

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 10</b>

16.

<b>FECHA</b>	miércoles, 25 de mayo de 2022
--------------	-------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Soacha
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Pasantía
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor (Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Aguirre Guerrero	Moises David	1000512996

Director (Es) y/o Asesor (Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Prieto Suarez	Edwar Javier

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 10</b>

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
Pasantía de Entrenamiento en Home Fitness Training

<b>SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b>

<b>EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN</b>	
<b>INDICADORES</b>	<b>NÚMERO</b>
ISBN	
ISSN	
ISMN	

<b>AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
11/05/2022	58

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1. Instalación Deportiva	Installation Sportive
2. Metodología	Methodology
3. Deporte	Sport
4. Actividades Deportivas y Recreativas	activities sportive and recreation
5. Entrenamiento Atlético	Athletic Training
6. Entrenamiento con Pesas	Weight Training

<b>FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)</b>
Alba, A. (2021). <i>Fuerza Muscular. Manifestaciones de la Fuerza Muscular. Evaluación de las Manifestaciones de la Fuerza Muscular</i> [Presentación de Diapositivas]. [Archivo PDF].
Avella-Chaparro, E. Medellín-Ruiz, P. (2012). <i>Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness</i> . [Web]. Efedeportes. <a href="https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm">https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm</a>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 10</b>

Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. (2013) Definición y características de una alimentación saludable. [Archivo PDF]. *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas*.

Butragueño, J. (2020, 25 de mayo). Impacto del Sedentarismo debido al confinamiento del COVID 19 en la salud neuromuscular, cardiovascular y metabólica. [Web] <https://javierbutra.com/2020/05/25/impacto-del-sedentarismo-debido-al-confinamiento-del-covid-19/>

Carcamo-Vargas, G. Mena-Bastias, C. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes Educativos*, 11. <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

Concepto-Definición. (9 de febrero de 2021). *Definición de Fitness*. [Web]. <https://conceptodefinition.de/fitness/>

Domínguez, D. Ferrer, E. Rodas, G. (2020, 14 de abril). *Ejercicio físico*. Clínic Barcelona [Web]. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>

Fundación Universitaria de la Salud. (2019). *Grupo etario*. [Web]. <https://www.bvscolombia.org/pyppaps/portfolio/etario/>

Gálvez-Garrido, J. (2010). *Medición y evaluación de la condición física: Batería de test Eurofit*. [web]. Efedepportes. <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

García-Manso, J. Navarro-Valdivieso, M, Ruiz-Caballero, J. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo* (1ª edición). [Archivo PDF].

Junta de Castilla y León- Consejería de Sanidad. (2018) *¿Qué es el ejercicio físico?* [web]. <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>

Ministerio de Salud y Protección Social. (consultado el 25 de marzo de 2022). *¿Qué es una alimentación saludable?* [Web] <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Ministerio de Sanidad. (Consultado el 23 de marzo de 2022). *¿Qué es el Sedentarismo?* [Web]. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). *Actividad Física*. [Web]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (1946). *¿Cómo define la OMS la Salud?* [Web]. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. [Web]. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Pérez-Muñoz, S. (2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*. [Web]. Efedepportes. <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=Otro%20autor%20como%20S%C3%A1nchez%20Ba%C3%B1uelos,gasto%20energ%C3%A9tico%20de%20la%20persona%20E%80%9D>.

Pérez-Pérez, J. Pérez-O'Reilly, D. (2009) *El entrenamiento deportivo: conceptos, y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva*. [Web]. Efedepportes. <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 10</b>

Real Academia Española. (2022). *Colchoneta*. [Web]. Consultado el 15 de marzo de 2022. <https://dle.rae.es/colchoneta>

Real Academia Española. (2022). *Salud*. [Web]. Consultado el 23 de marzo de 2022. [https://dle.rae.es/salud\\_2022](https://dle.rae.es/salud_2022)

Redacción cuidate plus. (2020, 18 de noviembre). *TRX Suspensión Training*. [Web]. <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/trx-suspension-training.html>

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (2022). *Grupos etarios*. [Web]. <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/areas-de-trabajo/practicas-culturales/grupos-etarios#:~:text=Los%20sectores%20etarios%20est%C3%A1n%20determinados,y%20envejecemos%20de%20manera%20similar>

Universidad del Rosario. (2007). *¿Qué es el Sedentarismo?* [Web]. <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>

Valcarce-Torrente, M. L-Veiga, O. Arroyo-Nieto, A. Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos*, 43, 107-116. [Archivo PDF].

Valcarce-Torrente, M. L-Veiga, O. De la Cámara, M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. (2021). *Retos*, 39. 780-789. [https://www.researchgate.net/profile/Manel-Valcarce-Torrente/publication/347093684\\_Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Tendencias\\_de\\_Fitness\\_en\\_Espana\\_para\\_2021\\_National\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_in\\_Spain\\_for\\_2021/inks/5fe3045745851553a0e3403d/Encuesta-Nacional-de-Tendencias-de-Fitness-en-Espana-para-2021-National-Survey-of-Fitness-Trends-in-Spain-for-2021.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Manel-Valcarce-Torrente/publication/347093684_Encuesta_Nacional_de_Tendencias_de_Fitness_en_Espana_para_2021_National_Survey_of_Fitness_Trends_in_Spain_for_2021/inks/5fe3045745851553a0e3403d/Encuesta-Nacional-de-Tendencias-de-Fitness-en-Espana-para-2021-National-Survey-of-Fitness-Trends-in-Spain-for-2021.pdf)

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
	<b>PAGINA: 5 de 10</b>

**Resumen:** Las pasantías como opción de grado son una oportunidad de desempeñar una labor acercada al contexto laboral que permite un desarrollo más completo como profesional, el objetivo es demostrar si los principios del entrenamiento de García Manso & Navarro Valdivieso puestos en práctica como metodología de trabajo en el Gym Home Fitness Training generan en adultos jóvenes y adultos, cambios significativos en sus capacidades y condiciones físicas y mentales, partiendo desde la importancia teórica de los conceptos más relevantes en la pasantía, cómo se puso en marcha la metodología y que productos se generaron a través de la puesta en práctica de estos y como permitieron enriquecer a la pasantía como opción de grado y como una apuesta a la ganancia de experiencia laboral dentro del contexto educativo del pregrado en ciencias del deporte y la educación física.

