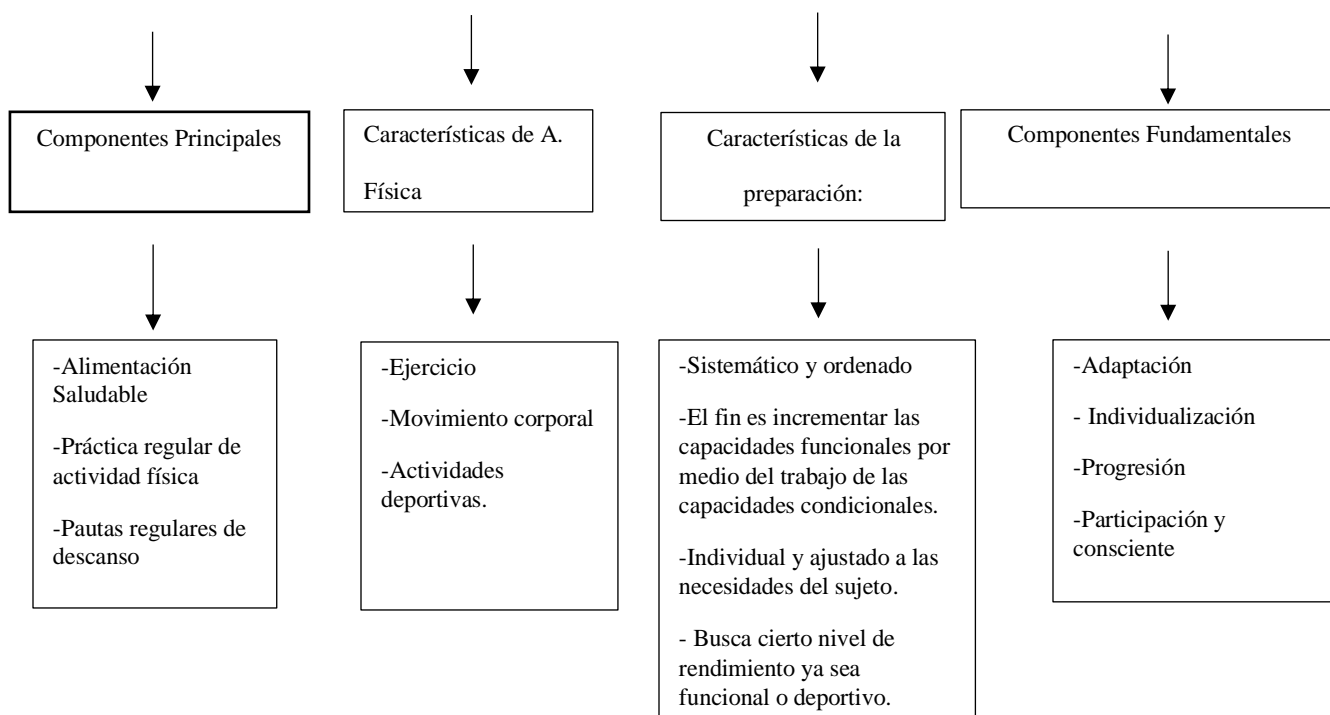


Figura 1 Ejes temáticos marco teórico. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

2.1. MARCO CONCEPTUAL

2.1.1. Pedagogía

El concepto de pedagogía tiene varias definiciones referenciadas en varios textos correspondientes al tema educativo, para efectos del trabajo investigativo, se ubica la pedagogía como indica Rodríguez, A (2009) como un “conjunto de saberes que se encarga de la educación como fenómeno social y específicamente humano.” (p.20)

Como futuros licenciados en deporte es nuestro deber poder contribuir a una transformación social por medio de nuestra práctica docente ya que contamos con las mejores herramientas para llevar a cabo este propósito, las cuales son el deporte y la actividad física, contamos con múltiples escenarios para ejercer procesos pedagógicos por medio del aprovechamiento del

tiempo libre y el ocio, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de los sujetos. Siguiendo esa misma línea Caride (2014) menciona la importancia de llevar a cabo actividades de movimiento durante el tiempo libre.

Contribuyendo a incentivar y desarrollar prácticas educativas en las que se promueva una nueva cultura del ocio, preparando y formando a las personas para vivir su ocio a lo largo de toda la vida, en el sistema escolar y en las realidades cotidianas, en las familias y en las comunidades (p. 49).

Es por tal motivo que nuestra contribución desde el ámbito de la pedagogía es la productiva utilización del tiempo libre y el ocio que conlleve a la promoción de hábitos saludables de vida que puedan transformar la realidad de una persona por medio de una simple práctica sistemática de actividad física ya que, como indica Caride, (2014). “se considera que el ocio y el tiempo libre son factores fundamentales en el desarrollo integral del ser humano en particular por medio del deporte y el juego o las actividades recreativas”. De acuerdo con lo anterior enmarcamos la importancia de contribuir desde lo académico con un programa de preparación física que fortalezca el mejoramiento de la calidad de vida de la población universitaria del C.J.F.D.

2.1.2. Didáctica

Como herramienta fundamental para llevar a cabo procesos de adquisición y fomento de hábitos saludables de vida en universitarios del C.J.F.D contamos con la didáctica como la herramienta para su aplicabilidad práctica que conduzca al diseño de una propuesta que permita el cumplimiento de este propósito. Mallart, J. (2001) afirma:

Todo el que hacer de estos años, así como la labor humana, técnica y profesional de maestros y profesores, estaba basado en la Didáctica. (...) la didáctica no se agota en las aulas escolares, ni

siquiera en las situaciones formales de enseñanza. Hay formación y por tanto posibilidad de estudio didáctico siempre que haya alguien en proceso de aprender algo: desde los aprendices de un oficio manual, hasta el que se inicia en un arte, un deporte, una técnica, un programa de informática, etc. (p. 2).

Por lo tanto, se entiende que el proceso didáctico está en constante desarrollo siempre y cuando exista el medio, el emisor y el receptor.

En la misma línea, De Mattos (1974) explica que la didáctica “tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje” (p. 27). Ya que, desde la estructuración de la propuesta, se plantea integrar ésta importante categoría, para lograr establecer los procesos de enseñanza- aprendizaje permitiendo el desarrollo del potencial humano, también como componente general de las formas y metodologías que permitan el adecuado desarrollo, direccionamiento y ejecución del programa. Para ello, centramos la didáctica desde enfoque constructivista, el cual implica una interacción entre el sujeto y el entorno.

A partir de lo anterior se pretende desarrollar un programa de preparación con componentes didácticos sólidos que permitan la práctica de actividad física en universitarios de 18 a 30 años del C.J.F.D, que generen motivación, adherencia, gozo por la actividad física, fortalecimiento de las capacidades funcionales y a su vez lleven a reforzar los hábitos saludables de vida en los sujetos, que son el fin último por el cual se realizó el diseño del programa.

2.1.3. Actividad física

La actividad física es definida como “cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, que tiene por resultado un gasto energético.” (Caspersen, Powell y Christenson 1985 citado por Garrido, 2014. p.20).

Como afirma Vidarte et al, (2011)

Existen diferentes definiciones y juicios, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal (1,2,3,4,5), que incluyen diversos aspectos, variables y categorías como la edad (6), interés y la cultura a la cual pertenezca el individuo. (p. 204).

Tomando lo anterior como referencia, se indica que la actividad física es una acción cotidiana del ser humano, sin embargo, actualmente no llega a ser de beneficio para la salud de los individuos, ya que no es lo suficientemente fuerte y vigorosa para que tenga algún bien para el estado de salud de quién la practique, solo hay que observar los índices de muertes por enfermedades no transmisibles que arroja la (OMS) el 41 % de la población mundial muere a causa de hábitos poco saludables entre ellos la no practica de actividad física vigorosa.

Desde una línea conceptual, la (OMS, s.f.) en su página principal menciona:

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Además, es de fundamental importancia que la práctica de actividad física sea de cierto nivel de intensidad que rompa un umbral en el cual aumente el flujo sanguíneo, la temperatura corporal, rompa gran cantidad de enlaces energéticos para que tenga un efecto beneficioso para la salud. (párr. 7)

2.1.4. Hábitos saludables de vida

Para ubicar este concepto, se hace referencia a el artículo escrito por Rodríguez (2013) citando a Henderson, Hall y Lipton (1980); Sánchez Bañuelos (1996), quienes definen estilo de vida, como:

El conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, (...) se debe hablar de hábitos saludables de vida, ya que los hábitos de vida y los hábitos de salud van íntimamente ligados. Según Bañuelos (1996), uno de los propósitos fundamentales del estilo de vida saludable es el de incrementar cualitativamente el periodo de años vividos, lo que no implica necesariamente un incremento del número total de años de vida. (p.14)

Por consiguiente, se pretende identificar los hábitos que puedan contribuir a la mejora de la calidad de vida del sujeto sin obviar la relación de el mismo con su entorno, bajo la misma línea (Sánchez B, s.f.). describe:

Los comportamientos que se consideran favorables para la salud, y que en consecuencia deberían formar parte del estilo de vida, se señalan fundamentalmente tres tipos de hábitos: alimentación correcta, práctica adecuada y regular de la actividad física, y pautas de descanso regulares y de adecuada duración. En contraposición, los hábitos que se consideran negativos para la salud son principalmente: consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas nocivas, comer en exceso o consumir dietas inadecuadas, hacer poco ejercicio, y conducir de forma imprudente (párr. 12)

Ser consciente de los hábitos saludables de vida que poseemos es la primera etapa, ya sea para cambiarlos o para fortalecerlos en caso de que sean positivos, esto supone un cambio del interior hacia el exterior que conlleva a la mejora exponencial de nuestra calidad de vida.

Por otro lado, como menciona en su libro Charles Duhigg (2012)

La mayor parte de las decisiones que tomamos a diario pueden parecernos producto de una forma reflexiva de tomar decisiones, pero no es así. Son hábitos y aunque cada hábito no tiene mucha importancia en sí mismo, con el tiempo, las comidas que pedimos, lo que decimos a nuestros hijos cada noche, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con que hacemos ejercicio y el modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.(p.16)

Es por esto por lo que se enmarca la importancia de generar hábitos saludables de vida puesto que tiene una gran influencia en el comportamiento cotidiano del ser humano y en su bienestar.

2.1.5. Preparación física

En todas las culturas, desde las prehistóricas hasta las modernas el papel del ejercicio físico ha tenido gran relevancia, ha sido parte de los comportamientos y actividades que ejercía el hombre en su diario vivir desde las civilizaciones griegas pasando por las romanas hasta la actualidad, además siendo contenido principal del nacimiento de la educación física tal como se conoce hoy en día, y sigue siendo parte curricular de la misma.

La preparación física relaciona aspectos como ejercicio físico, dosificación, principios del entrenamiento y cualidades físicas, se podría decir que la preparación física es el conjunto de todos ellos, dado que involucra esos aspectos en armonía, buscando la mejora de la capacidad funcional del sujeto a niveles energético, respiratorio, cardiovascular y locomotor. Siguiendo esa misma línea como lo expresa Platonov y Bulatova (2001) citado por Menoscal, Farfán y Gallardo. (2019).

La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar cualidades físicas especiales para perfeccionar de forma eficaz de los demás aspectos de la preparación. (Menoscal, et al, p. 173).

De acuerdo con esto, se puede afirmar que la preparación física tiene como fin la mejora de las capacidades funcionales del sujeto en todas sus dimensiones y que esto se logra por medio de un trabajo de las capacidades condicionales.

Por otra parte, dicha preparación permite establecer un rango de mejoras en distintos órganos y sistemas funcionales del ser humano lo que cambia la forma es que estos funcionan, haciéndolos potencialmente más eficaces, conllevando directamente a una mejora de la salud y bienestar y una calidad de vida superior.

Por consiguiente, como lo afirma Calero y González (2015)

Es el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas o determinantes, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en la preparación para los posibles logros deportivos, Asegura el desarrollo físico multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad. Garantiza, además, el alto nivel de todos los órganos y sistemas del organismo produce el desarrollo de las cualidades morales y volitivas del atleta y enriquece considerablemente los diferentes hábitos motores y su tarea fundamental es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo. (p, 23).

Con base en lo referenciado, se define la preparación física como el desarrollo de las cualidades físicas, para obtener cierto margen de mejora en el deportista o persona que ejecute la preparación, y que además lleva consigo grandes beneficios a nivel motor y funcional de los sistemas del organismo, lo que sienta las bases para la especialización en cualquier actividad.

2.1.6. Principios del entrenamiento

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, también conocidos como principios metodológicos del entrenamiento, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos Cañadas y García (2005) citado por Bernal, Peralta, Helio, Gavotto, Placencia. (2014). Bajo la misma línea (Tzvetan, 2001) citado por (Bernal, et al, p. 43). Describe que los principios “se relacionan entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Lo principios de entrenamiento deportivo están contruidos sobre las bases de principios pedagógicos de carácter general que condicionan cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje”.

Los principios del entrenamiento físico presentan múltiples enfoques, algunos los describen desde un aspecto físico, otros incluso usan diferentes términos refiriéndose al mismo principio, la clasificación dada por Cañadas y García (2005) citado por Bernal, Peralta y Placencia (2014) es la más acertada y completa, ya que contempla los principios del entrenamiento desde una perspectiva pedagógica, física, biológica, como también psicológica, siendo estas las que ayudan en la configuración de los procesos del entrenamiento deportivo.

Es pertinente aclarar que el proyecto de investigación no tiene intención de desarrollar rendimiento competitivo, pero si busca la mejora significativa de las capacidades funcionales por medio de la aplicación de un programa de preparación física, además se complementan con los principios del entrenamiento, que permitirán la buena planificación y orientación metodológica a utilizar en las unidades didácticas de entrenamiento que hacen parte del programa, todo esto conllevara a crear las bases para la adquisición de hábitos saludables de vida.

2.2. MARCO CONTEXTUAL

2.2.1. Ubicación y contextualización general del C.J.F.D.

El programa de preparación física es el resultado del proyecto investigativo y está diseñada para la comunidad universitaria de 18 a 30 años pertenecientes al Centro Javeriano de Formación Deportiva, el cual:

Hace parte del campus de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia, el C.J.F.D, pertenece a la vicerrectoría del centro universitario, teniendo como fin contribuir a 3 objetivos específicos como son: La formación integral, el bienestar universitario y la integración de la comunidad universitaria. Este se encuentra conformado por 2 líneas y un programa, cada uno tiene diferentes proyectos a su cargo de acuerdo con las necesidades específicas de la comunidad universitaria. El C.J.F.D se enmarca a nivel global en la Pontificia Universidad Javeriana, como una institución de educación superior sin fines de lucro, de carácter privado. Tiene como fin específico la formación integral del hombre y la conservación, transmisión y desarrollo de la ciencia y de la cultura, trascendiendo lo puramente informativo y técnico. (Pontificia Universidad Javeriana. Sitio Web)

En el C.J.F.D coinciden las líneas de actividad física y deporte en las que se pueden ejecutar numerosas actividades, en pro del desarrollo del potencial corporal de la comunidad javeriana. El espacio dispuesto, cuenta con una infraestructura institucional compuesta por una planta física, que permite llevar a cabo el programa de preparación física con adecuadas condiciones, ya que este espacio se encuentra compuesto, por lugares como el gimnasio, área propicia para el mejoramiento de las diferentes capacidades condicionales además de ello, cuenta con escenarios

pertinentes para la práctica de varios deportes que se llevan a cabo dentro del marco de los campeonatos internos y externos que realiza la universidad.

Respecto a los espacios que dispone el gimnasio, es importante mencionar que éste cuenta con tres salas sectorizadas, en la primera planta se encuentra la sala de multifuerza, donde están ubicadas máquinas de musculación (específicamente máquinas de placas, las cuales realizan el movimiento a través de poleas), están agrupadas según grupo muscular, en la segunda sala se encuentra la zona de peso libre donde hay máquinas de palanca, jaulas de sentadillas con barras de diferente peso y un rack con mancuernas de un amplio rango de carga. En la tercera sala se encuentra la sala cardiovascular, en la cual están situadas máquinas para el entrenamiento aeróbico.

Toda la infraestructura que presenta el C.J.F.D, ofrece un espacio propicio ya que, como se puede evidenciar , los equipos y espacios son ideales para la práctica de actividad física, permitiendo así formular el programa de preparación física, con las mejores herramientas y con las adecuadas condiciones.



Figura 2 Mapa Centro Javeriano de Formación Deportiva. Tomado de:

<https://www.javeriana.edu.co/documents/15832/304345/Campus+Alta+2015+f.jpg/b898a1f5-3e5f-44bb-a20c-9cd3e4a64aed?t=1461617752840>

2.2.2. Entorno Socio - económico

La Unidad de Planeamiento Zonal 90 Pardo Rubio está localizada al sur oriente de la localidad y clasificada como residencial consolidado es decir, que presenta sectores consolidados de estratos medios y con uso residencial predominante (...) su territorio está dividido en dos zonas claramente diferenciables y separadas por la Avenida de los Cerros (...) la Pontificia Universidad Javeriana se encuentra ubicada en el territorio Pardo Rubio II, de estratos socioeconómicos 1 y 2, con algunos barrios en proceso de legalización. (Mora., Guerrero., y Palma, 2018, p. 21).

2.2.3. Entorno socio económico específico del proyecto

La comunidad educativa que compone la Universidad Javeriana cuenta con una importante infraestructura organizada en 5 centros, para promover el cuidado de la persona, en línea con su propuesta educativa. Tiene 18.725 estudiantes de pregrado, 4.389 estudiantes de posgrado, 3.458 profesores de planta y más de 1500 empleados administrativos.