**Abstract:** The internships as a degree option are an opportunity to carry out work closer to the work context that allows a more complete development as a professional, the objective is to demonstrate if the training principles of García Manso & Navarro Valdivia’s put into practice as a work methodology in the gym Home Fitness Training generates in young adults and adults, significant changes in their abilities and physical and mental conditions, starting from the theoretical importance of the most relevant concepts in the internship, how the methodology was launched and what products were generated through of the implementation of these and how they allowed to enrich the internship as a degree option and how to bet on the gain of work experience within the educational context of the undergraduate in sports sciences and physical education.

### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:  
 Marque con una “X”:

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 10</b>

3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 10</b>

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI** \_\_\_ **NO**  X.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)

NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 10</b>

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

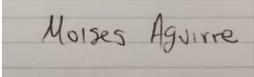
La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. Pasantía de Entrenamiento en Home Fitness Training.pdf	Texto

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 10</b>

2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Aguirre Guerrero, Moises David	

21.1-51-20.

 <b>UDEC</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 10</b>

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Pasantía de Entrenamiento en Home Fitness Training

Moises David Aguirre Guerrero

Trabajo de Pasantías Para Optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

Asesor:

Edwar Javier Prieto Suarez

Magister en Desarrollo Educativo Social

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Soacha, mayo de 2022

**Tabla de contenido**

Capítulo 1	Pag
Introducción.....	9
Justificación.....	10
Problema.....	12
Planteamiento del Problema .....	12
Formulación del Problema.....	13
Objetivos .....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos .....	16
Alcances y Limitaciones .....	17
Alcances .....	17
Limitaciones .....	17
Línea de Investigación.....	19
Presentación de la Organización.....	21
Recursos .....	23
Recursos Humanos.....	23
Recursos Físicos .....	23
Intereses Sobre la Pasantía .....	25

Interés Académico .....	25
Interés Profesional .....	25
Marco Referencial.....	26
Marco Teórico .....	26
Marco Conceptual.....	26
Sedentarismo .....	31
Actividad Física.....	32
Salud.....	33
Grupo etario.....	34
Ejercicio Físico .....	34
Fitness .....	35
Alimentación saludable.....	36
Metodología.....	38
Tipo de Metodología.....	38
Desarrollo del Plan Metodológico .....	38
Cronograma .....	50
Conclusiones .....	51
Recomendaciones.....	53
Referencias.....	54
Anexos.....	58

Anexo 1. Encuesta de Caracterización ..... 58

## Lista de Tablas

Tabla 1 Presentación de la Organización.....	21
Tabla 2 Recursos Físicos.....	23
Tabla 3 Productos Generados.....	45

## Lista de Figuras

Figura 1 Pregunta 1. ¿Qué edad tiene? .....	38
Figura 2 Pregunta 2. ¿ Sufre de alguna enfermedad diagnosticada? .....	39
Figura 3 Pregunta 3. ¿Ha realizado ejercicio alguna vez?.....	39
Figura 4 Pregunta 4. Para los que respondieron sí. ¿Hace cuánto tiempo lo realiza? .....	40
Figura 5 Pregunta 5. ¿Cuántas horas al día permanece sentado?.....	40
Figura 6 Test de Diagnóstico y Evaluación de Usuarios .....	42
Figura 7 Planilla Semanal de Ejercicios .....	47
Figura 8 Planilla de Seguimiento Ejercicios.....	48
Figura 9 Plantilla de Medidas Antropométricas.....	49
Figura 10 Cronograma de Actividades .....	50

### Resumen

Las pasantías como opción de grado son una oportunidad de desempeñar una labor acercada al contexto laboral que permite un desarrollo más completo como profesional, el objetivo es demostrar si los principios del entrenamiento de García Manso y Navarro Valdivieso puestos en práctica como metodología de trabajo en el Gym Home Fitness Training generan en adultos jóvenes y adultos, cambios significativos en sus capacidades y condiciones físicas y mentales, partiendo desde la importancia teórica de los conceptos más relevantes en la pasantía, cómo se puso en marcha la metodología y qué productos se generaron a través de la puesta en práctica de estos y cómo permitieron enriquecer a la pasantía como opción de grado y como una apuesta a la ganancia de experiencia laboral dentro del contexto educativo del pregrado en ciencias del deporte y la educación física.

**Palabras clave.** Instalación deportiva, metodología, deporte, actividades deportivas y recreativas, entrenamiento atlético, entrenamiento con pesas.

### Abstract

The internships as a degree option are an opportunity to carry out work closer to the work context that allows a more complete development as a professional, the objective is to demonstrate if the training principles of García Manso & Navarro Valdivieso put into practice as a work methodology in the gym Home Fitness Training generates in young adults and adults, significant changes in their abilities and physical and mental conditions, starting from the theoretical importance of the most relevant concepts in the internship, how the methodology was launched and what products were generated through of the implementation of these and how they allowed to enrich the internship as a degree option and how to bet on the gain of work experience within the educational context of the undergraduate in sports sciences and physical education.

**Keywords:** Installation Sportive, methodology, sport, activities sportive and recreation, athletic training, weight training.

## Capítulo 1

### Introducción

La pasantía de entrenamiento posibilita agrupar los diferentes conocimientos adquiridos durante el pregrado de formación, permitiendo obtener experiencia laboral a la par de la formación académica, por ende, permite mejorar las habilidades competitivas para una vida profesional y laboral acorde al mercado actual con respecto al mundo del entrenamiento deportivo, es de gran relevancia el saber desempeñarse dentro de este campo con respecto a las áreas de trabajo que lo rodean.

El objetivo de la pasantía es demostrar si los principios del entrenamiento propuestos por García Manso y Navarro Valdivieso ayudan a mejorar las condiciones y capacidades físicas y mentales de adultos jóvenes y adultos en el gimnasio Home Fitness Training, ayudándose de la planificación y estructuración del entrenamiento, caracterización de la población en cuestión y la evaluación de si estos principios fueron realmente relevantes e influyeron de manera positiva en cuanto a cambios para los usuarios; teniendo en cuenta limitaciones como espacio, infraestructura, accesibilidad, la cantidad de personas y el aspecto económico, así mismo los alcances en la pasantía: la creación y manutención de hábitos, mejora en la calidad de vida, mejora de las condiciones físicas y mentales de los usuarios.

Por ende, la importancia de la realización de la pasantía toma relevancia en el aspecto social alrededor del gimnasio, puesto que permite el mejoramiento en la calidad de vida de las personas mediante la práctica del ejercicio y la actividad física, aspectos fundamentales para tener en cuenta ya que estos permiten evidenciar el impacto que se genera alrededor de la pasantía.

### Justificación

La pasantía como opción de grado tiene un gran beneficio respecto al acercamiento a la vida laboral, permite poner en práctica, adquirir y replantear los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera de pregrado profesional, ganar experiencia y generar nuevas habilidades que posibiliten desempeñarse de mejor manera en esta; ya que, mediante la puesta en práctica de los conceptos propios del entrenamiento se adquiere nuevas herramientas y estrategias que van a ayudar a lo largo de la vida profesional y laboral.

Dentro de la Universidad de Cundinamarca la realización de la pasantía es una oportunidad para que los estudiantes tengan más alternativas ad-ortas a la culminación del pregrado. De ahí surge la necesidad de querer realizarla, para así brindar una perspectiva diferente a los estudiantes cuyo interés va más allá de la investigación de un tema específico y encuentran en la pasantía una opción de crecer a la par en cuanto a conocimientos y experiencia teórico práctica en un campo de interés personal.

Se considera de mayor beneficio respecto al acercamiento a la vida profesional, permitiendo un crecimiento a nivel práctico puesto que este es el que predomina, así mismo, permite el replanteo y la actualización constante de los conocimientos que se desean aplicar, junto con esto, el hacer uso de un referente teórico de relevancia facilita la labor en el trabajo teórico que se desea obtener junto con la parte práctica, el uso de los principios de García Manso y Navarro Valdivieso como metodología a aplicar para mejorar las condiciones físicas y mentales de usuarios del Gym Home Fitness Training faculta a los usuarios a conseguir el impacto positivo que se pretende obtener mediante la realización de las pasantías.

Por último, la ganancia de experiencia laboral y de ciertas habilidades conlleva a que sean los aspectos más relevantes para realizarla, ya que esta, permite que no solamente los conocimientos adquiridos de varias disciplinas que nutren al deporte y el entrenamiento queden sesgadas a una

investigación solamente, sino que por el contrario pueda aplicarse la mayoría de estas, nutriendo y enriqueciendo la labor profesional como entrenador.

## Problema

### Planteamiento del Problema

La actividad física y el ejercicio permite mejorar la condición física, corporal y mental de las personas, dentro del mundo actual, marcado por un sedentarismo evidente a nivel mundial cuyo incremento se evidenció en mayor medida durante el confinamiento mundial a causa de la pandemia de COVID 19 durante los años 2020 y 2021 (Butragueño,2020). Así mismo, la actividad física y el ejercicio cumplen un papel fundamental como solución a este gran problema de salud mundial, estas permiten que, a través de su práctica, las condiciones de las personas mejoren en gran medida, todo con un correcto acompañamiento brindará soluciones a estos problemas que tanto perjudican la salud no solo física sino mental de las personas.

Las recomendaciones de tiempo mínimas para combatir al sedentarismo varían según la población, desde los 30 minutos, hasta los 180 minutos al día de actividad física o ejercicio moderado o intenso para jóvenes y adultos (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2020). Por ende, se entiende que, el ejercicio bien planificado cumple un factor fundamental dentro de este proceso, debido a que sin un acompañamiento adecuado puede conllevar a problemas a la par del sedentarismo (lesiones), que se busca evitar mediante el ejercicio bien planificado. La importanciaa de realizar actividad física moderada o intensa trae consigo varios beneficios, según la (OMS, 2020), muchos de estos son:

Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles como el cáncer o diabetes.

Reducir síntomas de depresión y ansiedad.

Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

Ayuda al crecimiento y desarrollo en los jóvenes.

Entre otros.

Cada uno de estos factores son de gran importancia, y que, dentro del trabajo de pasantía el objetivo es minimizar en mayor medida los efectos que traen consigo el sedentarismo y los efectos adyacentes a la inactividad física total o parcial mediante la aplicación de una metodología de trabajo que permita incidir de manera positiva en la creación y manutención de hábitos saludables, para esto, la metodología a utilizar se basa en la teoría propuesta por los autores J Manuel García Manso y Manuel Navarro Valdivieso en su libro “Bases del entrenamiento Deportivo” (2001), donde resalta una serie de principios (biológicos y pedagógicos), que mediante su uso permitirá alcanzar en mayor medida los objetivos propuestos, y así, a través de estos, evidenciar el impacto de manera positiva en la salud de las personas afines a la pasantía, puesto que, el no generar un impacto positivo en la población de adulto joven y adulta podría traer consigo más perjuicio para esta población. . Junto con esto, el poco acceso en la zona a espacios donde se pueda realizar ejercicio al aire libre o en interiores se suma a los factores que conllevan llevar un aumento de esta enfermedad.

### Formulación del Problema

El fitness es una actividad cuya practica ha venido en aumento durante los últimos años, enfocado hacia la salud o la mejora de las capacidades físicas básicas permite que diferentes tipos de poblaciones hagan uso de este tipo de ejercicio o metodología, desde jóvenes hasta población de adulto mayor, así mismo, se crean tendencias alrededor de este concepto que viene convirtiéndose en una rama propia dentro del mundo del ejercicio y la actividad física, junto con esto, la creación de tendencias propias en este.

Abordando con mayor profundidad las tendencias que se generan dentro y alrededor del fitness a nivel mundial. Una encuesta creada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte en donde se enlistan estas, permite evidenciar como estas van en aumento año tras año, como lo resalta Valcarce-

Torrente, et al (2021a). De los más de 20 ítems de tendencia que se remarcan en la encuesta realizada por el colegio americano de medicina del deporte, en España son 16 las coincidencias que se presentan para el año 2021, destacando entre estas las siguientes:

Ejercicio y pérdida de peso

Contratación de profesionales.

Entrenamiento personal

Entrenamiento funcional

Regulación ejercicio de los profesionales del fitness, etc.

Es de gran relevancia las tendencias mencionadas anteriormente dado que resaltan varios hechos, entre ellos, la importancia que remarca cada vez más la búsqueda de la salud no solo física sino también mental por parte de las personas, destacando la pérdida de peso, el cual es un proceso complejo que implica compromiso de nivel tanto físico como mental, y que estos procesos de ejercicio y entrenamiento sean dirigidos por profesionales en el tema; demostrando así, lo importante que es un proceso bien prescrito y dirigido por profesionales afines al área.

Cada una de estas tendencias, las cuales se han repetido con respecto al año 2019, 2020 y nuevamente 2021, Valcarce-Torrente, M et al, (2021b), destacan este hecho, referente a la importancia de tener un profesional en el área, llevando a cabo la planeación, seguimiento y control del ejercicio.

En lo que respecta a Colombia, el fitness ha venido tomando gran fuerza y relevancia dentro del contexto sociocultural nacional, remarcando el hecho de que como en España, en Colombia se llevó a cabo la aplicación de la misma encuesta planteada por el Colegio Americano de Medicina del Deporte. En donde las tendencias mayormente resaltadas para el año 2021 son:

Entrenamiento de fuerza

Entrenamiento Personal

Entrenamiento con el peso corporal

Profesionales del fitness formados, cualificados y con experiencia, etc. (Valcarce-Torrente et al., 2021b).