En lo referente a lugar de procedencia se encuentra que el 77.2% proviene de Bogotá y el 22.8% restante, principalmente, de Bucaramanga, Cartagena y Cali, con participaciones poblacionales de 1.7%, 1.32% y 1.31%, respectivamente. La estratificación socio económica en Bogotá, durante el tiempo de estudio, muestra que el 65.5% de los estudiantes pertenecen a los estratos 3 y 4. Los estratos altos están representados por 14.2% y 9.1% de los estratos 5 y 6, respectivamente. Así, la mayoría de los estudiantes pertenecen a la denominada “clase-media” (Berrío, Misas, Santacruz & Villa, 2013, p. 19).

Una vez descrito de forma detallada el contexto general y específico, en el cual se desarrolla el proyecto investigativo, se procede a puntualizar sobre el conjunto de leyes, normas y reglamentos que dan fundamento legal y dentro de los cuales se enmarcan tanto el proyecto investigativo como el programa de preparación física.

2.3. MARCO LEGAL

En este apartado se realiza un recorrido por las leyes que rigen la actividad física y el deporte en Colombia, relacionando de forma principal el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia (1991), mediante el cual se reconoce que “el ejercicio del deporte, sus manifestaciones

recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”. también menciona que “el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social”, este artículo menciona en un rango amplio lo referente al deporte, sus manifestaciones y la garantía que brinda el estado para asegurar que todas las personas puedan acceder a él. En un sentido más concreto, se cita la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física que en el artículo 3º de la misma ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, ubicamos algunos de éstos según relevancia:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud, para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales, en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

Por otra parte, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 indica en el numeral 9.1.2.2 (Promoción del enuncia: “Promover el envejecimiento activo saludable, a través del desarrollo y fortalecimiento de los estilos de vida saludable desde la primera infancia y durante todos los momentos de la vida, mediante el desarrollo de cuatro componentes, promoción de hábitos de autocuidado; fomento de la actividad física; promoción de la alimentación sana; cuidado del entorno, en las áreas urbanas y rurales.”

En la misma línea de salud pública, el Ministerio de Salud y Protección Social en su página web presenta documentos como: “Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física” “Actividad física para la salud” y “Contenidos pedagógicos (evidencia científica) para la promoción de hábitos de vida saludable” creados con el fin de fortalecer proyectos y programas enfocados en promover la hábitos activos y estilos de vida saludable en las diferentes espacios del territorio nacional.

Los anteriores conjuntos de leyes, normas y reglamento, presentados de forma concreta, permiten la fundamentación del proyecto investigativo. Se procede a presentar los ejes temáticos, categorías de análisis, conceptos más relevantes que dan sustento teórico, tanto al proyecto investigativo, como el programa de preparación física.

CAPÍTULO III

3.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. La holopraxis como método sintagmático de la holística

Para la elaboración de la ruta metodológica, el proyecto investigativo se basó en los planteamientos dados por Hurtado (2012) en su libro Metodología de la investigación. El proyecto se enfoca a través de la holopraxis como método sintagmático, el cual se entiende como la que constituye la práctica global de la investigación en sus múltiples dimensiones y comprende la totalidad del proceso desde su génesis hasta su culminación. La holopraxis en la investigación consiste en el paso a paso por los diferentes estadios en la investigación (descriptivo, analítico, comparativo, explicativo...) en cada una de sus fases, hasta el nivel que corresponde al objetivo general, de modo que en cada uno de esos estadios se desarrollan diferentes procesos metodológicos, tales como revisión documental, diseño de instrumentos, selección de unidades de estudios, precisión de los diseños de investigación, recolección de datos y análisis de datos.

Así mismo dentro del proceso investigativo se estructura 4 dimensiones:

Dimensión operativa, la cual comprende el conjunto de actividades y procedimientos que el investigador lleva a cabo, para dar respuesta a su pregunta de investigación, pasando por las conclusiones, hasta la identificación de limitaciones y a la formulación de recomendaciones que dan origen a nuevos estudios; Dimensión histórica; se manifiesta gracias al principio de continuidad, según el cual los objetivos de la investigación son logros sucesivos dentro de un continuum investigativo; Dimensión trascendente, expresa el impacto que cada actividad tiene

sobre el resto de la investigación; Dimensión caológica (anteriormente llamada cuántica), permite percibir que, aun cuando es posible delinear en forma general los procesos operativos e históricos en una investigación lejos de estar definidos de antemano, estos se van construyendo en el proceso.

En este mismo sentido se entiende la holopraxis como el método general de la investigación holística, y no es otra cosa que un sintagma de los diferentes métodos de los paradigmas en investigación. Por lo presentado anteriormente, por el desarrollo, contenido y posición frente a una problemática de la sociedad, la siguiente investigación toma un sentido holopracticó y se desarrolla bajo técnicas cualitativas, termino propuesto por Hurtado (2012), ya que se busca la creación de un programa de preparación física para la adquisición de hábitos saludables de vida, basándose en el proceso de investigación documental. El sujeto y el objeto bajo este paradigma y el presente proyecto de investigación están interrelacionados, esta relación se evidencia en la forma de ejercer un cambio en la estrategia didáctica actualmente aplicada para enseñar y transmitir el conocimiento.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto se desarrolla bajo el proceso de investigación proyectiva el cual según, Rietveld, Álamo, y Natera (2006) citado por Hurtado (2012), consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa, un procedimiento, un aparato (...), como solución a un problema o necesidad de tipo practico, ya sea de un grupo social, de una institución o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de la

necesidades del momento, de los procesos explicativos involucrados y de las tendencias futuras. Este holotipo de investigación es el que abarca el campo de la tecnología, pues aborda problemas prácticos, se centra en aplicaciones concretas y en dar respuesta al cómo hacer las cosas, inspirada en los procesos de investigación.

En el mismo sentido Hurtado (2012) plantea que la investigación proyectiva tiene que ver directamente con la invención, pero también con los procesos de planificación. De hecho, en palabras de Simón (1979) citado por Hurtado (2012). Es capaz de diseñar “todo aquel que concibe unos actos destinados a transformar situaciones existentes en otras,” (p,87). Los siguientes postulados sustentan el objetivo del proyecto, puesto que se pretende el diseño de un programa de preparación física, buscando generar una solución frente a los procesos inadecuados entorno a la práctica de la actividad física, y por medio de su desarrollo se plantean las bases para promover hábitos saludables de vida mediante su práctica sistemática.

En el siguiente esquema propuesto por Hurtado (2012), se identifica los diferentes holotipos de la investigación y se plantea un nivel de desarrollo comprensivo, pasando previamente por los niveles perceptual y aprehensivo de la investigación, donde previamente se han explorado, descrito, analizado, comparado, explicado y precedido los diferentes factores que conforman el evento de estudio, para que de esta manera se generen las bases necesarias para el diseño del programa.

Nivel	Objetivo	Holotipo
Perceptual	Explorar Describir	Investigación exploratoria Investigación descriptiva
Aprehensivo	Analizar Comparar	Investigación analítica Investigación comparativa
Comprensivo	Explicar Predecir Proponer	Investigación explicativa Investigación predictiva Investigación proyectiva
Integrativo	Modificar Confirmar Evaluar	Investigación interactiva Investigación confirmatoria Investigación evaluativa

Figura 3 Hurtado, J. (2000) Objetivos y Holotipos de Investigación. Tomado de: Hurtado, J, Metodología de la investigación, Caracas Venezuela, editorial Quirón).

3.3. ESTADIOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo el proceso de investigación proyectiva, es necesario recorrer una serie de estadios que ayudaran a establecer los resultados necesarios, para generar un programa de calidad, pertinente, viable, aceptable, efectivo, novedoso, competitivo y coherente (hurtado,2012). Por lo tanto, con el fin de dar mayor claridad al lector se realizará la descripción de los procesos realizados en cada estadio, llegando finalmente al estadio proyectivo en el cual se da evidencia del programa como tal.

3.3.1 Estadio Descriptivo: Tiene como objetivo la descripción de los eventos que participan en la investigación como lo son: El evento para modificar: Estudio de las necesidades y carencias que se hallaron en los procesos didácticos y metodológicos entorno a la práctica de la actividad física, dificultando el desarrollo de procesos regulares de preparación física, imposibilitando de esta manera la adherencia, motivación por la práctica y por ende la no adquisición de hábitos saludables de vida.

Las intencionalidades: Se relacionan con el estudio de la demanda. Con base en el análisis bibliográfico se identificaron las necesidades, que giran en torno al desarrollo de la práctica de la actividad física, se evidenciaron factores tales como la salud a nivel (físico, psicológico, cognitivo), también se evidencio un factor estético, como también una forma para llevar un ritmo de vida más activo. Mediante este análisis se planteó como intencionalidad final del programa

que las personas del centro javeriano de formación deportiva adquirieran hábitos y estilos de vida saludables.

Las posibilidades: Estudio de viabilidad, condiciones presentes y carencias. Se realizó un análisis contextual, donde se identificó que el entorno donde se plantearía la propuesta tuviera los recursos y materiales necesarios, para la ejecución de los diferentes procesos que involucran el desarrollo físico de los estudiantes, además uno de los autores del proyecto hace parte del equipo de profesores del Centro Javeriano, facilitando de esta manera la intencionalidad, contenido y metodología de la propuesta y por ende aumentando el nivel de proyección de los resultados, por lo tanto, no existe impedimento alguno que dificulte el diseño del programa.

Los procesos explicativos: Una vez identificados los procesos explicativos mediante el análisis bibliográfico y sus sinergias entorno a los procesos didácticos y metodológicos, acordes para la adquisición de hábitos saludables de vida, así como la identificación de las condiciones del centro javeriano y su forma de guiar los procesos de preparación física, se dio paso a la identificación de falencias y carencias, permitiendo nuevos procesos explicativos que buscaran complementar el proceso investigativo.

3.3.2. Estadio analítico

Permite analizar: la situación por modificar y programas alternos; en este estadio se tuvo en cuenta, los intereses y motivaciones que tienen las personas a la hora de adquirir hábitos de vida saludables y como estos se consiguen por medio de la práctica de actividad física. Como también se realizó un análisis del proceso de preparación física que seguía el centro javeriano, (si era por medio de un diseño estructurado o por una ficha genérica o si estimaba los componentes de las cargas y si respetaban los principios del entrenamiento deportivo), así como el análisis de

diferentes programas, en torno a la práctica de la actividad física, todo esto analizado mediante el análisis bibliográfico y contextual.

3.3.3. Estadio comparativo

Existen 2 procedimientos asociados al estadio comparativo, en el primero se evidencia: La comparación de las condiciones acompañantes, donde no se conocen los procesos explicativos y se quieren identificar y en un segundo lugar, la comparación entre programas, cuando existen programas alternos a la que se pretende diseñar. Para el desarrollo del programa se contemplan ambos procedimientos, ya que algunos procesos explicativos han sido identificados, como otros no lo han sido. Por ejemplo, a nivel general se identificaron los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física y como mediante múltiples estudios se ha generado su promoción. Identificándose pocos programas con contenidos específicos y estructurados, que permita un desarrollo sistemático, de los procesos que conllevan a la mejora del estado de salud y la adopción de hábitos de vida más saludables.

3.3.4. Estadio Explicativo

Este proceso comprende dos aspectos, los cuales basándonos en Hurtado (2012) son: un proceso explicativo interno (configuración interna) y un proceso explicativo externo (configuración externa). Dentro del programa en cuanto a la configuración interna, se realizó una descripción de los contenidos y procesos formativos, didácticos y metodológicos propuestos en las matrices, junto con unos niveles de afianzamiento acorde con las necesidades y capacidades de los sujetos, además de tener en cuenta el desarrollo multidimensional que se pretende formar,

generando un proceso holístico que permitirá mayores beneficios y resultados en la comunidad estudiantil.

Dentro la configuración externa: Se determina las condiciones favorables para la consecución del fin propuesto, en la investigación proyectiva la conexión entre la configuración interna y la externa se expresa en los objetivos del programa, esto en cuanto al establecimiento del estado del arte, que permitirá la definición de los criterios para el diseño del programa, que a su vez permitirá organizar los contenidos didácticos y metodológicos para su diseño. Lo descrito anteriormente permitirá que los estudiantes del centro javeriano de formación deportiva adquieran hábitos de vida saludables.

3.3.5. Estadio predictivo - Prognosis

Comprende las líneas de acción, cuando el programa es a largo plazo y los resultados que se pretenden alcanzar no son inmediatos. En este estadio se fundamentan las leyes de la probabilidad, al conjunto de hipótesis que delinean un futuro probable se les denomina “escenario” según Godet (1990) citado por Hurtado (2012). Es una representación imaginaria de una realidad futura, que orienta la acción presente a la luz de los futuros posibles y deseables. Los diferentes tipos de escenarios que pueden configurar, Según Miklos y Tello (1996, p. 569) son:

- Futuro deseable, pero no probable ni posible.
- Futuro posible y probable, pero no deseable.
- Futuro deseable y posible.

Dentro del programa se establece un futuro deseable y posible, ya que se establece el estado situacional que se desea obtener y como este estado puede ser alcanzado por medio de una aplicación futura.

3.3.6. Estadio proyectivo - Programa técnico

En este estadio se genera la formulación y diseño del programa. Teniendo en consideración la información brindada en los estadios anteriores, dentro del diseño se consideran objetivos a lograr tanto general como específicos.

El paso por cada uno de los estadios permite un proceso sistemático y adecuadamente estructurado, que permitirá diseñar un programa de preparación física de calidad, coherente y efectivo el cual conducirá a la adquisición de hábitos saludables de vida en los estudiantes del CJFD (futuro deseado).

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo con lo anterior se estableció que el diseño que más se ajusta al programa es el documental, ya que contemplan diferentes fases del proceso como lo son: la dimensión teórica, táctica, sumarial, y analítica, permitiendo al conjunto investigador generar las estrategias para la recolección de la información y estructurarla por medio de una categoría de análisis. Se seleccionaron diferentes tipos de documentos en múltiples bases de datos y se organizaron dependiendo el grado de importancia y relevancia.

Los postulados anteriores sustentan los procedimientos que ayudaran a recolectar la información necesaria para dar respuesta a la pregunta de investigación y el cumplimiento del objetivo general.

3.5. POBLACIÓN

La población en la cual se centra el presente programa está conformada por jóvenes - adultos de 18 a 30 años, usuarios del Centro Javeriano de Formación Deportiva de Bogotá.

3.5.1. Muestra

La muestra tomada, según Otzen, Tamara, & Manterola. (2017), es una muestra seleccionada intencionalmente (no probabilística); para la selección de la muestra poblacional se aplicaron los siguientes criterios:

- Encontrarse inscrito en el Centro Javeriano de Formación Deportiva.
- Encontrarse en el rango de edad de 18 a 30 años.
- Que asistan regularmente, como mínimo 3 veces por semana.
- Que no padezca ningún tipo de lesión, ni incapacidad para llevar a cabo un programa de actividad física.

CAPÍTULO IV

4.RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

En este apartado se pone de manifiesto las técnicas, instrumentos de recolección de información y análisis de esta, junto con los instrumentos de registro utilizados dentro del marco de la realización del proyecto investigativo.

El proyecto se enmarca bajo una investigación de diseño documental cuyo, resultado y fin último, es la formulación de un programa de preparación física para la adquisición de hábitos saludables de vida en universitarios del C.J.F.D. Se detallan cada una de las fases que se desarrollaron y los criterios que se siguieron para seleccionar, revisar, analizar y registrar la información contenida en los antecedentes bibliográficos.

La técnica de revisión documental fue la utilizada para la recolección y análisis de la información, puesto que permite recopilar, revisar y analizar toda la información proveniente de los más de 50 antecedentes bibliográficos, que se utilizaron para realizar el estado del arte, puesto que la información requerida para dar respuesta a la pregunta de investigación se encuentra consignada en libros, artículos científicos y trabajos de grado y maestría.

4.1. Validación de las fuentes

Como menciona Hurtado (2000) “Esta validación consiste en realizar un examen crítico de tales fuentes a fin de evitar información falsa, prejuiciosa o desviada de la investigación”. (p.

852). Teniendo en cuenta lo anterior, se procedió a hacer un examen crítico de las fuentes utilizadas, empleando dos parámetros específicos designados por el equipo investigador, con base (Dalen y Meyer 1991 citado en Hurtado 2000 p. 853) se plantea la siguiente tabla.

OPERACIONES ANALÍTICAS	
CRÍTICA INTERNA	CRÍTICA EXTERNA
El significado de la información: Se analizó el contexto social y cultural de donde procede el documento.	Crítica de procedencia: Se determinó la fecha a la cual pertenece el material.

Figura 4. Operaciones analíticas. Basado en Hurtado. J. (2012).

Por lo descrito en el cuadro de operaciones analíticas, se seleccionó la información concreta, actual, viable y congruente para la sustentación de los objetivos propuestos para el desarrollo de la investigación.

4.2. Instrumentos de la técnica de revisión documental

4.2.1. Matriz de categorías

En la presente matriz de categorías, se presenta un registro escrito de acuerdo con unos criterios anteriormente establecidos, a su vez se proporciona de forma detallada el procedimiento para el análisis de la información, su importancia y utilización posterior dentro del proyecto investigativo. A continuación, se presenta la matriz de forma resumida. La matriz Completa podrá ser evidenciada en la parte anexos.

MATRIZ DE CATEGORIAS

o.	Nombre del documento	Autor(es)	Tipo de documento	Año de publicación	Contexto del estudio	Contenido disciplinar	Aportes Pedagógicos	Aportes al estudio	Antecedentes Locales	Antecedentes Nacionales	Antecedentes Internacionales
	MÉTODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN: GUÍA PARA LA COMPRENSIÓN HOLÍSTICA DE LA CIENCIA	Hurtado de Barrera, Jacqueline.	Libro	2010	2 Caracas, Venezuela	Académico		El libro nos aportó en la construcción del diseño y del marco metodológico que compone la propuesta			X
	DISEÑO DE UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL CENTRO URBANO DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE BOYACÁ	Moreno Rubiano, Héctor Alejandro	Trabajo de grado	2016	2 Sutatenza - Boyacá, Colombia	Académico	La enseñanza y la educación física, como eje articulador, gestionado y director de acciones que permitan superar la escasez de programas eficaces en la prevención del sedentarismo.	Proporciona elementos de trabajo con población en fase de iniciación a la actividad física, por lo tanto, el objeto de estudio es similar al planteado en nuestra propuesta, lo cual nos brinda una mirada diferente hacia un objetivo común.		X	
	COMPENDIO HISTÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.	Rodríguez Rodríguez, Luis Pablo	Libro	2003	2 Barcelona, España	Académico	El estudio del comportamiento motriz en todos los ámbitos del acontecer humano: biológico, fisiológico, psicológico y social.	El documento nos ofrece manifestaciones concretas de la actividad física desde la perspectiva histórica y epistemológica, diferenciando las actividades realizadas de forma operacional, y aquellas que se anticipan al desempeño real de una conducta motriz que trata de mejorar (ejercicio físico)			X

Matriz 1. Matriz de categorías. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020)

En la matriz se presentan distintas categorías donde se evidencian algunas como: El tipo de documento, su autor o autores y el año de publicación. Adicionalmente se presenta la categoría del contexto, donde se pudo evidenciar que tanto se ha escrito a nivel internacional como nacional, encontrado carencias y por ende necesidades de generar más estudios en torno a los programas de preparación física. En la categoría aportes pedagógicos se realizó una lectura exhaustiva a cada documento, resaltando los elementos integrarían y aportarían al proyecto. Se presenta también otra categoría fundamental como son aportes al estudio, donde se realizó un análisis a cada documento y se resaltaron aspectos fundamentales para su construcción.

4.3. Análisis de datos

Dentro de la comprensión holística de la investigación con base en Hurtado (2012) se plantea que analizar significa, establecer relaciones entre los datos, de tal manera que estas relaciones conduzcan a nuevos significados. En ese mismo sentido Kerlinger y Lee (2002) citado por (Hurtado 2012, p.325). Señalan que analizar implica categorizar, ordenar, manipular y resumir los datos para responder a la pregunta de investigación. De acuerdo a esto, dentro del proceso de investigación proyectiva, se plantea el análisis de datos, como el proceso que permite el estudio de los ejes que serán fundamentales en el diseño del programa y permitirán el alcance del objetivo general y no como el proceso mediante el cual al aplicarse el programa se analizan y codifican los datos, con el fin de tener procesos de evaluación, control y ajuste sobre los mismos, ya que el programa está concebido para la fase de diseño y no de aplicación.

Según la aplicación de los instrumentos del proceso de recolección de información, la estructuración del programa de preparación física y el abordaje calológico propuesto por Hurtado (2012) se procede a realizar el análisis de datos, este proceso involucra los siguientes pasos adaptados al proceso de investigación proyectiva:

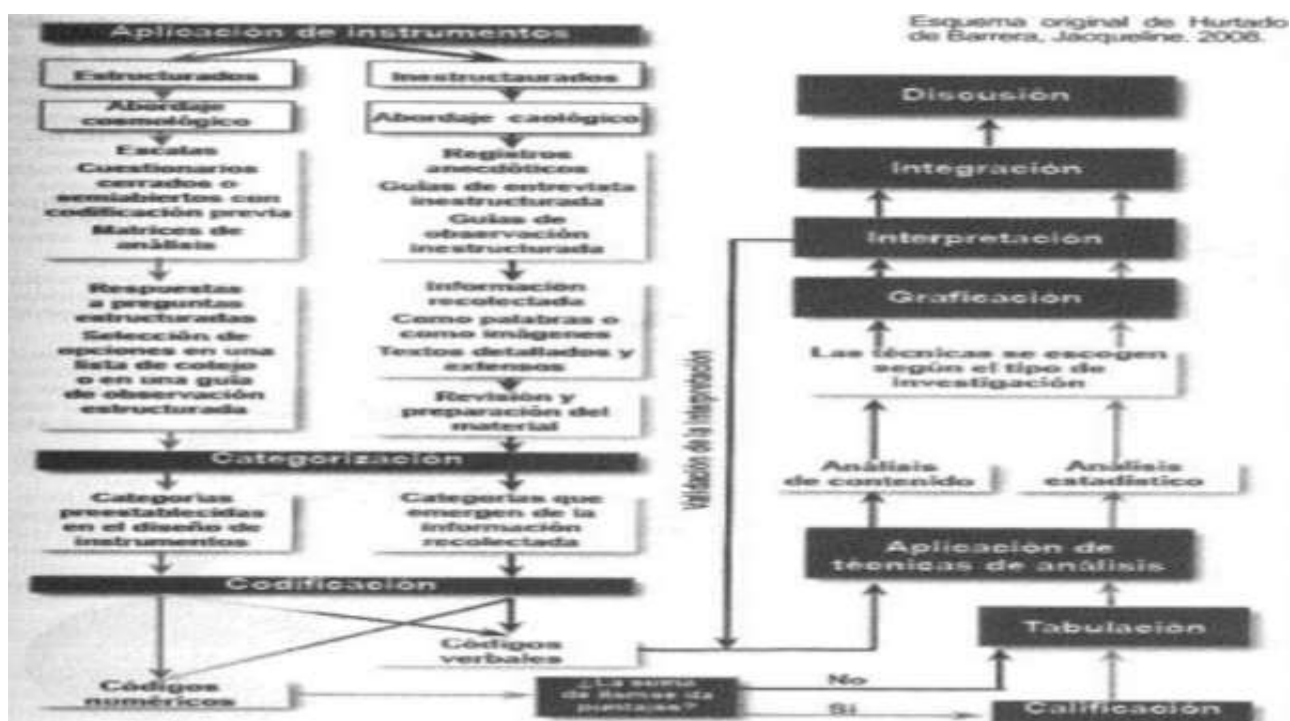


Figura 5. Hurtado, J. (2008) Pasos generales del proceso de análisis según los abordajes cosmológico y calológico. Tomado de: Hurtado, J. (2012, Metodología de la investigación, Caracas Venezuela, editorial Quirón).

A continuación, se detallarán cada uno de los procesos realizados en el abordaje calológico, que permitió la estructuración del plan de preparación física, generando de esta manera unos resultados esperados, permitiendo así el análisis, interpretación, discusión y conclusión de estos.

4.3.1. Revisión y organización del material

Por medio de análisis bibliográfico realizado en múltiples bases de datos, evidenciándose esta en distintos, artículos, libros especializados, tesis de grado y trabajos maestrías etc. Se recolecto la información que era de interés y que sustentaría las bases del proyecto. Esta información se organizó en una matriz general en función del nivel de importancia.

4.3.2. Categorización de la información

Una vez recolectada y organizada la información, se procedió a su estructuración en diferentes categorías, permitiendo de esta manera reducir los datos y presentar la información encontrada de forma voluminosa a información más concreta, dando sentido y direccionalidad sobre los elementos fundamentales que integran el plan de preparación física. (ver matriz número 1)

4.3.3. Codificación de la información

Con base en la matriz general de antecedentes, se construyó la matriz de categorías de análisis, permitiendo la codificación y clasificación de la información de tipo verbal. Se utilizaron técnicas cualitativas, donde se establecieron palabras claves que serían los ejes fundamentales del programa, esta codificación representa los resultados del proceso documental. A continuación, se presenta la matriz general que permitió la construcción y codificación de la información, permitiendo la asignación de códigos verbales.

o.	CATEGORÍA. ¿QUÉ SIGNIFICADO SE LE ASIGNA?	¿CUÁLES SON LAS SUBCATEGORÍAS RELACIONADAS?	¿POR QUÉ HA SIDO SELECCIONADA?	¿PARA QUÉ HA SIDO SELECCIONADA?	¿QUÉ APORTE(S) REALIZA AL ESTUDIO?	¿CÓMO PREVÉ QUE LA CATEGORÍA ACTÚE?	¿CON QUÉ OTRAS CATEGORÍAS SE RELACIONA Y CÓMO LO HACE?	¿CÓMO CONTRIBUYE A LA SOLUCIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA Y DE LOS OBJETIVOS?	¿DE QUÉ MANERA Y CÓMO SE EVALÚA SU PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO?
	PEDAGOGÍA Conjunto de saberes que se encarga de la educación como fenómeno social y específicamente humano.	Corrientes pedagógicas y didácticas, modelos pedagógicos Estilos de enseñanza Tendencias pedagógicas y didácticas Modelos didácticos Formación Evaluación de aprendizajes Entrenamiento deportivo.	A través de esta categoría se establecen, fundamentan y se desarrollan los procesos de enseñanza - aprendizaje generando la transmisión de conocimientos sobre actividad física, el cuidado de la salud y la promoción de hábitos activos y estilos de vida saludables.	Para establecer los procesos de enseñanza aprendizaje, permitiendo el desarrollo potencial humano y también como componente general del programa en cuanto a formas y metodologías de enseñanza - aprendizaje que permiten el adecuado desarrollo, direccionamiento	Su base teórico - práctica nos ayuda a estructurar y direccionar los contenidos y componentes fundamentales del programa de preparación física.	Que contribuya a dejar las bases generales en cuanto a procesos y referentes teórico - práctico, como también procesos y metodologías.	Se relaciona con todas las categorías que relacionamos en el marco teórico, ya que la pedagogía es una categoría que sirve como componente ya sea estructural como también de aplicabilidad. dentro del ámbito físico deportivo.	En definir qué elementos pedagógicos son los más acordes para nuestra población permitiendo así unos adecuados procesos de enseñanza - aprendizaje.	Su participación se evaluará a partir de la coherencia conceptual de cada uno de los componentes del programa de preparación física.

<p>PREPARACIÓN FÍSICA</p> <p>como lo afirma Calero y González (2015): Es el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas o determinantes, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en la preparación para los posibles logros deportivos, Asegura el desarrollo físico multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad.</p>	<p>Actividad física, ejercicio, entrenamiento deportivo.</p>	<p>Ha sido escogida porque representa una herramienta metodológica la cual atreves de ella nos permite cumplir con el objetivo general y por ende responder la pregunta de investigación.</p>	<p>Para estructurar el programa de preparación física desde lo metodológico, teórico y para dar claridad en la construcción del programa.</p>	<p>sustenta las bases metodológicas y teóricas referentes al entrenamiento deportivo, que se manejan dentro del programa de preparación física</p>	<p>Que nos permita entender e interpretar de manera general todo lo referente al entrenamiento o deportivo y la relación con la actividad física.</p>	<p>Se relaciona con pedagogía y didáctica gracias a que nos permite establecer los fundamentos a utilizar en el marco del programa. y con todas las categorías deportivas en armonía metodológica.</p>	<p>Nos permite desde lo metodológico y conceptual emprender el diseño del programa que da respuesta al problema de investigación.</p> <p>Se evaluará mediante la coherencia metodológica que tenga con base en la experiencia empírica como entrenadores de acondicionamiento que somos los estudiantes investigadores.</p>
---	--	---	---	--	---	--	---

Matriz 2. Categorías de Análisis. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

La matriz permite establecer los 6 ejes fundamentales del programa, para la determinación de estos ejes se establecieron distintas categorías, cada una de ellas respondía a un interrogante determinado como: ¿por qué ha sido seleccionada esta categoría? ¿que aporte realiza al estudio?

¿cómo se pretende que actúe esa categoría sobre el estudio? ¿cómo contribuye esta categoría al proyecto? ¿cuál será su participación en el estudio? permitiendo una selección precisa de los ejes que serán de principal apoyo al programa. Así mismo se establecieron subcategorías que sirven como complemento de la categoría eje, ya que algunos conceptos son más generales, pero son necesarios para formación y complementación del concepto eje.

4.4. Procesamiento de los datos o análisis

Para el análisis de datos, se establecieron relaciones y sinergias de los diferentes códigos verbales estructurados anteriormente, conformando los ejes fundamentales que integraran el programa de preparación física, estos ejes se integraron en 2 grandes grupos, el primer grupo integrado por los ejes pedagógicos y el segundo grupo integrado por los ejes deportivos. Se aplicaron los siguientes instrumentos entre los cuales se plantean infograma de identificación, y circularidad. Esto permite en primer momento organizar los diferentes códigos y en un segundo momento generar secuencialidad.

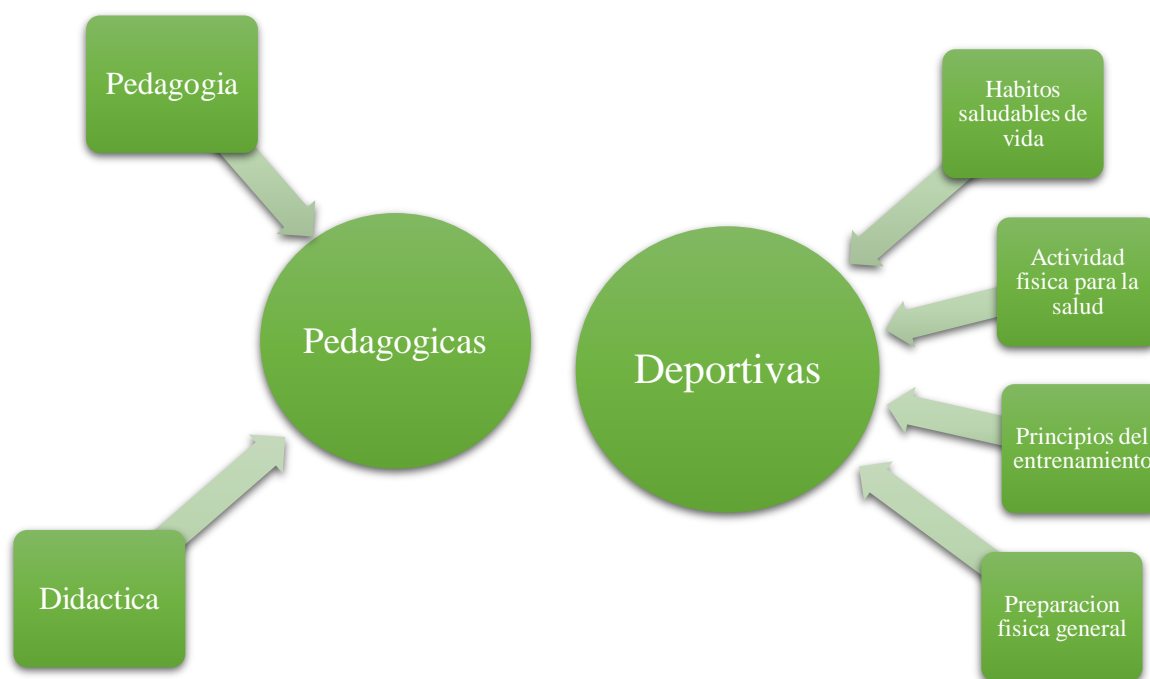


Figura 6. Relaciones de identificación. Original de Hurtado, J. (2012) . Adaptado y modificado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

En la relación de identificación, se revisan cada una de las unidades de análisis para ver si es manifestación del evento estudiado Hurtado (2012). En el infograma, se puede observar cada uno de los ejes fundamentales del programa, donde estos se estructuraron en 2 grupos, en la parte izquierda aquellos que integrarían el grupo de los ejes pedagógicos y en la parte derecha los que integrarían el grupo de ejes deportivos. Para su asignación a cada grupo se tomó en cuenta su definición y particularidad. En el primer grupo se ubicaron, aquellos que se relacionan directamente con las formas y métodos de enseñanza – aprendizaje, y en el segundo grupo aquellos que integran y ayudan a conformar los contenidos del programa de preparación física.



Figura 7. Relaciones de circularidad. Original de Hurtado, J. (2012) . Adaptado y modificado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

En el infograma de circularidad se establecieron las relaciones entre los componentes pedagógicos y los deportivos, permitiendo direccionar las formas como se realizan los procesos de enseñanza – aprendizaje y los contenidos que estructurarán el programa de preparación física.

4.5. Análisis crítico

En el proceso del análisis de datos con base en el proceso de investigación proyectiva, se buscó dar un nuevo sentido al análisis, ya que se siguió un proceso secuencial acorde con los objetivos de la investigación. En un primer momento se realizó un análisis bibliográfico donde se identificaron múltiples documentos en diversas bases de datos, donde se seleccionaron los que generarían mayores aportes al programa. Al mismo tiempo esa información fue estructurada en una matriz general que dio orden, generó precisión y permitió la codificación de los datos, para estructurarlos en forma de categorías generales, que serían conceptos claves del programa. Para el procesamiento de datos se utilizaron 2 tipos de infograma, que permitieron la identificación de las subcategorías que integrarían los 2 grandes grupos propuestos y también permitió generar sinergias, logrando así un proceso holístico, el cual generó las bases estructurales del programa de preparación física, contemplando componentes tanto pedagógicos, didácticos y deportivos.

Como se mencionó al inicio la particularidad del tipo de investigación y los alcances del programa dieron un nuevo sentido al análisis de los datos, entre los que se realizó una categorización, codificación y se aplicaron unas técnicas de análisis, seguido de esto se realizó una interpretación y análisis crítico en torno al proceso general, permitiendo de esta manera dar claridad, precisión, y enfoque al proceso investigativo, conduciendo al grupo investigador a la solución de la pregunta problema y el cumplimiento del objetivo general.