Como se remarca anteriormente y en coincidencia con la encuesta española, resalta también el hecho de que las personas en Colombia buscan dentro del fitness a un profesional en el área, no solamente por confianza sino por la seguridad que se debe tener al momento de empezar a realizar ejercicio o actividad física bien estructurada y planificada. Por ende, destaca la importancia de llevar a cabo una metodología que permita cumplir con estas tendencias que se vienen presentando a nivel nacional e internacional dentro del mundo fitness.

Así mismo, se entiende la importancia de llevar a cabo una metodología que permita a las personas afines al fitness, que realicen esta práctica con acompañamiento de un profesional que dentro de su metodología incluya una buena planeación, seguimiento, control y evaluación de los procesos llevados a cabo. Lo anterior lleva a la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué impacto tiene la aplicación de los principios del entrenamiento de García Manso en las capacidades y la salud física y mental de adultos jóvenes (18-25 años) y adultos (26-46 años) en el gimnasio Home Fitness Training?

Dado que se ha evidenciado dentro del mundo fitness un aumento en la búsqueda por parte de las personas, de profesionales afines a esta disciplina, y cuyo objetivo en su metodología sea la mejora de las condiciones, dado que tiene efectos más beneficiosos hablando de resultados físicos y mentales en las personas, es precisamente en este donde toma relevancia la aplicación práctica de los principios de García Manso y Navarro Valdivieso en este campo, puesto que permite estructurar mediante conceptos teórico prácticos un entrenamiento de calidad con los aspectos más relevantes dentro de

este, como la estructuración, planificación y evaluación constante, brindando así confianza y seguridad entre las personas asistentes al gimnasio Home Fitness Training.

## Objetivos

### Objetivo General

Emplear los principios del entrenamiento de García Manso y Navarro Valdivieso como metodología principal para ayudar en la mejora de las capacidades y la salud física y mental de adultos jóvenes (18-25 años) y adultos (26-46 años) en el gimnasio Home Fitness Training.

### Objetivos Específicos

Caracterizar la población por medio de una encuesta que permita conocer el tipo de ejercicios diagnósticos adaptados para cada grupo, para evidenciar las condiciones iniciales de estos.

Establecer el seguimiento, control y evaluación de la planificación y estructuración del entrenamiento, mediante las planillas semanales de seguimiento y de ejercicios.

Evaluar los resultados obtenidos de la aplicación de los principios del entrenamiento propuestos por García Manso & Navarro Valdivieso por medio de test pedagógicos de fuerza.

## Alcances y Limitaciones

### Alcances

Dentro de los alcances se encuentran todas las opciones posibles a realizar o que facilitan el trabajo de la pasantía, permitiendo así un mejor desarrollo tanto académico como profesional, tales como la creación de hábitos, esto permite incidir de manera positiva en las personas sedentarias mediante el ejercicio, debido a que su actividad se limita al ámbito laboral, permite un mejor desarrollo físico y de mantenimiento corporal, evitando así cualquier tipo de riesgos en la salud; de igual forma la manutención de estos hábitos permitirá que el trabajo de pasantía perdure e influya de manera aún más significativa a largo plazo en la vida diaria de las personas. Mejorar la calidad de vida es uno de los pilares fundamentales dentro de la pasantía, como está comprobado, el ejercicio y la actividad física moderada o vigorosa influye de manera considerable en la vida de las personas, desde el punto de vista físico, mental y a nivel social puesto que permite crear relaciones sociales con personas cuyos fines sean semejantes, permitiendo así un desarrollo más integral en las personas; en el aspecto de la salud mental permite un mejor desarrollo del autoestima, la percepción corporal mediante la creación de estos hábitos saludables; cambios a nivel físico mejorando la composición corporal, las capacidades condicionales que permiten desenvolverse de mejor manera en las actividades desempeñadas diariamente. Todo esto va de la mano con el tiempo dedicado a cada sesión de entrenamiento diario y semanal, los alcances se verán más cercanos.

### Limitaciones

Por otro lado, las limitaciones son todas aquellas que se perciben hacen falta para poder desempeñar una labor más completa dentro de la pasantía, siendo las más destacadas la

infraestructura, el espacio disponible, la cantidad de personas y por último el aspecto económico. La infraestructura con que se cuenta es bastante apropiada respecto al tamaño de la organización puesto que no es una gran cadena o empresa de renombre a nivel nacional, limitando así una infraestructura de mayor tamaño o mejor equipada, junto con esto el espacio donde se desarrolla la actividad si bien no es en exceso limitado, disponer de un espacio más amplio sería más ideal puesto que permite una mejor distribución de las personas en actividad; la cantidad de personas depende de varios factores, horarios, ubicación y disponibilidad de tiempo, iniciando por los horarios, estos están pensados para que las personas puedan asistir con base a su disponibilidad y limita que haya mayor cantidad de personas en ciertos horarios, la ubicación si bien es apropiada al tratarse de una zona residencial, ser más central permitiría mayor acceso de personas y por ende mayor circulación de estas en el espacio laboral. Por último, pero no menos importante se encuentra el aspecto económico, el cual limita el acceso de las personas al gimnasio.

### Línea de Investigación

El fitness dentro del mundo deportivo y del ejercicio ha tomado relevancia durante el último periodo de tiempo, haciéndose cada vez más fuerte y común su práctica como método para obtener salud física y mental y en la mejora de las condiciones físicas, junto con esto, ha crecido el número de profesionales que se han inmerso y especializado para brindar servicios para esta población en específico cuyas características remarcan más la búsqueda de la salud y mejora en la condición física, como se resalta anteriormente, por ende, es importante tener claridad y distinguir cuál es el significado del fitness y que importancia o relevancia tiene en la población, en este caso local, para Colado y Moreno (2004), citados por Avella Chaparro y Medellín Ruiz, (2012), definen el fitness como “la consecución de mejores fisiológicas enfocadas u orientadas a la salud” (párr.1) orientándolo de igual manera al ámbito de la salud, y que dentro de lo que se busca en esta práctica es una mejora evidente, dentro de ambas definiciones tenemos un punto clave en común en donde resalta el hecho de que esta práctica no se encamina hacia el deporte de rendimiento o a un deporte en específico, sino que por el contrario, lo encamina más hacia el camino del ejercicio físico.