Por otra parte, el equipo investigador por medio del diseño del programa adquirió y reforzó conocimientos fundamentales, en cuanto a procesos de indagación, construcción del estado del arte, análisis, categorización, construcción de ejes fundamentales y diseño de programas encaminados a solucionar una necesidad específica. Conformando así todos los elementos que hacen parte del ejercicio investigativo, así mismo este proceso servirá para reforzar conocimientos y generar personas con pensamiento crítico y con herramientas idóneas para generar procesos de enseñanza – aprendizaje.

Este proceso de diseño y los resultados generados permite saber qué es lo fundamental del programa, manejando 2 vertientes que se complementan una a la otra. En la primera vertiente se busca que, con el programa de preparación física, los estudiantes mejoren procesos relacionados con sus capacidades condicionales y funcionales, en pro de su práctica deportiva o cómo mejora de su estado físico general, y en la segunda vertiente se busca generar hábitos de vida saludables por medio de la práctica sistemática de actividad física, mejorando así su calidad de vida, contrarrestando la aparición de enfermedades asociadas con la inactividad física.

CAPÍTULO V

5. PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA

5.1. Presentación

El programa de preparación física contempla en su estructura un proceso secuencia y lineal, que parte desde los aspectos más generales hasta los más específicos, y están divididos en 3 grandes componentes como lo son: componente educativo, componente físico y el componente de habilidades específicas, para el trabajo de estos componentes específicamente el físico se adapta un macrociclo integrado propuesto por Navarro (2010) en el cual por su estructura, duración y contenidos nos permite generar respuestas adaptativas en cortos periodos de tiempo (6 a 12 semanas de entrenamiento), ideal puesto que el programa fue diseñado para 12 semanas donde se pretende que a nivel energético, cardiorrespiratorio, locomotor ,y nervioso se consiga en primera medida cierto nivel de rendimiento funcional y como segunda medida sea la base para la adquisición de hábitos saludables de vida.

Por otra parte, las diferentes competencias y extensiones que integra el programa trabajan las dimensiones psicológicas, comportamentales y físicas que nos permite abarcar todas las dimensiones del ser, además de ello la estructura y distribución de los contenidos formativos planteados, y una serie de ejercicios acordes con los principios del entrenamiento deportivo. Este proceso se expone en la siguiente imagen.



Figura 8. Contenidos generales del programa. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

En páginas anteriores se han expuesto las consecuencias que conlleva el desarrollo de una vida sedentaria al estado de la salud. De acuerdo con las afirmaciones realizadas por Márquez, Rodríguez y De Abajo. (2006)

Se evidencia que, en los últimos años, numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Por otra parte, hay que considerar los costes económicos en términos de enfermedad, ausencia del

trabajo o sistemas de salud. Se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Podemos afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. (p. 12)

Con base en los siguientes autores se estructura la siguiente tabla la cual da evidencia de los efectos saludables en torno a la práctica de la actividad física.

Efectos saludables de la práctica de actividad física					
Efectos fisiológicos				Efectos psicológicos	Efectos socio psicológicos
S. Cardio vascular	S. Respiratorio	S. nervioso	S. Muscular		
Aumento del tamaño del corazón	Oxigenación de las bases pulmonares	Mejora de la coordinación intramuscular	Mayor tono muscular e incremento de la fuerza	Mejora la estabilidad emocional	Mejora y enriquece las relaciones sociales
Incremento del gasto cardiaco	Mejora de la difusión pulmonar	Mejora de la coordinación intermuscular	Aumento del número de miofibrillas	Ayuda a adquirir una imagen positiva del propio cuerpo	Desarrolla el sentimiento de pertenencia a un grupo
Disminución de la frecuencia cardiaca	Mejora en la fuerza y elasticidad de la musculatura respiratoria	Reduce el tiempo de reacción, al mejorar los procesos de transmisión de impulsos musculares	Hipertrofia muscular general o selectiva	Contribuye a la conservación de la memoria	Desarrolla movilidad y la promoción social
Aumento del número de glóbulos rojos	Disminución del trabajo inspiratorio	Regulación del funcionamiento hormonal	Aumento de la capilarización del musculo esquelético	Disminuye la tensión emocional	Mejora la eficiencia en el trabajo y disminuye errores laborales
Mejora del riego local al corazón	Disminución de la frecuencia respiratoria	Mejora el ajuste a situaciones de alerta y estrés	Incremento de la elasticidad muscular	Disminuye estados de ansiedad estrés y depresión	Disminuye el Absentismo laboral

Mejora de la circulación periférica	Aumento de los volúmenes y capacidades respiratorias			Mejora la sensación psicológica de bienestar general	
Mejora de los procesos de recuperación tras el ejercicio				Proporciona distracción, diversión o tiempo de evasión de conductas desagradables	

Tabla 1. Efectos saludables de la práctica de la actividad física. Basados en Cortes y Marín (2010) Efectos del ejercicio físico sobre el organismo.

5.2. Introducción

Una vez entendidos los beneficios que tiene la práctica de la actividad física a nivel tanto fisiológico, psicológico y sociológico, se entiende la importancia del diseño de un programa de preparación física dirigida a mejorar las capacidades funcionales de los sujetos. Es por ello que el diseño del programa se contempla dentro de las bases de la preparación física que permiten potencializar las capacidades condicionales y como consecuencia conducir a mejoras funcionales del organismo.

Como se detalla en la siguiente tabla propuesta por Vargas, Rodríguez, y Urbina (2009). Estos son los aspectos que tienen relación directa con la preparación física y que se deben tener en cuenta a la hora de diseñar un programa físico.



Figura 9. Vargas et al.(2009, 04,16) Conceptos relacionados con la actividad física, Tomado de:

<http://actividadfisicaenelbarazo.blogspot.com/search/label/Informacion%20b%C3%A1sica%20a%20conocer>.

Es posible afirmar que la preparación física interrelaciona campos de saber cómo actividad física, ejercicio, deporte y entrenamiento. Por otra parte, para buscar complementar y fomentar las diferentes dimensiones de los sujetos (social, física y educativa), se establecieron distintos saberes que atienden a unas competencias específicas, que tienen como fin generar sujetos físicamente más activos, que participen activa y conscientemente en su proceso formativo en miras a la adquisición de hábitos saludables de vida. Estos procesos estarán dados mediante la ejecución del programa en su totalidad puesto que como se evidencia dentro del marco teórico para la conformación de un hábito, se necesita determinado tiempo para que este sea parte del comportamiento del sujeto y tratándose más específicamente de la práctica de actividad física. Se

hace imprescindible que sea ejecutado tal y como se plantea, para poder asegurar tanto las mejoras de las capacidades funcionales como la adquisición de hábitos saludables de vida principalmente el de la práctica de actividad física regular.

5.3. Contenidos

Para el desarrollo de los contenidos que integran el programa se formularon 3 áreas fundamentales (motricidad básica, habilidades específicas, componente educativo) las cuales compondrán el macrociclo general de 36 unidades didácticas de entrenamiento, propuestas dentro del programa de preparación física. Además, se diseñan unos desempeños e indicadores de desempeños que atienden los diferentes subtemas propuestos y, por último, se establecen unos niveles de cumplimiento desde una perspectiva cualitativa.

ÁREA	TEMAS	SUBTEMAS	DESEMPEÑOS	INDICADORES DE LOGRO	NIVELES
MOTRICIDAD BÁSICA	Capacidades condicionales	Equilibrio, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.	Afianza sus capacidades motrices por medio del fortalecimiento de sus capacidades condicionales.	Presenta un desarrollo equilibrado de sus capacidades condicionales ejecutando ejercicios básicos con su peso corporal (sentadilla, peso muerto, press de banca).	Identifica Interpreta Demuestra
	Esquema corporal	Control tónico Ajuste Postural	Presenta un control de su cuerpo orientado a la práctica deportiva.	Ejecuta los ejercicios con un dominio consciente de los músculos implicados. El control de la respiración es el adecuado para la fase concéntrica y excéntrica en la ejecución de los ejercicios.	Identifica Interpreta Demuestra
	Patrones de desplazamiento	Caminar, correr, saltar. Locomoción, no locomoción.	Refuerza su componente motriz por medio del control de sus movimientos.	Es capaz de ejecutar los patrones de desplazamiento básicos en orden y sincronía de movimientos.	Identifica Interpreta Demuestra

HABILIDADES ESPECIFICAS	Fundamentos técnicos	Ejercicios multiarticulares y mono articulares.	Ejecuta los ejercicios de manera correcta, efectiva generando economía del movimiento. Integra diferentes elementos técnicos en la aplicación de los ejercicios	Es capaz de activar los músculos conscientemente para realizar los ejercicios multiarticulares. Ejecuta la técnica específica en cada uno de los ejercicios	Identifica Interpreta Demuestra
EDUCATIVO	Hábitos y actitudes	Salud Corporal Responsabilidad	Afianza sus hábitos de responsabilidad, disciplina y es consciente de su proceso de aprendizaje.	Asiste a las sesiones de entrenamiento con adecuada indumentaria muestra una predisposición y hace parte activa y consciente de la sesión de clase	Conoce Comprende Aplica

Matriz 3. Áreas fundamentales del programa, Motricidad Básica, Habilidades Específicas, Componente Educativo. Adaptado y modificado de Blanco et al. (2016).

Los aprendizajes esperados en cada una de las áreas de formación son aquellos que buscan que los estudiantes cumplan y desarrollen con el programa de preparación física.

Los temas son aspectos específicos de los diferentes componentes estructurales de la formación, estos son desarrollados por medio de indicadores de desempeño y criterios generales de evaluación, Estos criterios de evaluación serán aplicados en trabajos posteriores, dado que el proyecto se contempla hasta la fase de diseño, pero se exponen para facilidad y continuidad del proceso.

DISTRIBUCIÓN DE DESEMPEÑOS E INDICADORES																				
Componentes estructurales	Aprendizajes esperados	Temas	Unidades temáticas	Indicadores de desempeño general y Criterio de evaluación	INICIACIÓN															
					Enero				Febrero				Marzo				Abril			
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Preparación Técnica	Es capaz de realizar de manera adecuada ejercicios multiarticulares y Mono articulares.	Fundamentos técnicos	Posturas Básicas y avanzadas	Ejecuta la técnica a un nivel básico en cada uno de los movimientos.																
			Acciones sin desplazamiento																	
			Acciones a diferentes ritmos																	
Preparación Física	Cumple con los parámetros de la preparación física básicas, establecidos para el programa.	Capacidades condicionales	Fuerza	Presenta un mayor desarrollo de las capacidades condicionales generando progresión en el programa de preparación.																
			Velocidad																	
			Resistencia																	
			Flexibilidad																	

Preparación Educativa	Identifica la importancia de adquirir hábitos y estilos de vida saludables, para el mejoramiento de su calidad de vida.	Autoestima- Autoconfianza	Auto Imagen	Genera permanencia y agrado por la práctica de la actividad física																		
			Auto cuidado																			
		Hábitos y actitudes	Salud corporal																			
			Salud mental																			

Matriz 4 Distribución de desempeños e indicadores de desempeños. Adaptado y modificado de Blanco et al. (2016).

5.4. Ubicación contextual

Este programa está diseñado para la población de universitarios de 18 a 30 años que pertenecen a la línea de actividad física y la línea de deportes de la Pontificia universidad javeriana ubicada en la ciudad de Bogotá.

5.5. Fundamentos Pedagógicos del Programa de preparación física

Según los lineamientos curriculares para la educación física del Ministerio de Educación Nacional.

En el que se propone principalmente formar individuos que se preocupen por el cuidado de sí mismos, posibilitando al ser a través de la actividad corporal, la lúdica y el juego, el ejercicio de la libertad y creatividad humana. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes. Por ello, el valor de la actividad física y del conjunto de actividades socio motrices y expresivo-corporales se

manifiesta en los actos del estudiante que lo conducen a reconocerse como ser social y ser político (Ministerio de Educación Nacional, 2002)

A partir de allí se cree pertinente por medio de la actividad física sistemática y la adquisición de hábitos saludables de vida, generar las bases pedagógicas para la mejora de la calidad vida de los universitarios, Puesto que es nuestro deber como profesionales del campo deportivo mejorar la calidad de vida de la comunidad.

5.6. Objetivo general

Mejorar los sistemas funcionales por medio del trabajo de las capacidades condicionales y que a su vez permita promover la práctica sistemática y regular de actividad física.

5.6.1. Objetivos Específicos

- Estructurar el formato de evaluación del estado inicial de los estudiantes universitarios del C.J.F.D.
- Afianzar la disciplina por la práctica de actividad física sistemática que permita el cumplimiento de cada una de las unidades didáctica de entrenamiento.
- Involucrar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje físico, fomentando su participación consciente y activa.

5.7. Metas didácticas

- Formular un programa de preparación física que promueva hábitos saludables de vida en universitarios del C.J.F.D.
- Reconocer el tipo de actividades que mejor ayudan a fortalecer las capacidades físicas de la población objeto de nuestro estudio.

- Manifestar la participación activa y consciente del universitario en su proceso de aprendizaje físico.
- Generar motivación y adherencia por la práctica sistemática de actividad física.
- Respetar el principio de individualización para progresar de acuerdo con la capacidad de cada individuo.
- Consolidar unidades didácticas de entrenamiento con sustento académico que permitan orientar la preparación física.
- Documentar el trabajo realizado para que sirva de guía para futuras investigaciones en el campo de la actividad física.

5.8. Metodología

Para llevar a cabo la planificación, y las estrategias metodológicas del programa de preparación física se adaptó un macrociclo integrado compuesto por 12 semanas y se busca que se ajuste a las necesidades, contenidos, y sentido del programa. El macrociclo se estructuró en 3 fases las cuales son fase general, fase específica, fase de mantenimiento donde se pretende en primera medida generar las adaptaciones funcionales, las cuales serán la base para la fase general donde se aumentará la intensidad del trabajo; donde se espera que los universitarios mejoren sus capacidades funcionales y la fase de mantenimiento donde se generarán la adecuada supercompensación del trabajo realizado en las sesiones anteriores.

La fase general está compuesta por un mesociclo que tiene por duración 4 semanas donde se trabajará de la siguiente manera lunes full body – miércoles cardio funcional – viernes full body nuevamente. con él se busca ir incorporando poco a poco al universitario a la práctica física y al mejoramiento técnico. Siguiendo el proceso; la fase específica está compuesta por un mesociclo que tiene por duración 4 semanas, donde se trabajará de la siguiente manera. tren

inferior – cardio funcional y abdomen- tren superior; esto permite respetar las orientaciones y los contenidos en las distintas fases e incrementando la intensidad de las cargas a lo largo de todo el programa de preparación física. La fase de mantenimiento está compuesta por un mesociclo que tiene por duración 4 semanas donde se seguirá trabajando tren, inferior, cardio- funcional, tren superior pero donde la intensidad va decreciendo, lo que nos permite supercompensar el trabajo y obtener las mejoras a nivel funcional y condicional.

Por otra parte, las unidades didácticas de entrenamiento cuentan con una frecuencia horaria de (3 veces por semana) y una duración de 1 hora a 1 hora y media por sesión de trabajo, los días en los que se plantea que se debería llevar a cabo las sesiones de trabajo son los (lunes, miércoles, viernes) lo que nos permite respetar los principios del entrenamiento como lo son adaptación, supercompensación y progresión.

Además de ello se utilizará la escala de esfuerzo percibido de (Escala OMNI-RES para fuerza (Robertson, Goss, Rutkowski, Lenz, Dixon, Trimmer, Frazee, Dube, y Andreacci 2003) citado por (Peña, Heredia, y Rivilla, 2013, párr. 2) que permite valorar y controlar el grado de intensidad de las sesiones de trabajo.

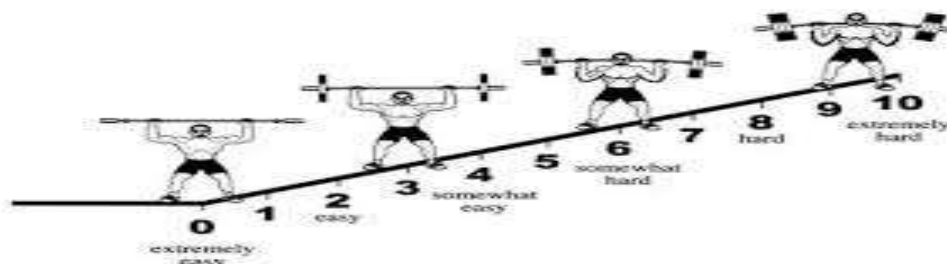


Figura 10. Escala OMNI-RES para fuerza (Robertson et al., 2003) citado por (Peña et al., 2013)

Por otra parte, los principios del entrenamiento deportivo dan soporte al diseño del programa de preparación física. Siguiendo a Roldán (2012) ; presenta estos principios así: relación entre carga óptima y recuperación (densidad), el cual se refiere al tiempo de recuperación de los sistemas energéticos después de la aplicación de una carga adecuada, donde se produce una recomposición de los sustratos energéticos, los cuales se presentan en diferentes momentos según el estímulo; en personas no entrenadas, ésta recomposición se genera entre las 48 a 72 horas, lo que justifica que se realicen las sesiones día por medio (mínimo tres veces por semana) a la vez, se propicia el “fenómeno de supe compensación” el cual permite generar un mayor nivel de asimilación de cargas a medida que avanzan las sesiones de entrenamiento; de repetición y continuidad, hace referencia a la importancia de la cercanía entre un estímulo o estímulos generados por una sesión, la cual debe estructurarse de manera adecuada y secuencial para que logre generar adaptaciones en los sistemas funcionales del organismo, éste principio está relacionado con el fenómeno de supe compensación expuesto anteriormente, En la misma línea el de periodización; en el que prima la aplicación de las cargas según los objetivos planteados, Basándonos en lo anterior se procede a realizar el macrociclo compuesto por 36 unidades didácticas de entrenamiento que serán la base metodológica y didáctica del programa de preparación física.

5.8.1. Pruebas físicas, análisis del estado inicial

Para la conformación de los test se propone una evaluación de estado inicial de las competencias físicas y motrices básicas que presentaran los estudiantes del CJFD, esto permitirá conocer la condición física inicial y más precisamente el nivel de desarrollo de cada capacidad específica. Este proceso permitirá en primera instancia tener un punto de referencia acerca del nivel físico del sujeto y en segunda instancia permitirá identificar el progreso una vez terminado

el ciclo de las 12 semanas del plan de preparación física. Se recomienda que los test sean aplicados al momento inicial y a la finalización del programa. Esto permitirá al usuario, mediante la práctica sistemática mejorar sus capacidades físicas generando adherencia, ya que como menciona (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo 2011) la actividad física es mayor cuando las personas obtienen resultados beneficiosos y buscaran de esta manera mantener sus estilos de vida saludables, permitiendo así la conformación de hábitos.

En el siguiente formato se realiza la estructuración de la evaluación del estado inicial de las competencias básicas físicas y motrices con las que contarán los estudiantes del CJFD, este formato brindará un análisis del estado inicial de los estudiantes y permitirá mejorar sus competencias a medida que desarrollen el programa de preparación. Se seleccionaron estas de pruebas porque, aunque implican un nivel de esfuerzo no representan o generan alguna afección a la persona que lo practique, además de que estas pruebas cuentan ya con previa validación por lo que brindaran unos resultados y una medición exacta de las distintas capacidades.

5.8.1.1. Resistencia

Es un componente fundamental de la condición física el cual determina la capacidad aeróbica y, además según (Carnethon, Gulati, y Greenland, 2005; Wedderkopp, Froberg, Hansen, Riddoch, y Andersen, 2003), su medición es un potente factor para determinar el riesgo cardiovascular y un importante índice de salud, (citado en González, Raúl., & Ramírez, Jorge, 2017)

Para la evaluación de esta capacidad, se propone la aplicación del test de Course Navette, el cual, es un instrumento importante, ya que se pueden evaluar varias personas a la vez, además presenta materiales sencillos a utilizar.

5.8.1.2. Fuerza

Como cualidad física, la fuerza es una de la más importantes para determinar la condición física del sujeto y está directamente relacionada con las demás cualidades físicas que componen al sujeto; la fuerza es una capacidad motora que se manifiesta por la acción conjunta y coordinada del sistema nervioso y muscular para generar tensión y así producir fuerza (Siff y Verkhoshansky, 2000; Bosco, 2000). Para la medición de esta, se propone el test de lanzamiento de balón medicinal, el cual busca medir la fuerza explosiva del tren superior y la destreza motriz del evaluado, el material a utilizar es un balón medicinal, el cual debe tener un peso variable según el género de la persona y una cinta métrica para cuantificar la distancia a la que es lanzado el balón. Otro de los test propuestos es el test de abdominales en 30 segundos, que mide la fuerza explosiva muscular del tronco, específicamente en la zona anterior, (pared abdominal: transversa, recto, oblicuos y psoas-ilíaco) para ello se debe disponer de una colchoneta y un cronómetro; como última prueba de evaluación de la fuerza, es el test de salto horizontal o de longitud sin carrera, el cual tiene como propósito medir la fuerza explosiva de las piernas, para su desarrollo se utilizara una cinta métrica dispuesta en el piso para medir la longitud del salto realizado.

5.8.1.3. Flexibilidad

La evaluación de la flexibilidad, desde criterios metodológicos y preventivos Matveiev, (citado en Pareja C, Luis, 1995 p.19) plantea una flexibilidad "de trabajo" que coincide con los rangos de movimiento articular requeridos en actividades generales, como los de la vida diaria, y en actividades específicas como las deportivas; y una "residual", como objetivo de entrenamiento, que se realiza en un rango de mayor amplitud que la del trabajo, pero no necesariamente en el límite absoluto anatómico. Esta flexibilidad "de trabajo" tiene que ver con las diversas actividades desarrolladas por el sujeto en su cotidianidad y que en aras del

mejoramiento de la salud y de las condiciones de vida, debe trabajarse en rangos adecuado “no maximales” pero más allá de los establecidos como normales, con miras al bienestar físico. En el caso de las actividades deportivas, la flexibilidad tiene un espacio importante en los procesos, tanto de iniciación como en los que le siguen a éste, ya que permite una mayor adaptación a las técnicas específicas de cada disciplina.

Para la medición de esta cualidad física, se propone el test de Wells el cual mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco; para su ejecución se debe disponer de un cajón o banco sueco y cinta métrica o tablilla reglada.

5.8.1.4. Velocidad

La velocidad es otra de las cualidades físicas que se relacionan con el rendimiento deportivo y la salud o bienestar físico, García Manso, Juan (1998) la definen como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”

FORMATO DE EVALUCIÓN DEL ESTADO INICIAL DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS, FÍSICAS Y MOTRICES		
Proceso previo para iniciar el programa de preparación física en el Centro Javeriano De Formación Deportiva		
Nombre y apellido del estudiante:		
Resultados globales de las pruebas por estudiante		Nivel de rendimiento (1 a 4)
1.	Test de Course Navette	
2.	Test de lanzamiento de balón medicinal	
3.	Test de abdominales en 30 segundos	
4.	Test de salto horizontal sin carrera	
5.	Test de Wells	
6.	Test de fuerza de brazos	
Resultados de las pruebas por test		
Test de Course Navette		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Test de lanzamiento de balón medicinal		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Test de abdominales en 30 segundos		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Test de salto horizontal sin carrera		Resultado
1.		
2.		

3.		
4.		
Test de Wells		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Test de fuerza de brazos		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Test de coordinación motriz		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Chair stand test		Resultado
1.		
2.		
3.		
4.		
Descripción de niveles:		
Nivel 4	Muy bueno: El participante realiza de manera exitosa y completa los estándares más altos en cada uno de los test	
Nivel 3	Bueno: El participante es capaz de superar los estándares entre un promedio medio y alto en cada uno de los test	
Nivel 2	Aceptable: El participante realiza los estándares mínimos requeridos para superar cada uno de los test	
Nivel 1	Mejorable: El participante mediante un proceso de preparación física puede mejorar sus resultados obtenidos en cada uno de los test	

Matriz 5. formato de evaluación del estado inicial de las competencias básicas, físicas y motrices. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

En el formato se proponen 6 tipos de test los cuales buscan: Medir la capacidad aeróbica, la fuerza de la musculatura tanto del tren superior como del tren inferior, la resistencia abdominal,

la velocidad de desplazamiento y reacción y el nivel de elasticidad. También se establecen 4 niveles de rendimiento donde el nivel 4; corresponde a muy bueno, 3; indica un nivel bueno, 2; un nivel de tipo aceptable y; indica un nivel de tipo mejorable, permitiendo al estudiante saber qué tipo de capacidades pueden ser mejoradas o incluso potenciadas en pro de su práctica deportiva alterna o como mejora de su estado físico.

A continuación, en el siguiente formato se detalla cada uno de los test propuestos anteriormente. Proponiéndose una única área como lo es la motricidad básica, unos contenidos como lo son las cualidades o capacidades físicas, que son las que se buscan mejorar, a su vez se detallan cada una las pruebas, donde se evidencias el método, los medios y se establecen un indicador de baremo, que permite identificar y evaluar el objetivo del test.

CONTENIDOS	PRUEBAS PEDAGÓGICAS			
	PRUEBAS	MÉTODOS	MEDIOS	INDICADOR DE LOGRO (BAREMO)
	Test de Course Navette	Consiste en recorrer durante (t) máximo posible, una (d) 20 metros a una(v)progresiva comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma cada minuto 0,5 km/h.	Espacio con cabida para una pista de 20mts, Amplificador de audio, cinta métrica para medir distancia, cronometro	Medir la potencia aeróbica máxima

CUALIDADES FÍSICAS	Test de lanzamiento de balón medicinal	El sujeto se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda.	Balón medicinal 3kg para hombres y 2 kg para mujeres	Comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora del tronco y brazos
	Test de abdominales en 30 segundos	El sujeto se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.	Colchonetas	Comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal
	Test de salto horizontal desde parado	El sujeto se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas al ancho de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición, realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la	Cinta métrica, cinta indicadora de partida	Comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

		planta de los pies con las rodillas flexionadas.		
	Test de Wells	El ejecutante se colocará descalzo y sentado enfrente del cajón (material estandarizado) flexionar el tronco hacia delante sin flexionar las piernas y extender los brazos y manos todo lo posible. El objetivo es alcanzar la mayor distancia posible con la punta de los dedos. Una vez llegue al punto más lejano debe aguantar en esa posición durante 2 segundos para registrar el resultado.	Cajón con cinta métrica.	Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.
	Test de fuerza de brazos	Consiste en realizar el mayor número posible de extensiones y flexiones de brazos en 30 segundos. El sujeto debe apoyar las manos a la altura de los hombros, manteniendo el tronco y las piernas extendidas. Igualmente, el único material necesario es un cronómetro.	Lugar con espacio con 2 metros cuadrados	Se utiliza para comprobar la fuerza de los miembros superiores

Matriz 6. Descripción de pruebas físicas. Basados en Gonzales y Ramírez (2017). Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria

Una vez especificados cada uno de los test, se dejan como recurso principal para el análisis del estado de condición inicial de los estudiantes del CJFD, adicionalmente se adjunta el formato de evaluación para el registro de estas pruebas y se sugiere que se realice en la fase inicial y final del programa de preparación física con el fin de contrastar, analizar y concluir los resultados que se obtengan, permitiendo procesos de reajuste.

Una vez definidos los test iniciales se presenta el macrociclo general que representa la estrategia metodológica del programa de preparación física.

5.9. MACROCICLO

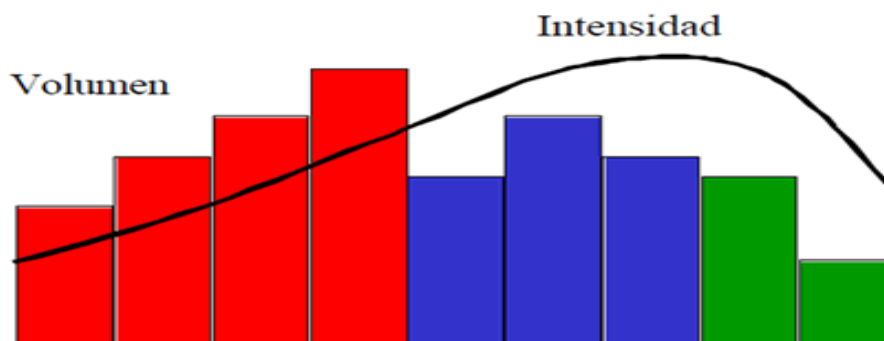


Figura 11. Ejemplo de organización de los 9 microciclos de un macrociclo integrado. Juan Manuel García Manso (2015). Aportaciones de Fernando Navarro Valdivieso a la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Se expone un ejemplo de macrociclo integrado que sirve de guía para la elaboración del macrociclo adaptado que se propone en el programa de preparación física y a su vez se muestra para exponer cómo va a hacer la ondulación de la carga.

MACROCICLO INTEGRADO ADAPTADO											
<i>Fase general</i>				<i>Fase específica</i>				<i>Fase Mantenimiento</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Semanas				Semanas				Semanas			
FUERZA BÁSICA				FUERZA ESPECIFICA				MANTENIMIENTO FUERZA ESPECIFICA			
RESISTENCIA BASICA				RESITENCIA ESPECIFICA				MANTENIMIENTO RESISTENCIA			
FLEXIBILIDAD BASICA				FLEXIBILIDAD ESPECIFICA				MANTENIMIENTO FLEXIBILIDAD			
TÉCNICA BASICA				TÉCNICA ESPECIFICA				MANTENIMIENTO TÉCNICA ESPECIFICA			

Figura 12. Macro ciclo integrado adaptado. Basado en Navarro, Fernando (2010).

Una vez estructurado el macro ciclo se presentan las unidades didácticas de entrenamiento, las cuales son el componente fundamental del macro ciclo.

5.9.1. Unidades didácticas de entrenamiento

1 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 1 LUNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	DOSIFICACIÓN
SENTADILLA CORPORAL	3 x 20	FACIL	2'
PLANCHA ABDOMINAL	3x 45 s		
JALON POLEA	3x20		
PRESS DE BANCA	3x20		
PRESS PARA HOMBRO	3x20		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

2 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 1 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática 10 min		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D <ul style="list-style-type: none"> - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión. 	
Parte principal Ejercicio aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	DOSIFICACIÓN
ANDAR EN CINTA	25 minutos	FACIL	2'
STEP UP	3x 1 min		
JUMPING JACKS	3x1 min		
REMO MAQUINA	3x1 min		
VUELTA A LA CALMA - Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

3 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 1 VIERNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad articular y bicicleta estática 10 min		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PESO MUERTO	3X20	FACIL	2'
REMO MAQUINA	3X20		
ELEVACION LATERAL DE HOMBRO	3 x 20		
SENTADILLA PESO CORPORAL	3x20		
CRUNCH ABDOMINAL	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

4 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 2 LUNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA PESO CORPORAL	3 x 20	FACIL	2'
PESO MUERTO	3x20		
PULL OVER	3x20		
CURL DE BICEPS	3x20		
FLEXIONES PESO CORPORAL (Mujer apoyando las rodillas en el suelo)	3x10		
VUELTA A LA CALMA - Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

5 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 2 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ANDAR EN CINTA	25 minutos	FACIL	2'
JUMPING JACKS	3x 1 min		
REMO	3x1 min		
ESCALADORA	15 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

6 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 2 VIERNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PESO MUERTO	3X20	FACIL	2'
REMO MAQUINA	3X20		
ELEVACION LATERAL DE HOMBRO	3 x 20		
SENTADILLA PESO CORPORAL	3x20		
CRUNCH ABDOMINAL	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

7 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 3 LUNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PRESS BANCA	3X20	FACIL	2'
REMO MAQUINA	3X20		
EXTENSIONES DE TRICEPS	3 x 20		
SENTADILL PESO CORPORAL	3x20		
TIJERAS PARA ABDOMEN	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

8 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 3 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D <ul style="list-style-type: none"> - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión. 	
Parte principal			
Ejercicio aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ANDAR EN CINTA	25 minutos	FACIL	2'
JUMPING JACKS	3x 1 min		
REMO	3x1 min		
ESCALADORA	15 min		
VUELTA A LA CALMA			
<ul style="list-style-type: none"> - Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión. 			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

9 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 3 VIERNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal			
Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ZANCADAS	3 x 10 C/ Pierna	FACIL	2'
PRESS DE HOMBRO	3x20		
JALON POLEA	3x20		
FLEXIONES CON PESO CORPORAL (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo).	3x10		
HIPOPRESIVOS PARA ABDOMEN	3x20		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

10 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 4 LUNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ZANCADAS	3 x 10 C/ Pierna	FACIL	2'
PRESS DE HOMBRO	3x20		
JALON POLEA MEDIA	3x20		
FLEXIONES CON PESO CORPORAL (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo).	3x10		
HIPOPRESIVOS PARA ABDOMEN	3x20		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

11 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 4 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal			
Ejercicio aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCION DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ANDAR EN CINTA	25 minutos	ALGO FACIL	2'
SALTO A STEP	3x 1 min		
BURPEES	3x1 min		
BICICLETA ESTATICA	15 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

12 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 4 VIERNES FULLBODY			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA PESO CORPORAL	3X20	ALGO FACIL	2'
REMO EN MAQUINA	3X20		
ELEVACION LATERAL DE HOMBRO	3 x 20		
FLEXIONES (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo).	3x10		
CRUNCH ABDOMINAL	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

13 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 5 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	3X15	ALGO FACIL	1´1/2
PESO MUERTO	3X15		
LEG EXTENSION	3 x 15		
LEG CURL	3x15		
PUENTE DE GLUTEO	3X15		
ELEVACION DE TALON.	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

14 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 5 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL - ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	4X1min	ALGO FACIL	1'1/2
REMO MAQUINA	4X1 min		
ANDAR EN CINTA	25 min		
PLANCHA ABDOMINAL	4 x 1 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

15 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 5 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
FLEXIONES (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo).	4X15	ALGO FACIL	1'1/2
REMO POLEA MEDIA.	4X15		
ELEVACION LATERAL DE HOMBRO	4x15		
CURL DE BICEPS	4x15		
COPA PARA TRICEPS	4X 15		
CRUCES CON POLEA	4x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

16 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 6 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	4X15	ALGO FACIL	1'1/2
PESO MUERTO	4X15		
LEG CURL	4x15		
LEG EXTENSION	4x15		
PUENTE DE GLUTEO	4x15		
PATADA DE GLUTEO	4X15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

17 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 6 MIÉRCOLES CARDIO FUNCIONAL – ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal			
Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	4X1min	ALGO FACIL	1'1/2
BICICLETA ESTÁTICA	15 min		
ESCALADORA	25 min		
CRUNCH ABDOMINAL	4x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

18 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 6 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
FLEXIONES (Las mujeres con las rodillas en el suelo)	4X10	ALGO FACIL	1'1/2
REMO EN MAQUINA	4X15		
PRESS DE HOMBRO	4x15		
PATADA PARA TRICEPS	4x15		
CRUCES CON POLEA	4x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

19 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 7 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	4X15	ALGO FACIL	1'1/2
LEG CURL	4X15		
LEG EXTENSION	4x15		
SENTADILLA ZUMO	4x15		
PESO MUERTO (Piernas rígidas)	4x15		
PATADA DE GLUTEO	4X15		
ELEVACION DE TALON	4X15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