A su vez, la Enciclopedia de la Salud, (2016) define que el “fitness es una actividad física y muscular que se realiza de forma repetida que tiene objetivo que nos sintamos mejor, tanto física como psicológicamente” (párr. 1), de manera clara muestra que el fitness está enfocado hacia un hábito, un estilo de vida orientado al mejoramiento de la salud y del estado físico y mental de las personas, también en la importancia de la frecuencia de su práctica puesto que enfatiza que es un actividad repetida, por ende, que se realiza de manera reiterada.

Por último, Iriarte (1998) citado por Avella Chaparro y Medellín Ruíz (2012), quien referencia a la Sociedad Médica Americana (1994), define que “la capacidad general de adaptarse y responder favorablemente al ejercicio físico” (párr.2). Pues para este, el termino fitness lo aterriza más hacia un

sinónimo de aptitud física, por lo cual lo relaciona y, en conjunto con las anteriores definiciones, esclarece y lo vincula todo hacia la actividad física, la salud y el ejercicio físico, permitiendo inferir que el fitness se encamina hacia un estilo de vida saludable y de movimiento constante, alejándolo así del deporte de alto rendimiento o de competición.

El fitness como tal no es una actividad física o deporte que busque destaque por la búsqueda del alto rendimiento, sino que por el contrario busca es un estado de bienestar al estar ligado a la actividad física y por ende a la búsqueda de la salud y mejoras a nivel físico y mental; el impacto que se desea obtener a nivel social es fomentar a la práctica de la actividad física y el ejercicio, todo esto encaminado hacia el mundo del fitness o de bienestar tanto físico como mental a través de este espacio destinado para la realización de la pasantía en el gimnasio Home Fitness Training.

## CAPÍTULO 2

## Presentación de la Organización

**Tabla 1***Presentación de la Organización*

<b>Razón Social:</b>	Home Fitness Training.
<b>NIT:</b>	<b>1.069.734.181-9</b>
<b>Dirección:</b>	Cra 11 #65c-80 Sur.
<b>Ubicación Geográfica:</b>	Localidad 5ta de Usme, Bogotá, Cundinamarca.
<b>Teléfono:</b>	3008136226
<b>Actividad:</b>	Enseñanza deportiva y recreativa, gestión de instalaciones deportivas.
<b>Nombre del jefe de la Dependencia:</b>	Andrés Bohórquez
<b>Cargo:</b>	Entrenador
<b>Celular:</b>	3008136226
<b>Descripción general de las funciones a realizar en la pasantía:</b>	El aprendiz impartirá asesoría personalizada. El aprendiz impartirá clases de Pilates. El aprendiz impartirá Clases de boxeo (recreativo).

El aprendiz brindara asesoría nutricional (general).

El aprendiz realizará la planificación y aplicación de cargas para cada asesoría que realice.

---

Nota: Presentación de la organización Home Fitness Training. Fuente: Autoría propia.

## Recursos

### Recursos Humanos

El administrador y entrenador, Andrés Julián Rincón Bohórquez, licenciado en educación física, egresado de la Universidad de Cundinamarca, sede Fusagasugá, con más de 7 años de experiencia en el campo del entrenamiento personal, manejo de escenarios deportivos y nutrición aplicada al ejercicio.

El entrenador, Moises David Aguirre Guerrero, cursando actualmente décimo semestre del pregrado de ciencias del deporte y la educación física, con más de 1 año de experiencia como entrenador personal, con experiencia deportiva y conocimientos en fútbol formativo y de competición.

### Recursos Físicos

La organización cuenta con una sede en el conjunto residencial Prados del portal 2, ubicado en la localidad 5ta de Usme, en la ciudad de Bogotá. Esta se encuentra equipada con TRX (para entrenamiento en suspensión), colchonetas, mancuernas, balones medicinales, bandas de resistencia, pesas, sacos de boxeo (para uso recreativo), escaleras de coordinación, balones de pilates, lazos y barra para calistenia. A continuación, se hace una presentación de los recursos físicos.

**Tabla 2**

#### *Recursos Físicos*

MATERIAL	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
TRX	2	Sistema de entrenamiento basado en la realización de ejercicios en suspensión, donde las manos o los pies se encuentran sostenidos en un punto de anclaje mientras que la otra parte del cuerpo está apoyada en el suelo. (Cúidate plus, 2015).
Colchonetas	6	Cojín delgado o grueso sobre el que se realizan ejercicios de gimnasia. (Rae, 2022).
Mancuernas (par)	4	Cada una de las dos pesas consistentes en un eje cilíndrico con discos metálicos en los extremos y que se utilizan para desarrollar los músculos. (Rae, 2022).

Barras	4	Palanca de hierro que sirve para levantar o mover cosas de mucho peso. (Rae, 2022).
Balones Medicinales	6	Pelota usada en juegos o con fines terapéuticos.
Banco ejercicio	1	Asiento, con respaldo o sin él, en que pueden sentarse dos o más personas. (Rae, 2022)
Llantas	2	
Bicicleta estática	1	Aparato fijo con manillar, sillín y pedales en él se hace el mismo ejercicio que en una bicicleta. (Rae, 2022).
Barras (calistenia)	1	Barra sujeta horizontalmente a la altura adecuada para realizar ciertos ejercicios gimnásticos. (Rae, 2022).
Cuerda crossfit	1	Aparato de gimnasia consiste en una cuerda de medidas reglamentarias. (Rae, 2022).
Theraband (bandas de resistencia)	5	No aplica
Theratubo (de resistencia)	2	No aplica
Pasamanos	1	No aplica
Balón de pilates	2	Pelota usada en juegos o con fines terapéuticos.
Escaleras para coordinación	2	No aplica
Soporte para flexiones de codo	1	No aplica
Tobilleras (Par)	2	No aplica

Nota: Recursos físicos del gimnasio Home Fitness Training. Fuente: Autoría propia.

## Intereses Sobre la Pasantía

### Interés Académico

Respecto al ámbito académico, este se da con el fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el pregrado, permitiendo así generar mayores habilidades en diferentes ámbitos del entrenamiento deportivo tales como, el manejo de grupo, la comunicación asertiva, así mismo; incidir de manera positiva mediante la práctica y puesta en acción de estos en una población adulta, joven, sedentaria, con desconocimientos en relación con aspectos del entrenamiento. Llevar a la práctica estos saberes sobre el ejercicio, conllevan a impactar de manera positiva dentro de la comunidad en que se ubica el espacio dispuesto para esta actividad, permitiendo así ampliar conocimientos, aprender mediante la práctica y crecer como estudiante y profesional.