20 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 7 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL- ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	4X15	ALGO DURO	1'1/2
BURPEES	4X15		
BICICLETA ESTATICA	25 min		
PLANCHA ABDOMINAL	4x15		
CRUNCH ABDOMINAL	4x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

21 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 7 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
REMO EN MAQUINA	4X15	ALGO DURO	1´1/2
ELEVACION FRONTAL DE HOMBRO	4X15		
HIPER EXTENSIONES	4x15		
FLEXIONES (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo).	4x10		
CURL DE BICEPS	4x15		
JALON POLEA PARA TRICEPS	4X15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

22

UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 8

LUNES

TREN INFERIOR

CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.	Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.
--	--

**Parte principal
Ejercicio Anaeróbico**

EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	4X15	ALGO DURO	1'1/2
PESO MUERTO	4X15		
LEG CURL	4x15		
LEG EXTENSION	4x15		
PATADA PARA GLUTEO (POSICION CUATRO APOYOS).	4x15		
ELEVACION DE TALON	4X20		

VUELTA A LA CALMA

- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

23 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 8 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL- ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	4x1 min	ALGO DURO	1'1/2
SALTO AL STEP	4x1 min		
ESCALADORA	30 min		
TIJERAS PARA ABDOMEN	4x15		
ANDAR EN CINTA	10 min		
VUELTA A LA CALMA - Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

24 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 8 VIERNES TREN SUPEROR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
CURL DE BICEPS	4X15	ALGO DURO	1'1/2
REMO EN MAQUINA	4X15		
ELEVACION LATERAL DE HOMBRO	4x15		
EXTENSIONES PARAE TRICEPS	4x15		
PRESS BANCA	4x15		
CRUCES CON POLEA	4X15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

25 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 9 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	4X15	ALGO DURO	1'1/2
PESO MUERTO	4X15		
LEG CURL	4X15		
LEG EXTENSION	4x15		
HIP TRUST	4x15		
ELEVACION DE TALONES	4X15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

26 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 9 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL – ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
ANDAR EN CINTA	12 min	ALGO FACIL	1'1/2
BICICLETA ESTATICA	12 min		
SALTO AL STEP	3x1min		
RUEDA ABDOMINAL	3x15		
CRUNCH ABDOMINAL	3x15		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

27 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 9 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PULL OVER	3X10	ALGO FACIL	1´1/2
REMO POLEA MEDIA	3x10		
FLEXIONES (las mujeres con las rodillas en el suelo).	3X10		
CRUCES CON POLEA	3x10		
ELEVACION FRONTALES	3X10		
CURL DE BICEPS	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

28 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 10 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PESO MUERTO	3X10	ALGO FACIL	1´1/2
LEG CURL	3x10		
LEG EXTENSION	3X10		
HIP TRUST	3x10		
ZANCADAS	3X10		
ELEVACION DE TALON	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

29 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 10 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL - ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	3x1min	ALGO FACIL	1´1/2
SALTO AL STEP	3x1 min		
ESCALADORA	20 min		
TIJERAS PARA ABDOMEN	3x15		
ANDAR EN CINTA	10 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

30 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 10 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PRESS BANCO INCLINADO	3X10	ALGO FACIL	1´1/2
APERTURAS CON MANCUERNAS	3x10		
REMO POLEA MEDIA	3X10		
ELEVACION FRONTAL PARA HOMBRO	3x10		
EXTENSION DE TRICEPS	3X10		
CURL PREDICADOR	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

31 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 11 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA ZUMO	3X10	ALGO FACIL	1,45
PESO MUERTO PIERNAS RIGIDAS	3x10		
LEG EXTENSIONS	3X10		
LEG CURL	3x10		
PUENTE DE GLUTEO	3X10		
PATADA DE GLUTEO (POLEA)	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

32 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 11 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL- ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	3x1 min	ALGO FACIL	1'45
SALTO AL STEP	3x1 min		
ESCALADORA	20 min		
TIJERAS PARA ABDOMEN	3x15		
ANDAR EN CINTA	10 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

33 UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 11 VIERNES TREN SUPERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
PRESS DE HOMBRO	3X10	ALGO FACIL	1´45
ELEVACION LATERALES	3x10		
PULL OVER	3X10		
CRUCES CON POLEA	3x10		
CURL DE BICEPS	3X10		
ELEVACION DE ESCAPULA	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajados en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

34 UNIDAD DIDACTICA DIA 1 SEMANA 12 LUNES TREN INFERIOR			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Anaeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
SENTADILLA	3X10	ALGO FACIL	1´45
SENTADILLA ZUMO	3x10		
ZANCADAS	3X10		
LEG EXTENSION	3x10		
ELEVACION DE TALON	3X10		
HIP TRUST	3X10		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

35 UNIDAD DIDACTICA DIA 2 SEMANA 12 MIERCOLES CARDIO FUNCIONAL- ABDOMEN			
CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.		Objetivo : Resistencia Aeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.	
Parte principal Ejercicio Aeróbico			
EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
JUMPING JACKS	3x1min	ALGO FACIL	1´45
RUEDA ABDOMINAL	3x10		
CRUNCH ABDOMINAL	3x10		
BICICLETA ESTATICA	20 min		
VUELTA A LA CALMA			
- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.			

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

36

UNIDAD DIDACTICA DIA 3 SEMANA 12

VIERNES

TREN SUPERIOR

CALENTAMIENTO: Movilidad Articular y Bicicleta estática. 10 min.	Objetivo : Resistencia Anaeróbica Recomendaciones:- Llegar puntual al C.J.F.D - Traer ropa adecuada para hacer ejercicio. - Traer toalla e hidratación - Disposición para llevar a cabo la sesión.
--	--

**Parte principal
Ejercicio Anaeróbico**

EJERCICIO	SERIES Y REPETICIONES	PERCEPCIONES DEL ESFUERZO	DOSIFICACION
FLEXIONES (Mujeres con las rodillas apoyadas en el suelo)	3X10	ALGO FACIL	1'45
REMO MAQUINA	3X10		
APERTURAS EN MAQUINA	3x10		
CURL DE BICEPS	3X10		
PATADA DE TRICEPS	3X10		
ELEVACION LATERAL PARA HOMBRO	3X10		

VUELTA A LA CALMA

- Elongación de los distintos grupos musculares trabajos en la sesión.

Unidad Didáctica de entrenamiento. Elaborado por Cubillos, Castrillón y Maldonado (2020).

La unidad didáctica entrenamiento está compuesta por un componente inicial en la cual se especifica el tipo de calentamiento. Luego se da una explicación breve de los ejercicios a desarrollar, seguido de esto se realiza movilidad articular y se termina con 10 minutos de ejercicio aeróbico. En la parte principal se desarrollan los ejercicios básicos de tipo aeróbico y de fuerza, manejando un adecuado sistema de cargas progresivas, con una percepción del esfuerzo según corresponda a la fase del macrociclo y un tiempo de descanso moderado. En la parte final se realiza una vuelta a la calma y se procede a realizar elongaciones de las zonas musculares trabajadas en la sesión.

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES

El diseño de programas físicos que pretenden contribuir a mejorar la actitudes y comportamientos de las personas y como estas pueden llevar una vida más activa y saludable es un trabajo arduo y complejo, puesto que dependen del contexto y de las herramientas con las que se disponga, múltiples son las investigaciones que se han desarrollado en torno a los procesos que inciden en el desarrollo de la actividad física, pero estos presentan limitaciones y no contemplan el mayor número de dimensiones, generando así falta de adherencia y motivación por la práctica de actividad física. Con base en lo anterior, se diseñó el programa de preparación física, el cual abarco contenidos educativos de motricidad básica y habilidades específicas, permitiendo de esta manera que los estudiantes del centro javeriano tengan un proceso más integral, fomentando así la adherencia, motivación y goce por la práctica de la actividad física, generando de esta

manera un desarrollo sistemático, participativo y consciente del universitario en su proceso aprendizaje físico adquiriendo hábitos saludables de vida.

Por otra parte, se concluyen que la actividad física es una herramienta que promueve hábitos saludables de vida, esto analizado en múltiples investigaciones, programas, propuestas entre otras, y se plantea que el diseño de este programa puede contribuir a la promoción de dichos hábitos, contemplando en su estructura la dimensionalidad del ser.

Se planteó un método secuencial, que busca generar procesos de preparación física que contribuyan a la mejora significativa de las capacidades funcionales de los sujetos y que a su vez promueva la adquisición de hábitos saludables de vida, principalmente el de la práctica sistemática y regular de actividad física. Es por esto que las unidades didácticas de entrenamiento fueron propuestas con base en el análisis bibliográfico y el conocimiento empírico de los futuros licenciados que desarrollaron este proyecto investigativo y se busca que tenga gran aceptación y efectividad en posteriores aplicaciones.

Se concluye que se dio cumplimiento a los objetivos específicos puesto que se realizó un estado del arte de los temas actividad física, preparación física, y hábitos saludables de vida, a su vez se identificó los enfoques teóricos permitiendo plantear los criterios para el diseño del programa preparación física teniendo en cuenta aspectos didácticos y metodológicos.

6.1. Recomendaciones

A manera de recomendación cabe aclarar que el presente programa fue pensado y llevado a cabo hasta la etapa de formulación y diseño, Además se pretende dejar como punto de partida para posteriores investigaciones tanto de la facultad de educación física de la

universidad Pedagógica Nacional., como de diferentes campos e instituciones deportivas, para así poder observar y analizar los resultados que se puede obtener una vez aplicado el programa de preparación física.

Se recomienda tener en cuenta que este programa está diseñado dentro del marco de la adquisición de hábitos saludables de vida y que se utiliza la práctica sistemática de actividad física como herramienta para este fin, enmarcado en un programa de preparación física.

Hay que tener previo conocimiento de la población a la cual pudiese aplicarse la propuesta puesto que puede cambiar notablemente si es ejecutada a una población distinta a la cual fue pensado y diseñado el programa.

También se deja claro que el programa está diseñado para hombres y mujeres que no padezcan ningún tipo de lesión o incapacidad para llevar a cabo un programa de actividad física a plenitud.

Se recomienda a los estudiantes y profesores de la comunidad académica de la facultad de educación física abordar y relacionar temas como el entrenamiento y la actividad física puesto que se abre un nuevo espectro en el cual se pueden utilizar las herramientas pedagógicas, didácticas y metodológicas que nos brinda el entrenamiento y que afecte los procesos de actividad física con miras al mejoramiento en todas las dimensiones del ser y contribuir a un estilo de vida saludable.

Se recomienda a todas las universidades del territorio nacional e instituciones de enseñanza físico – deportiva promover espacios para la práctica de actividad física dentro de un marco de preparación física en sus estudiantes puesto que es igual de importante su salud,

bienestar físico y el aprovechamiento del tiempo libre y el ocio, como la adquisición teórica del conocimiento de sus diferentes carreras de estudio.

6.2. Referencias

Abellán Alemán, José., Sainz de Baranda Andujar, Pilar., Ortín Ortín, Enrique J., Saucedo Rodrigo, Pedro., Gómez Jara, Purificación., & Leal Hernández, Mariano. (2010) Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Sociedad Española de Hipertensión- Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial.

Recuperado de: <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25050/seh-guia-01.pdf>

Acosta, Edgar. (2012) Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. Revista U.D.C.A. Actualidad & Divulgación Científica 15 (Supl. Olimpismo): 57 – 65.

Recuperado de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/893/1057>

Aguiar Palacios, Luis H., Magallanes Rodríguez, Ana G., Martínez Alvarado, Julio., Negrete Cortés, Agustín., & García Gomar, María L. (2016). Autoeficacia para control de peso en estudiantes universitarios del área de la salud. *Revista Latinoamericana de Ciencia*

Psicológica, ISSN 1851-9083. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6157262>

Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García García, I., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100002

Aguirre Loaiza Haney., Reyes, Sebastián., Ramos Bermúdez, Santiago., Bedoya, Diego A., & Franco, Alejandra M., (2017) Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 12, núm. 1, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817015>

Anguera, M.T., & Hernández Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *Revista de ciencias del Deporte*, vol. 9, 2013. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/108477/1/629241.pdf>

Arbinaga Ibarzábal, F., & García García, J.M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3. (9) pp. 49-60 Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artmotivacion.htm>

Arévalo, Diana., Palacios Sonia., & González Leandro. (2010) Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira, 2009. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/71395735.pdf>

Arruza Gabilondo, José A., & Arribas Galarraga, Silvia (2008) La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de psicodidáctica*, ISSN 1136-1034, Vol. 13, Nº. 1. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4666979>

Barbosa., S. & Urrea, A., (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, pp.141-159, Recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Bernal Reyes, Fernando., Peralta Mendívil, Alejandro., Gavotto Nogales, Hugo., Placencia Camacho, Lucía (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud*, Volumen XVI, Número 3. Universidad de Sonora, México. Recuperado de: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:I_zjKiaE_H8J:https://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/download/140/132/+&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=co

Berrío Norman, Mary., Misas Arango, Martha., Santacruz Rincón Stephany., & Villa Pérez, Edgar. (2013). Análisis de Deserción Estudiantil en la Pontificia Universidad Javeriana-Bogotá: Caracterización de la Población Estudiantil. *Vniversitas Económica*. Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá. Recuperado de: https://cea.javeriana.edu.co/documents/153049/2786252/Vol.13_7_2013.pdf/bef56a7c-5817-413d-9485-7613a2cc93cb

Bustos, Brian., Acevedo, Andrés., Barrera, Jesús., & Ramírez, Rubén., (2017) Adaptación y validación del cuestionario de motivos de participación para deportistas universitarios colombianos. *Revista Cuerpo, cultura y movimiento*. Vol. 7, N° 1 y 2. Pág 47-62. Recuperado de: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4488/4225>

Calero Morales, Santiago., & Gonzáles Catalá, Silvio A. (2015). Preparación física y deportiva. Universidad de las Fuerzas Armadas, Sangolquí, Ecuador, ISBN: 978-9978-301-21-0. Recuperado de: <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10201/1/Preparacion%20fisica%20y%20deportivaf.pdf>

Campos, Francisco; González Víllora, Sixto; González Gómez, David; & Martins, Fernando M. (2019) Beneficios de los programas de fitness de ocho semanas en parámetros de salud y fitness. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, ISSN 1579-1726, Nº. 35. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761656>

Cantón Chirivella, Enrique. (2000) Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, ISSN-e 1138-493X, Vol. 3, Nº. 5-6. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025374>

Caride Gómez, José Antonio (2014) Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania* 45, 33-53, ISSN: 0214-8560. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5010250>

Castañeda Vázquez, Carolina., Campos Mesa, María del Carmen., & Castillo Andrés, Óscar Del. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-284. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Castillo Garzón, M. J. (2007) La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Facultad de Medicina, Universidad de Granada & Sotogrande Health Experience, Selección*, 2007; 16 (1):2-8 Recuperado de: <https://www.cafyd.com/selec0701/Selultimo.pdf>

Castillo Viera, E., & Sáenz López Buñuel, P. (2007) Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida.

Profesorado: *revista de curriculum y formación del profesorado*. Vol. 11, n. 2. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/5256>

Castro Ayala, Jefferson. (2013) Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad Del Valle. Trabajo de grado, Universidad Del Valle. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/6782/1/CD-0395417.pdf>

Cintra Cala, Osvaldo., & Balboa Navarro, Yanipcia. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación física y deportes*, ISSN-e 1514-3465, N°. 159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 52. 7 de julio de 1991 (Colombia)

De Mattos, Luis A. (1974). Compendio de didáctica general. *Editorial Kapeluz*. Buenos Aires. Argentina. Recuperado de: https://www.academia.edu/35711765/Alves_de_Mattos_Luiz_-_Compendio_de_Didactica_General.pdf

Díaz Suárez, Arturo., & Sánchez Pérez, Fuensanta. (2004) Los contenidos en los procesos de formación deportiva. *Educación física y deportes*, ISSN-e 1514-3465, N°. 74. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=940164>

Dosil Díaz, Joaquín (2002) Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). Universidad de Vigo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2). Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>

Duhing, Charles (2012) El poder de los hábitos, por que hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo. Penguin Random House Group Editorial. ISBN: 978-958-56771-6-6. Barcelona.

Echeverri, José Albeiro. (2014) Modelos didácticos y algunas variables psicológicas para la enseñanza deportiva en la etapa de iniciación. ISSN: 2322-9411, Universidad de Antioquia, Revista de Educación Física, Vol. 3, Número 2. Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/viref/article/view/20085/16970>

Fernández U. Sergio. (2012) Estudio de los hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de Playa Ancha Valparaíso – Chile. Tesis doctoral. Universidad de la Coruña.

Recuperado

de: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/10093/FernandezUribe_Sergio_TD_2012_01de2.pdf?sequence=8&isAllowed=y

Garrido Méndez, Alex Leonardo (2014) La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM_TESIS.pdf?sequence=1

Gil Madrona, Pedro (2009). Actividad física y hábitos relacionados con la salud de los jóvenes: Una investigación en el marco de la innovación de la Educación Superior

Europea. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 19(56),642-665.

ISSN: 0798-3069. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=705/70517761012>

Gil Madrona, Pedro., González Vállora, Sixto, Pastor Vicedo., Juan Carlos., Fernández Bustos., & Juan Gregorio (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Reflexiones*, 89(2),147-161.ISSN: 1021-1209. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=729/72918027011>

Giménez, F. J., Abad, M. T. & Robles, J. (2010) El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes* 2010, N.º 99, 1.er trimestre, pp. 47-55 ISSN-1577-4015. Recuperado de: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/10200/El_proceso_de_formacion.pdf?sequence=2

González A. Elizabeth. (2006) ¿Es el Deporte, la Recreación y la Educación Física en Colombia, un derecho fundamental? Trabajo de grado. *Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física*. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/039-deportederecho.pdf>

Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 03 de septiembre de 2019.

González Rico, R., & Ramírez-Lechuga, J. (2017). Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2-3), 355-378. Recuperado de: <https://doi.org/10.24197/aefd.2-3.2017.355-378>

González, Nelson F. & Rivas, Andrea D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, ISSN: 0120-5633, Vol: 25, Page: 125-131. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735#!>

Gutiérrez S, Melchor (2004) El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 105-126. Recuperado de: http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf

Gutiérrez, Águeda., & Pino, Margarita. (2013) Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Universidad de Vigo (España) CPD vol.13 no.2*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200008#bajo

Heredia, Juan., Dónate, Felipe., Roig, Jorge., & Paredes, Jesús. (2009) Planteamientos actuales ante el sobrepeso/obesidad desde la perspectiva de los especialistas en ejercicio físico y salud.

Medellín, *En Funámbulos (Ed).* (2009) *Actividad Física y Ejercicio Físico en salud: retos en un contexto globalizado*. Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=RgDRQzk8MUYC&printsec=frontcover&dq=Actividad+F%C3%ADsica+y+Ejercicio+F%C3%ADsico+en+salud:+retos+en+un+contexto+globalizado&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj887vq6eHhAhXPpFkKHcErBggQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Actividad%20F%C3%ADsica%20y%20Ejercicio%20F%C3%ADsico%20en%20salud%3A%20retos%20en%20un%20contexto%20globalizado&f=false>

Herrera M, Víctor., Lomas B, Pablo., Ortiz Fernández, Danilo., & Palacios V, Dennys. (2018). La preparación física en los estudiantes de la escuela superior de Chimborazo: una nueva mirada. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma* Vol.15, Núm. 48, Edición especial. ISSN: 1817-9088. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6399851.pdf>.

Herrera Mena, V., Lomas Badillo, P., Ortiz Fernández, D., & Palacios Valdiviezo, D. (2018). La preparación física en los estudiantes de la escuela superior de Chimborazo: una nueva mirada. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol.15, Núm. 48 (2018): Edición especial. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399851>

Herrera S, Isabel., Medina A, Silvia., Fernández C, Thais., Rueda, Samuel., & Cantero, Francisco J. (2013) Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física. *Apuntes de Psicología*, 31, 109-116. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/304>

Hurtado de Barrera, Jacqueline. (2012). Metodología de la investigación: guía para la comprensión holística de la ciencia (4ta. ed.). Caracas, Venezuela: Quirón.

Ibarzábal, Félix. (2005) Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol.13(1): 51-60. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/283014762>

Izquierdo, Mikel., (2008) Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Médica Panamericana. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=F4I9092Up4wC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_vpt_reviews#v=onepage&q&f=false

Loría Calderón, Tyrone Mauricio. (2014) Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la Universidad de Costa Rica: aporte para un plan de intervención. Tesis de posgrado, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11314/Tesis%208690?sequence=1&isAllowed=y>

López Rodríguez, José María. (2004) La hidratación en la actividad física. *Educación física y deportes*, ISSN-e 1514-3465, N°. 73. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=898728>

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 17 (1), 67-76. Recuperado de:

http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/miso1082/7_005.dir/miso10827_005.pdf

Mallart, J. (2001) Didáctica. Concepto, objeto y finalidades. Didáctica General para Psicopedagogos, UNED, 2357, Madrid, España. Recuperado de: https://www.academia.edu/39251198/Did%C3%A1ctica_concepto_objeto_y_finalidades

Márquez, Sara., Rodríguez, Javier., & De Abajo, Serafín. (2006) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*. ISSN 1577-4015, ISSN-e 2014-0983, N° 83, págs. 12-24. Recuperado de: https://www.revista-apunts.com/apunts/articulos/83/es/083_012-024ES.pdf

Mariño E, Santiago., & Lafebre, J.Pablo. (2018) Programa de iniciación al entrenamiento de la musculación para estudiantes del gimnasio de la Universidad de Cuenca. Tesis de grado, Universidad De Cuenca, Ecuador. Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/30199/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.%20pdf.pdf>

Menoscal Burgos, John., Farfán Barrett, Pedro., Gallardo Carbo, Gonzalo (2019) Fundamentos para entrenamiento de la rapidez en futbolistas de categorías formativas. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*. Vol.16 No.53, Edición especial (2019). ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7007074>

Ministerio de Salud y Protección Social., & Organización Panamericana de la Salud (2010). Resúmenes de política: intervenciones poblacionales en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF>

Mora Galvez, Jaime., Guerrero Daza, Jorge., & Palma Camacho, Jean Pierre. (2018) Análisis de las UPZ 90 Pardo Rubio y UPZ 57 Gran Yomasa para la implementación de una guía que permita evaluar la vulnerabilidad de las edificaciones residenciales. Trabajo de grado.

Universidad Piloto. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

<http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00004556.pdf>

Moreno Rubiano, Héctor A. (2016) Diseño de una propuesta pedagógica basada en un programa de actividad física para reducir el sedentarismo en los comerciantes del centro urbano del municipio de guateque Boyacá. Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional.

Sutatenza, Boyacá. Recuperado de:

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2951/TE-18940.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, Juan A., Moreno, Remedios., & Cervelló, Eduardo. (2007) El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Rev. Psicología y Salud*. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana Vol. 17, Núm. 2. Recuperado de:

<http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/710/1249>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#>

Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Peña, Guillermo., Heredia, Juan Ramón., & Rivilla, Jesús. (2013) Velocidad de ejecución y RPE en el entrenamiento de fuerza. Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud. Recuperado de: <https://g-se.com/velocidad-de-ejecucion-y-rpe-en-el-entrenamiento-de-fuerza-bp-P57cfb26d9ed1f>

Pérez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74* Recuperado de:
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787_1.pdf?sequence=1

Pérez U, Guillermo., Lanío, Fernando., Zelarayán, Julio., & Márquez, Sara. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026

Pintanel B, Mónica., & Capdevila C, Lluís. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de psicología del deporte vol. 8, Núm. 1, pp. 53-66,ISSN:1132-239*. Recuperado de:
<https://core.ac.uk/reader/13296504>

Plan Decenal de Salud Pública 2012 - 2021 [Ministerio de Salud y Protección Social].

Marzo 15 de 2013.

Práxedes, Alba., Sevil, Javier., Moreno, Alberto., del Villar, Fernando., & García, Luis (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1),123-132ISSN: 1886-8576. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311143051014>

Prieto B, Miguel Á. (2011) La iniciación deportiva. *Revista innovación y experiencias educativas*, ISSN 1988-604. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf

Quiñones, Antonio., Gordon, Drew., De la Plata, Nicolás., Muñoz, María C., Torres, Javier., & Peña, Juan C. (2016). Las políticas públicas del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia: un análisis contextual y de referentes exitosos. *Coldeportes; Universidad Sergio Arboleda. Ed.21, ISBN 978-958-8866-88-8*. Recuperado de:
<https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/943/Pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas%20deporte%20recreaci%C3%B3n%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramírez, William., Vinaccia, Stefano., & Suárez Gustavo R., (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales, no. 18, 67*-Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Roa, Juliana., & Barberán J. Camilo. (2016) Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y relación de riesgo. Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana, Cali.

Recuperado

de:

http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/4471/Actividad_fisica_universitarios_relacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez Rodríguez, Luis Pablo. (2003). Compendio histórico de la actividad física y el deporte. Barcelona: Masson.

Rodríguez Ortiz, Angélica María (2009). ¿Cuál es el significado actual de la relación epistemología - filosofía - pedagogía? *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 5(1),9-25 ISSN: 1900-9895. Recuperado

de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1341/134115204002>

Romero García, Astolfo. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *Educación física y deportes*, ISSN-e 1514-3465, N°. 63. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=667351>

Sánchez Bañuelos, F. (Sin fecha). La educación física orientada a la creación de hábitos saludables. Universidad de Castilla, La Mancha. Recuperado de:

https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html

Sánchez Ojeda, María A., & De Luna Bertos, Elvira (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Revista: Nutrición Hospitalaria*. 2015;31(5):1910-1919 ISSN 0212-1611 Recuperado de: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>

Taberero S. Belén., Márquez, Sara., & Llanos M. Concepción., (2001) Elementos a analizar en el proceso de iniciación deportiva. Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y

recreación, ISSN 1579-1726, N°. 1, 2001, págs. 9-15. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/2283333>

Uribe Pareja, Iván Darío. (1997) Iniciación deportiva y praxiología motriz. *Educación Física y Deporte*, ISSN-e 0120-677X, Vol. 19, N°. 2, 1997. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645040>

Varela, María T; Duarte, Carolina., Salazar, Isabel., Lema, Luisa F., & Tamayo, Julián A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, vol. 42, núm. 3. Universidad del Valle. Cali, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>

Vargas, Camila., Rodriguez, Nicole., & Urbina, Oliver (2009). Algunos tipos de ejercicios para realizar durante el embarazo [Mensaje en un blog]. *Actividad física en el embarazo*.

Recuperado de: <http://actividadfisicaenel embarazo.blogspot.com/>

Vélez Vargas, Guido Israel (2014) El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo Ñaquito de la ciudad de Quito. Tesis de pregrado, Repositorio Universidad Técnica de Lambato, Ecuador. Recuperado de:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8161/1/FCHE-CEF-318.pdf>

Vidarte C, José A., Vélez A, Consuelo., Sandoval C, Carolina., & Alfonso M, Margareth. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista: Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 16, No.1. Recuperado de :<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

6.3. Anexos

MATRIZ DE ANTECEDENTES - ESTADO DEL ARTE

No.	Nombre del documento	Autor(es)	Tipo de documento	Año de publicación	Contexto del estudio	Contenido disciplinar	Aportes Pedagógicos	Aportes al estudio	Antecedentes Locales	Antecedentes Nacionales	Antecedentes Internacionales
1	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: GUÍA PARA LA COMPRENSIÓN HOLÍSTICA DE LA CIENCIA	Hurtado de Barrera, Jacqueline.	Libro	2010	Caracas, Venezuela	Académico		El libro nos aportó en la construcción del diseño y del marco metodológico que compone la propuesta			X
2	DISEÑO DE UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA BASADA EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN LOS COMERCIANTES DEL CENTRO URBANO DEL MUNICIPIO DE GUATEQUE BOYACÁ	Moreno Rubiano, Héctor Alejandro	Trabajo de grado	2016	Sutatenza - Boyacá, Colombia	Académico	La enseñanza y la educación física, como eje articulador, gestor y director de acciones que permitan superar la escasez de programas eficaces en la prevención del sedentarismo.	Proporciona elementos de trabajo con población en fase de iniciación a la actividad física, por lo tanto, el objeto de estudio es similar al planteado en nuestra propuesta, lo cual nos brinda una mirada diferente hacia un objetivo común.		X	
3	COMPENDIO HISTÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.	Rodríguez Rodríguez, Luis Pablo	Libro	2003	Barcelona, España	Académico	El estudio del comportamiento motriz en todos los ámbitos del acontecer humano: biológico, fisiológico, psicológico y social.	El documento nos ofrece manifestaciones concretas de la actividad física desde la perspectiva histórica y epistemológica, diferenciando las actividades realizadas de forma operacional, y aquellas que se anticipan al desempeño real de una conducta motriz que trata de mejorar (ejercicio físico)			X
4	LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE	M. Teresa Anguera	Artículo	2013		Deportivo		En este trabajo se realiza una revisión del concepto, de los principales trabajos y del protocolo metodológico (herramientas de observación – sistemas de categorías y formatos de campo- y programas de codificación, etc.) que debe seguir una investigación desarrollada desde la perspectiva de			x

								la Metodología Observacional			
5	LA EDUCACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	Fernando Sánchez Bañuelos	Artículo	2000	Toledo, España (Universidad de la Mancha). Artículo teórico.	Deportivo	A la contextualización de orientaciones metodológicas y didácticas y referentes conceptuales.	Es este trabajo se define de manera clara y concisa el concepto de hábitos saludables de vida, salud, ejercicio físico dejando los parámetros claros de cada una de las categorías de análisis que van a ser el eje teórico de nuestro proyecto investigativo.			X
6	BASES GENERALES PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO	José Ezequiel Garcés-Carracedo - Alejandro Jorge Soto-Rodríguez.	Artículo	2010	CUBA-OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. Vol. VII No. 26, julio-septiembre 2010. ISSN: 1817-9088.RNPS:2067.	Deportivo	A definir estructuras didácticas y metodológicas de nuestra propuesta que el resultado final de nuestro proyecto investigativo.	En este trabajo nos encamina a conocer de manera detallada las bases teóricas fundamentales para la prescripción del ejercicio y los componentes esenciales de la planificación y ejecución de programas de actividad física para el mejoramiento de la salud, además de ello deja las bases metodológicas para estructurar la propuesta.			X
7	PROPUESTA PEDAGÓGICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA OPTIMIZAR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA "HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE" DEL COLEGIO DE BACHILLERATO UNIVERSIDAD LIBRE.	Julián David Fonseca León Jesús Giuliani Martínez Muñoz	Tesis de Pregrado	2013	Participación del colegio de bachillerato de la Universidad libre. - Bogotá, Colombia - Trabajo de grado para optar al título de licenciado.	Académico	A la concepción del diseño y estructura del proyecto investigativo.	En este trabajo se realiza una revisión general de una propuesta de actividad física en un marco académico y pedagógico y de los protocolos metodológicos que debe seguir una propuesta en la actividad física.	X		

8	Conocimientos básicos sobre ejercicio saludable de los usuarios de clases grupales de actividad física en los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de Pereira	Arévalo, Diana; Palacios Sonia; González Leandro	Trabajo de grado	2009	Pereira, Colombia 158 usuarios de clases grupales de centros de acondicionamiento y preparación física y gimnasios locales El estudio comparativo se basó en la aplicación y discriminación de encuestas. Trabajo de grado para optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación.	Académico	La estructuración de las clases grupales con componentes pedagógicos que ayuden al buen desarrollo de estilos de vida	Es un estudio descriptivo donde nos refleja la importancia de un asesoramiento adecuado a los usuarios de gimnasios en cuanto a hábitos saludables y actividades correctas que los lleven a tal fin.		X	
9	Programa de iniciación al entrenamiento de la musculación para estudiantes del gimnasio de la Universidad de la Cuenca	Eddy Santiago Mariño Juan Pablo Lefevre Quezada	Trabajo de grado	2018	Ecuador. Muestra probabilística intencional. Enfoque cuantitativo. Trabajo de grado para optar a título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física.	Deportivo	Aplicación de test acordes a la etapa.	Estudio relacionado con el nuestro en cuanto a que plantean el desarrollo de un plan de entrenamiento adecuado a la población específica			X
10	La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado.	Pérez Samaniego, V. y Devis, J.	Artículo	2003	España variables cuantitativas		Prevención de enfermedades no transmisibles	Nos direcciona a reflexionar sobre el proceso de práctica cobre cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física y salud.			X
11	Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias	Pintanel Basset, Mónica; Capdevila Ortiz, Lluís	Artículo	2007	España, Cuestionarios con muestra probabilística intencional 347 estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona	Académico	Inclusión de materiales audiovisuales para la apropiación de conocimientos relacionados	Brinda un importante aporte desde el aspecto de la psicología deportiva y realiza un análisis relacional entre los factores que puedan motivar a la realización de actividad física.			X

12	INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA: UNA REFLEXIÓN SIEMPRE OPORTUNA	Acosta, Edgar Raúl	Artículo		Bogotá, Colombia Metodología de tipo exploratorio-descriptivo. Diseño de investigación no experimental longitudinal	Académico	Recorrido histórico sobre la práctica deportiva y definiciones relacionadas a éste.	Resalta el panorama en el que se mueve el deporte y el deber ser de un entrenador físico o deportivo, nos describe el impacto de un entrenador facultado para la realización de un programa de actividades físicas	X		
13	Planteamientos actuales ante el sobrepeso/obesidad desde la perspectiva de los especialistas en ejercicio físico y salud.	Heredia, Juan; Donate, Felipe; Roig, Jorge; Paredes, Jesús	Libro	2009	Medellín, Colombia	Académico		Ofrece una mirada desde diferentes perspectivas científicas concernientes a la salud sobre el fenómeno de salud pública, sedentarismo y beneficios de la A.F.		X	
14	El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.	Ramírez, William; Vinaccia, Stefano; Suárez, Gustavo R.	Artículo	2004	Medellín, Colombia, Revisión de estudios de A.F y su práctica en el mundo con relación a la salud y estilo de vida	Académico	Elementos contribuyentes al desarrollo multidimensional del sujeto.	Se evidencian una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.		X	
15	Actividad física: Estrategia de promoción de la salud	José Armando Vidarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez Carolina, Sandoval Cuellar Margareth, Lorena Alfonso Mora	Artículo	2011	Colombia Recopilación de estudios referentes y su aplicación práctica	Académico	La actividad física se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades.	La actividad física su relevancia o importancia frente acciones encaminadas a la promoción de la salud y calidad de vida, contribuyendo a mejorar la auto percepción, satisfacción y autoestima de las personas que se involucran en esta practica		X	