### Interés Profesional

En el ámbito profesional, desarrollar habilidades y competencias para el mercado laboral actual con respecto al mundo del entrenamiento deportivo y el deporte en general, permitiendo así, ganar experiencia, conocimiento y aptitudes como el manejo de diferentes grupos de edades, dentro de los cuales destaquen personas sedentarias o físicamente activas cuya actividad sea moderada, también, aprender técnicas que permitan desenvolverse mejor en el desarrollo de clases o actividades grupales, el correcto manejo del lenguaje corporal y uso apropiado del tono de voz para expresarse de manera más coherente y elocuente, por último, la actualización y preparación constante; todas estas propias del mercado actual; así mismo, tener la capacidad de poder desempeñar labores en diferentes ámbitos y campos de acción (fitness).

### CAPÍTULO 3

#### Marco Referencial.

##### Marco Teórico

El entrenamiento es un tema bastante amplio sobre el que se debe abordar de manera específica con base en los objetivos que se desea alcanzar mediante el ejercicio, por ende, la apropiación que se tenga de referentes teóricos para aplicarlos en la práctica es una labor importante y crucial a la hora de trabajar cualquier tipo de metodología propuesta por un teórico de renombre o prestigio dentro del mundo del entrenamiento deportivo. Teniendo en cuenta esto, el entrenamiento según Matveiev (1983) citado por García Manso y Navarro Valdivieso (2001), siendo un aspecto fundamental la preparación del deportista es “la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista” (p. 17), tomando el concepto de este autor, lo lleva hacia el ámbito de la preparación, la planificación y por ende la búsqueda de objetivos mediante un proceso estructurado y con un orden lógico mediante ejercicios que de manera sistemática ayudan a la consecución de esa preparación deseada.

Por otra parte, el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), mencionado por García Manso y Navarro Valdivieso (2001), define entrenamiento como:

Una acción sistemática de entrenamiento implica la existencia de un plan en el que se definen igualmente los objetivos parciales, además de los contenidos y de los métodos de entrenamiento cuya realización debe evaluarse mediante controles del mismo. (p. 17)

Por ende, manifiesta que dentro del proceso de entrenamiento la planificación y estructuración es un pilar para llevar a cabo la consecución de los objetivos que se desean obtener a nivel deportivo.

Trayendo a colación a otro autor, Bompa (1983), citado por Pérez y Pérez O'Reilly (2009), define el entrenamiento como “una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas exigentes” (párr. 7). De manera sencilla y concisa resume las características que vienen inmersas en el entrenamiento, resaltando la importancia de la progresividad o práctica constante para así mismo lograr los objetivos que plantean todos los autores mencionados, evidenciando claramente que el entrenamiento se basa en la buena estructuración y orden lógico de realización de las actividades con el fin de mejorar la condición física de las personas deportistas y no deportistas.

A su vez, Pérez y Pérez O'Reilly (2009), definen al entrenamiento deportivo como “toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre” (párr. 4). En resumen, destacando cada uno de los autores y conceptos mencionados, el entrenamiento es una actividad cuya planeación va encaminada siempre de manera ordenada, sistemática cuyos objetivos sean alcanzables, medibles y observables, recalcándolo como pilar fundamental dentro del entrenamiento deportivo.

Respecto a la teoría a aplicar dentro del trabajo de pasantía, se hace uso de autores específicos, los cuales proponen fundamentos claros y concisos sobre el entrenamiento deportivo, propuestos por García Manso et al, (2001) siendo estos los pilares fundamentales en los que se basa el trabajo global que se realiza. Estos proponen el desglosamiento de componentes que se deben tener en cuenta en el entrenamiento deportivo y los manifiestan en forma de principios, sencillos de entender, de aplicar y, sobre todo, de apropiar y transmitir mediante la puesta en práctica de cada uno de ellos. Para el trabajo de pasantías se escogieron principios específicos cuya aplicación fuera sencilla realizar y así mismo de transmitir, todo esto basado en las diferentes poblaciones que se manejan dentro del Gym. Los escogidos fueron los siguientes:

**Principio de la multilateralidad.** “Abarcar de manera simultánea todos los factores de entrenamiento” (p. 93). Con el uso ejercicios que impliquen la mayor cantidad de segmentos corporales que permitan fortalecer sinérgicamente todos los sistemas del cuerpo.

**Principio de la especificidad.** “Ejercitar las condiciones o cualidades relacionadas con el caso deportivo” (p. 94). Trabajo específico de fuerza cuyo objetivo es mejorar la composición corporal y mejorar el sistema musculoesquelético.

**Principio de la sobrecarga.** “Esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido” (p. 96). Mediante la aplicación de estímulos constantes y variados semana a semana se conseguirá llevar a cabo la adaptación que se desea obtener.

**Principio de la continuidad.** “Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo, tanto para el acondicionamiento general como específico” (p. 100). Aplicado mediante la ejecución de ejercicios que impliquen dificultad al usuario y que a su vez tenga progresiones para generar esa continuidad sin retrasar el progreso.

**Principio de la progresión.** “Elevación de las exigencias de carga” (p. 105). Realizando progresiones en los ejercicios o agregando ejercicios que sean de mayor dificultad.

**Principio de la individualidad.** “Se determina por las características morfológicas y funcionales de los deportistas” (p. 108). A través del trabajo individualizado, separando a cada persona en un trabajo específico adaptado a su nivel con base en su condición actual.

**Principio de la recuperación.** “Los periodos de recuperación son esenciales, tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año” (p.111). Por medio de la planificación y conociendo cada una de las capacidades que se trabaja se asignan los tiempos acordes para cada ejercicio y persona, tanto en sesión como en semana de trabajo.

Así mismo, haciendo uso de principios pedagógicos, para un mejor desarrollo en cuanto a las habilidades como entrenador, propuestos también por este autor:

**Principio de la participación activa y consciente.** “Los deportistas (personas), deben saber lo que están haciendo, como lo están haciendo y para que lo están haciendo” (p.113). Por medio de la comunicación constante se le da a entender a las personas cada uno de estos parámetros que sugiere el principio.

**Principio de transferencia.** “Al realizar ejercicios puede existir una triple influencia, positiva, nula o negativa” (p. 114). Esta viene encaminada por la experiencia deportiva del sujeto, mediante el acondicionamiento se busca que toda transferencia en el aprendizaje de movimientos nuevos sea positiva.

**Principio de periodización.** “Forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos de tiempo lógicos que comprenden la regulaciones de la preparación del deportista” (p. 117). Por medio de la planificación acorde a cada semana y siguiendo en conjuntos los principios anteriores se obtiene un mejor desempeño en este aspecto

**Principio de accesibilidad.** “Plantear exigencias de carga que pueda encarar de manera positiva y que mientras intenta dominarlas le induzca a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales” (p. 119). Utilizando la comunicación, motivación y correcta aplicación de cargas, acorde al estado actual de la persona, este principio incide de manera positiva en los cambios buscados en los usuarios.

La facilidad de apropiación y de transmisión permite afianzarse mejor con una población cuyo objetivo no es el alto rendimiento, sino que, por el contrario, busca la mejora en niveles de salud, creación de hábitos saludables y manutención o mejoramiento de las capacidades físicas y mentales que trae consigo la realización del ejercicio y la actividad física. Por ende, la simplicidad con que se puede transferir facilita aún más la práctica como entrenador y que las personas puedan tener la confianza de que el trabajo que se realiza está dando frutos. Mediante la aplicación de los escogidos, se puede

desempeñar una mejor labor en el aprendizaje, iniciación, control y seguimiento del entrenamiento y ejercicio realizado. La comprensibilidad que se le brinda a la población con que se trabaja genera mayores resultados en la obtención de sus objetivos planteados, ya que permite la búsqueda constante de la mejor manera para trabajar y de construir de manera conjunta un mejor desarrollo de las capacidades y habilidades que se busca obtener mediante el entrenamiento.

Resalta también la importancia de los conocimientos sobre métodos a utilizar dentro de la misma metodología, puesto que, son de gran importancia para la aplicación práctica de estos, en donde, según García Manso y Navarro Valdivieso (2001), es:

Un proceso sistemático y planificado de ordenación de los contenidos propios de la preparación de un deportista, de la ordenación de los objetivos parciales, de las formas de organización, de las interacciones entrenador- atleta, de la elección de los medios de trabajo y su dosificación, todo ello con el propósito de alcanzar los objetivos marcados de antemano. (p. 16)

De manera clara aborda el término y permite encaminarlo hacia el ámbito deportivo, dejando en evidencia que es un proceso cuyo fin es conseguir el objetivo que se plantea a nivel deportivo, permitiendo nuevamente evidenciar la importancia de la organización, planificación y la dosificación dentro de los entrenamientos e inclusive dentro del ejercicio físico, pues este también debe ser planificado y seguir un orden lógico como el entrenamiento propiamente deportivo.

También, Westreicher, (2020) menciona que método es “una forma organizada y sistemática de poder alcanzar un determinado objetivo”, nuevamente resalta el hecho de que el fin de un método es la consecución de un objetivo planteado, a su vez Westreicher, (2020) agrega que este aplica para diferentes campos o “áreas de estudio como las ciencias naturales, sociales o matemáticas” (párr. 1),

definiéndolo de manera más técnica y general con respecto al anterior autor. Ambos coinciden en el orden lógico y la importancia que tiene este para lograr los objetivos que se plantean.

En referencia a otras teorías de otros autores, la principal diferencia fue la practicidad, facilidad, especificidad y adaptabilidad (con relación a poder trabajar con una población no deportista) que maneja este autor con respecto a otros tales como Platonov y Bulatova (2001), Weineck (2005) o Zhelyazkov (2001), los cuales, si bien son referentes teóricos del mundo del entrenamiento, abordan una mayor cantidad de principios, estos, al ser una mayor cantidad se corre el riesgo no hacer uso de muchos que puedan llegar a ser de gran importancia puesto que tienden a complementarse entre principios, todo esto genera que haya una mayor congestión en cuanto a conceptos a poner en práctica, dando como resultado una labor mucho más larga pudiendo producir que no haya una apropiación dentro del entrenamiento, de estos conceptos planteados. Cada uno de los principios son utilizados en pro de la mejora, permitiendo avanzar, y al estar saturado conlleva a una metodología de trabajo muy complicada para poder utilizarse. Debido a que se considera que no ofrecen una practicidad y adaptabilidad para trabajar con la población que se desea llevar a cabo un proceso de entrenamiento.

## Marco Conceptual

### *Sedentarismo*

Este término, cuyo significado es de gran relevancia en la actualidad es definido por el Ministerio de Sanidad español (s. f) como toda actividad que se realiza sentado, y que conlleva a un poco o bajo gasto energético, todas estas por periodos de tiempo prolongados. Este no debe ser confundido con inactividad pues hace más referencia a cuyas personas que no cumplen con el tiempo mínimo de actividad física recomendada.

De igual forma, la (OMS, 2002), citada por la Universidad del Rosario (2007) lo define como “la poca agitación o movimiento” (párr.1), con referencia a realizar lo más mínimo en cuanto a movimiento en el día a día. Continuando, desde el tipo de vista fisiológico, se considera sedentaria a una persona que no aumenta en más del 10% la energía corporal que gasta en reposo o lo que se conoce como metabolismo basal, el cual es medido durante la realización de diferentes actividades físicas como caminar, subir o bajar escaleras, etc. También, se considera sedentaria a una persona cuyo gasto energético (medido en kilo calorías, Kcal) está por debajo de las 1500 diarias, también, persona cuya participación en actividad física semanal está por debajo de los 20 minutos diarios.

### *Actividad Física.*

Con base en lo propuesto por la OMS, (2020), se define como “cualquier tipo de movimiento que es producido por los músculos esqueléticos, y que conlleva a un gasto energético” (párr. 1), de igual manera, la OMS, (2020) enfatiza en que es “todo tipo de actividad en los que se realizan movimientos en donde la intensidad dependerá el nivel de actividad física realizada” (párr. 1). A su vez incluye todo tipo de actividades recreo deportivas como juegos y deportes en diferentes niveles según la capacidad de los individuos. De igual forma, es de gran importancia pues ayuda a evitar enfermedades no transmisibles como problemas a nivel cardíaco, diferentes tipos de cáncer y accidentes cerebrovasculares, mejorando la salud mental, calidad de vida y bienestar.

Teniendo en cuenta también a Sánchez Bañuelos (1996), citado por Pérez Muñoz (2014) menciona que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conlleva a un gasto energético” (párr. 4), llevándolo hacia un tema más de tipo fisiológico puesto que lo encamina más al movimiento como tal que a la actividad que se realiza o que conlleva a realizar el ejercicio deporte o actividad en cuestión.

Por último, Devís et al, (2000), citado por Pérez Muñoz, (2014) nutren su definición incorporando el aspecto social, donde dentro de esta mencionan que es “cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético” (párr. 9) pero que además de esto, Devís et al (2000), agrega que “es una experiencia personal que permite interactuar a las personas con el ambiente que los rodea” (párr. 9), destacando la importancia que conlleva realizar actividad física en la sociedad y como ésta se fomenta las relaciones interpersonales y el desarrollo a nivel social y ambiental de las personas.