16	Hábitos de práctica físico-deportivas de estudiantes de deporte formativo de la Universidad Del Valle.	Castro Ayala, Jefferson.	Trabajo de grado	2013	Cali, Colombia Población estudio 15 profesores de la asignatura de deporte formativo de la Universidad del Valle y 312 estudiantes Aplicación de dos encuestas	Académico	Acción pedagógica procura fortalecer la salud, minimizar riesgos de lesiones, mejorar la actitud para enfrentar retos cotidianos, facilitar escenarios de convivencia, orientar una práctica asumible para la vida.	La importancia de conocer cuáles son los principales motivos para que los estudiantes realicen o no actividades físico-deportivas, considerando esta como una de las actividades menos costosas y fundamental para la promoción de hábitos saludables		X	
17	Conocimiento, actitudes y práctica en la valoración de la condición física para la salud de los principales gimnasios y centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Pereira	Jaime Andrés Buitrago, Leonardo López Osorio	Tesis	2007	Pereira, Colombia Principales centros de acondicionamiento físico y gimnasios de Pereira Investigación de tipo descriptiva a través de encuesta	Académico		Este artículo nos permite fortalecer los conocimientos en cuanto a la valoración de programas de actividad física en gimnasios y los parámetros a tener en cuenta al comenzar un proceso de iniciación.		X	
18	Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo	Roa, Juliana; Barberán J. Camilo.	Tesis	2016	Colombia Método cuantitativo no experimental con diseño transversal correlacional Información recolectada con el cuestionario de A.F en jóvenes universitarios	Académico		En esta tesis encontramos un aporte valioso en cuanto a los motivos que tienen los universitarios para comenzar un programa de entrenamiento físico y la relación que tiene esta con su autoeficacia.		X	

19	Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios.	Aguirre-Loaiza, Haney; Reyes, Sebastián; Ramos-Bermúdez, Santiago; Bedoya, Diego A.; Franco, Alejandra M.	Artículo Revista	2017	Estudio realizado en Armenia, Colombia con una muestra no probabilística de 247 usuarios de gimnasios de esa ciudad. A partir de un estudio No-Experimental, relacional, fue aplicado el modelo de siluetas de IC y la medición antropométrica, incluido el porcentaje de grasa según la ecuación Faulkner, la frecuencia y duración del EF se midió a través de un auto informe	Académico	Aporta en la aplicación de una muestra particular a la escogida en nuestro estudio.	Nos aporta a la comprensión de otros factores por los cuales las personas asisten a los gimnasios y su relación directa con la salud y percepción de ésta.		X	
20	Modelos didácticos y algunas variables psicológicas para la enseñanza deportiva en la etapa de iniciación	José Albeiro Echeverri Ramos	Artículo	2014	Colombia Recorrido por los conceptos relacionados al proceso de iniciación deportiva.	Académico	Principios que deben guiar el proceso de enseñanza aprendizaje, en un proceso de iniciación.	En este artículo nos acerca al trabajo de los modelos didácticos y su conceptualización, en etapas de iniciación deportiva.		X	
21	Elementos para analizar en el proceso de iniciación deportiva	Taberneró Sánchez, Belén Márquez, Sara Llanos Martín, Concepción	Artículo	2001	España Orientaciones del deporte escolar.	Académico	Conceptualización de referentes en la iniciación deportiva	En este artículo nos aporta a nuestro estudio la parte esencial sobre los elementos a analizar cuando uno se plantea comenzar un proceso de iniciación deportivo cualquiera que sea el deporte.		X	
22	Iniciación deportiva y praxiología motriz	Uribe Pareja, Iván Darío	Artículo	1997	Medellín, Colombia	Académico	Praxiología motriz o ciencia de la acción motriz.	Este artículo nos presenta información sobre la forma como se han desarrollado los procesos de iniciación deportiva, y las teorías sobre las		X	

								cuales se han apoyado hasta el momento, y plantear un nuevo enfoque basado en la praxiología motriz o ciencia de la acción motriz.			
23	Adaptación y validación del cuestionario de motivos de participación para deportistas universitarios colombianos	Bustos, Brian; Acevedo, Andrés A.; Barrera, Jesús F.; Ramírez, Rubén D.	Artículo	2017	Villa del Rosario, Colombia Estudio descriptivo-exploratorio con enfoque mixto y una muestra a conveniencia de dieciséis hombres y trece mujeres con una edad comprendida entre los 17 y los 25 años a los grupos deportivos del Campus Villa del Rosario Universidad de Pamplona.	Académico	Validación de modelo adaptado	Nos aporta en la exposición de un modelo adaptado, convirtiéndose en un instrumento válido para evaluar la motivación para la práctica físico-deportiva en deportistas universitarios del contexto colombiano		X	
24	Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas	Varela, María Teresa; Duarte, Carolina; Salazar, Isabel Cristina; Lema, Luisa Fernanda; Tamayo, Julián Andrés.	Artículo	2011	Colombia Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas. Se utilizó la subescala de actividad física del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios	Académico		El estudio es de carácter cuantitativo, nos presenta métodos de recolección de información y su población objeto, al igual que en nuestro trabajo son estudiantes universitarios.		X	
25	Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España	Gil Madrona, Pedro; González V. Sixto; Pastor V. Juan C.; Fernández B. Juan G	Artículo	2010	España Universidad de Castilla-La Mancha en Albacete y de un grupo de jóvenes no universitarios de edades comprendidas entre los 18 y 24 años en dicho entorno, que frecuentan los lugares de ocio próximos al campus universitario. Diseño de la investigación: descriptivo, mediante encuesta	Académico	Del estudio se pueden desprender algunas acciones educativas que se pueden lograr para la prevención y mitigación del consumo de drogas a través de la práctica regular de actividad física.	El artículo nos aporta nociones importantes sobre consumos de sustancias de diferentes clases y la intervención de los educadores de la corporeidad para lograr avances importantes en cuanto a cambio de hábitos insalubres.			X

26	¿Es el Deporte, la Recreación y la Educación Física en Colombia, un derecho fundamental?	González A. Elizabeth	Trabajo de grado	2006	Medellín, Colombia Revisión de la legislación en temas relacionados con la Ed. Física y recreación.	Académico		Brinda una mirada al deporte desde un marco constitucional y legislativa, para comprender si en el país es realmente visto como un derecho.			X
27	Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto	Arbinaga Ibarzábal, F.* y García, J.M	Artículo	2003	España 55 personas (40 varones y 15 mujeres) de diversos gimnasios en la ciudad de Huelva El instrumento utilizado para evaluar la motivación ha sido la "Escala de Motivación en el Deporte	Académico		Este artículo nos permite conocer de manera más precisa los motivos que tienen las personas para practicar entrenamiento con pesas en gimnasios.			X
28	Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud.	Luarte, C.; Garrido, A.; Pacheco, J.; Daolio, J.	Artículo	2016	Chile Antecedentes relevantes para comprender la evolución histórica y la evolución de la Actividad Física, la salud y su componente cultural	Académico	Líneas de la educación física que se identifican con el aprendizaje motor.	Nos aporta antecedentes relevantes para comprender la evolución histórica y la evolución de la Actividad Física, la salud y su componente cultural			X
29	Ansiedad física social en varones que se inician en el entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio	Ibarzábal, Félix	Artículo	2005	Muestra 64 sujetos varones con rango de edad de 14 a los 38 años, de diversos gimnasios en la ciudad de Huelva y con menos de dos años de experiencia en el entrenamiento o muscular	Académico		Este artículo nos muestra los motivos e intereses que tiene los jóvenes al inscribirse en un gimnasio y seguir un programa de musculación.			X

30	El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo ñaquito de la ciudad de Quito	VÉLEZ VARGAS, GUIDO ISRAEL	Trabajo de grado	2014	Ecuador Requisito previo para optar el título de Licenciado en Cultura Física Carácter del estudio: cuantitativo. Gimnasio del Centro Deportivo Municipal Ñaquito	Deportivo	Aporte desde el planteamiento de las sesiones de entrenamiento las cuales tienen una carga alta de estrategias educativas.	En este estudio nos da una directriz clara de cómo son los procesos de iniciación en la actividad física y pautas a tener en cuenta en un entrenamiento de musculación en un centro deportivo.			X
31	Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano	Feu Molina, Sebastián.	Artículo	2001	Argentina Definición de factores que intervienen en un adecuado proceso de iniciación	Académico	Iniciación deportiva y sus capacidades pedagógicas	La importancia de los criterios metodológicos los cuales se ven influidos por los factores que afectan a cualquier proceso de iniciación deportiva: el sujeto, el contexto y la lógica interna del deporte.			X
32	Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física.	Herrera S, Isabel; Medina A, Silvia ; Fernández C, Thais; Rueda, Samuel; Cantero, Francisco J.	Artículo	2013	España Modelo Social Cognitivo a los datos	Académico	La autoeficacia y el efecto sobre la actividad física, mediada por la autorregulación.	Reforzar la autoeficacia de las personas es una de las estrategias más relevantes para promocionar la práctica regular de actividad física.			X
33	La iniciación deportiva.	Prieto B. Miguel A.	Artículo	2011	España	Académico	Resalta el desarrollo del carácter educativo del deporte	La enseñanza supone formas continuas de adaptación y de relación del alumnado con el entorno de las destrezas deportivas. En iniciación deportiva debemos plantearnos un enfoque más relacional.			X
34	Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes.	Gutiérrez, Águeda y Pino, Margarita.	Artículo	2013	España El diseño de investigación utilizado es un diseño no experimental de carácter transversal	Académico	Importancia de un modelo que permita la adopción de estilos de vida activos.	La importancia de introducir en la formación inicial del profesorado competencias relacionadas con la adquisición de hábitos de actividad física saludable.			X

35	Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios.	Castañeda, Carolina; Campos María del Carmen; Óscar, Andrés.	Artículo	2015	España. Estudio transversal realizado en 1085 estudiantes — 569 mujeres y 516 hombres— con diseño de muestra aleatorio y estratificado según facultad y sexo. Se aplicó un cuestionario ad hoc donde se recogieron todas las variables del estudio; la edad media de la muestra fue 21 años,	Académico	Aplicación de cuestionario pertinente	La relación estrecha entre práctica regular de actividad física y percepción de salud, así como los bajos índices de práctica de esta población, puede considerarse el alumnado universitario como una población clave para promover la práctica deportiva e intentar evitar el abandono de la actividad.			X
36	Estudio de los hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de Playa Ancha Valparaíso – Chile.	Fernández U. Sergio.	Tesis doctoral	2012	Chile Estudio diagnóstico La población: la totalidad de estudiantes de las carreras de pregrado de la sede Valparaíso	Académico	Consideración de un modelo de promoción de A. F	La manera de iniciar un estudio analítico y descriptivo de la población teniendo en cuenta todas las variables que confluyen.			X
37	El valor del deporte en la educación integral del ser humano	Melchor Gutiérrez SanMartín	Artículo	2004	España Universidad de Valencia	Académico	Desarrollo psicosocial del individuo a partir del deporte y como medio de integración social y cultural	La práctica deportiva como promotor de importantes beneficios a nivel físico, social y motriz, su capacidad para la formación integral de los sujetos y la importancia para promover la adopción de estilos de vida saludable a lo largo de la vida adulta			X

38	Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: Estudio en España	Gil Madrona, Pedro; González Villora, Sixto; Pastor Vicedo, Juan Carlos; Fernández Bustos, Juan Gregorio	Artículo	2010	España	Académico		Promoción de estilos de vida saludable en la población joven, como medio principal frente a los problemas que afectan la población general, como el sedentarismo, consumo, inactividad física, depresión, enfermedades crónicas, etc.			X
39	Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la universidad de Huelva a través de historias de vida	Estefania Castillo Viera, Pedro Saenz-López Buñuel	Artículo	2007	España	Académico	Importancia de las relaciones sociales y desarrollo personal	Beneficios de la actividad física, con relación a la salud, el estado psicológico y formas de relaciones sociales. Factores que influyen en el desarrollo de la actividad física (personales, sociales, ambientales)			X
40	El auto concepto físico como predictor de la intensidad del ser físicamente activo	Juan Antonio Moreno, Remedios Moreno, Eduardo Cervello	Artículo	2007	España Muestra: 988 estudiantes de educación secundaria obligatoria, a quienes se aplicaron las escalas del Auto concepto Físico Análisis factorial exploratorio y confirmatorio de correlación y de regresión lineal	Académico	Desarrollo humano	El auto concepto físico y sus dimensiones (Competencia percibida, percepción de la condición física, percepción de la fuerza física y percepción de lo atractivo, autoestima) como factor para generar sujetos físicamente más activos			X
41	Beneficios de programas de fitness de ocho semanas en parámetros de salud y condición física	Francisco Campos, Sixto Gonzales Villora, David Gonzales Gómez, Fernando Manuel Lourenco Martins	Artículo	2018	España Utilización del t test para muestras relacionadas para comparar cada grupo, en el pre- y post-test, en las variables dependientes. En un segundo análisis,	Deportivo	Se puede usar esta información para adaptar, elegir y prescribir actividades adecuadas, de acuerdo con las principales razones de práctica de los participantes y, por lo tanto, aumentar su percepción de cualidad, satisfacción e intención de lealtad.	Importancia de los programas enfocados en la identificación y mejoramiento de las aptitudes físicas, satisfacción y adhesión al ejercicio, por medio de controles, evaluaciones y métodos de entrenamiento			X

42	Los contenidos en los procesos de formación deportiva	Arturo Díaz Suárez, Fuensanta Sánchez Pérez	Artículo	2004	España Artículo propositivo relacional	Académico	Diseños curriculares para Primaria la teoría y práctica de la enseñanza deportiva,	Importancia de los contenidos de aprendizaje, el diseño curricular y la relación entre teoría y práctica, como medios en los procesos de formación deportiva, atendiendo los principios de incitación y fundamentación			X
43	La actividad física: un aporte para la salud	Oswaldo Cintra Cala, Yanipcia Balboa Navarro	Artículo	2011	Argentina Análisis descriptivo de los beneficios y recomendaciones sencillas para motivar a realizar ejercicio físico.	Académico	Se plantean motivos, beneficios y principios para la realización continua de A. F	La importancia de la actividad física en el mejoramiento de la salud, el estado psicológico y la calidad de vida, previniendo la inactividad física			X
44	Actividad física beneficiosa para la salud	Astolfo Romero García	Artículo	2003	Trabajo de campo, muestra aleatoria.	Académico	Aproximación sociocognitiva a la práctica físico-deportiva	Beneficios de la realización de actividades físicas a nivel fisiológico y psicológico, como medio de promoción de vidas saludables			X
45	La investigación de la actividad física y el deporte	Arruza Gabilondo, José Antonio; Arribas Galarraga, Silvia	Artículo investigativo	2008		Académico		Importancia, descripción, valoración e intervención de la actividad físico-deportiva en función de las demandas y necesidades del entorno			X
46	La hidratación en la actividad física	José María López Rodríguez	Artículo	2004	España	Académico		Importancia de la hidratación en la actividad física en procesos, termoregulatorios y a nivel de electrolitos permitiendo la homeostasis corporal			X
47	Motivación en la actividad física y deportiva	Enrique Cantón Chirivella	Artículo	2000	España	Académico	Se tiene muy en cuenta los aspectos prospectivos de la motivación.	La motivación y emoción en la actividad física y el deporte, como estrategia de intervención para la adhesión de los programas deportivos o como componente psicológico para el alcance de niveles de rendimiento en el deporte			X

48	Autoeficacia para control de peso en estudiantes universitarios del área de la salud	Luis Horacio Aguiar Palacios, Ana Gabriela Magallanes Rodríguez, Julio Román Martínez Alvarado, Agustín Negrete Cortés, María Luisa García Gomar	Artículo investigativo	2016	España Muestra: 57 estudiantes del área de la salud, Escuela de Ciencias de la Salud (ECISALUD) unidad Valle de las Palmas, se compararon los niveles de autoeficacia para el control de peso entre tres grupos de estudiantes	Académico		La autoeficacia como herramienta para la generación de conductas favorables, generando interés por la práctica de la actividad física el control y pérdida de peso			X
49	La condición física es un componente importante de la salud para los adultos del hoy y del mañana	M. J. Castillo Garzón.	Artículo	2007	España, Análisis situacional	Académico	Fomento de la salud y bienestar de la persona	El ejercicio físico practicado de manera adecuada como medio de mejora y promoción de la salud en sujetos de todas las edades			X
50	Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D)	Joaquín Dosil Díaz	Artículo	2002	España Universidad de Vigo muestra de 130 sujetos de edades comprendidas entre los 17 y los 35 años pretende ser un instrumento de medida que valore la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante	Académico	Referencias conceptuales de terminología psicológica orientada a la A.F.	Constructos y conceptos acerca del termino actitud, sus componentes tanto conductuales, cognitivos y afectivos en relación con la actividad física y el deporte sus causas y sus efectos			X
51	Iniciación Deportiva Aprendizaje y Enseñanza.	Castejón Oliva, Javier.	Libro	2010		Académico	En este libro nos orienta y nos aporta una explicación sobre los procesos didácticos, metodológicas a tener en cuenta en la iniciación deportiva.	El método constructivista como instrumento adecuado en la iniciación deportiva.			X

52	Pautas generales para la prescripción de la actividad física en pacientes con enfermedades cardiovasculares	JUAN CARLOS ARISTIZÁ BAL RIVERA, HILDA NORHA JARAMILO LONDOÑO, MAURICIO RICO SIERRA	Artículo-Guía	2010	España, guía para la promoción de actividad física con contenido interdisciplinar.	Académico		Pautas para la promoción de actividad física, el texto se centra en los pacientes con riesgo cardiovascular, pero también genera unas pautas generales para ello en población a nivel global.			X
53	Las políticas públicas del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia: un análisis contextual y de referentes exitosos. Coldeportes; Universidad Sergio Arboleda.	Antonio Quiñones Valero	Artículo	2016	Bogotá, Colombia Referentes aplicados y análisis de éstas	Académico		Nos brinda un referente legal desde la ley del deporte pasando por la política pública que se ha desarrollado para fortalecer nuestro campo.	X		
54	Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte	Izquierdo, Mikel	Libro	2008	Argentina; España	Académico	Aspectos científicos relacionados con el que hacer del profesional en entrenamiento deportivo.	Este libro, nos da bases solidadas sobre la biomecánica en la ejecución de ejercicios muy usuales en los gimnasios.			X