### *Salud*

La OMS (1946), la define como “el estado de bienestar completo” (párr. 1) u óptimo en referencia a lo físico, mental y social, aclarando también la OMS,(1946) que no es solamente “ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1), ahonda de igual manera dentro de esta descripción aspectos fundamentales como la salud mental y el componente social permitiendo identificar que la salud de una persona es un estado de equilibrio entre lo físico y mental (mente y relaciones sociales) y lo que esto conlleva en la vida de los individuos.

También, la Real Academia, (2022) en su diccionario define el término salud como el “estado en que el ser orgánico ejerce de manera normal todas sus funciones” (párr. 1), conceptualizando de manera bastante general, que es un estado en el cual el cuerpo puede realizar sus funciones físicas y mentales de una manera acorde al estado y momento determinado en que se encuentre.

Si bien salud es un término bastante claro de definir, dentro de este se engloban varios aspectos y no solamente destaca la ausencia de algún tipo de enfermedad o de padecimiento en el cuerpo, como destaca Perea, (1992) mencionado por Pérez Muñoz, (2014) la salud es un “conjunto de condiciones y de calidad de vida que le permita a las personas desarrollar y ejercer con total armonía sus facultades y capacidades en relación a su entorno” (párr. 8), enfatizando que la salud es algo que va más allá del

tema físico y abarca aspectos sociales, culturales y mentales, resaltando la calidad de vida como uno de estos, da a entender que el concepto de salud es un conjunto de conceptos y términos que hacen referencia a un estado óptimo a nivel físico, mental y social del ser humano.

### *Grupo etario*

La (Fundación Universitaria de la Salud , [FUCS], 2019), define etario como al “grupo de edad al cual pertenece una persona, está relacionado con las etapas de desarrollo” (párr. 1), pero que este no debe tomarse de manera absoluta pues se debe tener en cuenta, otros aspectos, como también lo destaca la FUCS (2019) “la diversidad individual y cultural” (párr. 1) de las personas, junto con esta descripción, la FUCS (2019) distingue que estos grupos pueden englobar poblaciones “in útero y nacimiento, la infancia (6-11 años), juventud (14- 26 años)” (párr. 1), entre otros, cada uno de estos trae consigo su propia definición de acuerdo con la etapa de desarrollo que inicia y culmina en este periodo, como se menciona anteriormente.

También, la Secretaria Colombiana de Cultura, Recreación y Deporte (2022), definen que estos “están determinados por la edad y pertenencia específica del ciclo de vital humano” (párr. 1), nuevamente haciendo referencia a la edad de la población, el contexto e identidad que trae consigo, e incluyendo dentro de esta ciclos que varían de manera constante a lo largo de la vida humana, permitiendo ver que engloba el termino más hacia una etapa de desarrollo más que a un grupo meramente individualizado por compartir su misma edad.

### *Ejercicio Físico*

El ejercicio es catalogado según la Junta de Sanidad de Castilla y León española (2018) como “una actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mantener y mejorar la forma física” (párr. 2), delimitando de manera clara que esta es una actividad física que va acompañada por

una correcta planeación, se infiere por lo tanto, que se realiza de manera voluntaria, lo que conlleva al planteamiento de objetivos y metas, que esta debe ser de manera constante o repetitiva volviendo nuevamente a la consecución de objetivos específicos y búsqueda de resultados a nivel físico.

Por otra parte, la Clínica de Barcelona (2020), lo define con gran similitud, mencionando que es “la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física” (párr. 4), dejando en evidencia dos aspectos claves dentro de ambas definiciones, los cuales son: la planificación y dentro de ella su estructuración, la participación consciente englobada desde la repetición constante de la actividad y la búsqueda de metas y logros, desde donde se aclara que debe haber una correcta estructuración y participación de manera que no sea una simple actividad regular sino que, por el contrario sea una actividad que logre generar cambios a nivel físico y mental.

### *Fitness*

La Enciclopedia de la salud, (2016) define que “fitness es una actividad física y muscular que se realiza de forma repetida que tiene el objetivo de que nos sintamos mejor, tanto física como psicológicamente” (párr. 1), de manera clara muestra que el fitness está enfocado hacia el hábito, un estilo de vida encaminado hacia el mejoramiento de la salud y del estado físico y mental de las personas, la importancia de la frecuencia de su práctica puesto que enfatiza que es un actividad repetida, por ende, que se realiza de manera reiterada.

De igual manera, Colado y Moreno (2004), citados por Avella Chaparro y Medellín Ruiz, (2012), definen el fitness como “la consecución de mejores fisiológicas enfocadas u orientadas a la salud” (párr. 1) orientándolo de igual manera al ámbito de la salud, dentro de lo que se busca en esta práctica, una mejora en esta, dentro de ambas definiciones tenemos un punto clave en común en donde resalta el

hecho de que esta práctica no se encamina hacia el deporte de rendimiento o a un deporte en específico, sino que por el contrario, lo encamina más hacia el camino del ejercicio físico.

Por último, Iriarte (1998) citado por Avella Chaparro y Medellín Ruíz (2012) quien referencia a la Sociedad Médica Americana (1994), define que “la capacidad general de adaptarse y responder favorablemente al ejercicio físico” (párr. 2). Pues para el Colegio Americano de Deporte el termino fitness lo aterriza más hacia un sinónimo de aptitud física, por lo cual lo relaciona y, en conjunto con las anteriores definiciones, esclarece y vincula todo hacia la actividad física, la salud y el ejercicio físico, permitiendo inferir que el fitness se encamina hacia un estilo de vida saludable y de movimiento constante, alejándolo así del deporte de alto rendimiento o de competición.

### *Alimentación saludable*

Para Basulto et al, (2013), alimentación saludable es:

Aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos (párr. 1).

A su vez, Basulto et al, (2013) agrega que esta debe ser “satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible” (párr. 1). Como resalta en la definición, una alimentación saludable busca un funcionamiento óptimo en el organismo de las personas, por ende, esta ha de ser balanceada y variada, no restrictiva, sino que por el contrario debe ser lo más completa posible, lo suficiente como para generar saciedad y satisfacción y, generar ese equilibrio en el organismo y establecer un buen estado de salud.

Por otro lado, Cárcamo Vargas y Mena Bastías (2006) ven la alimentación saludable como un tema de salud pública que debe ser enmendado por el estado y este debe ser quien vele porque se cumpla los estándares mínimos de alimentación en la población y que a su vez haya una educación a esta misma, ya que el tema de alimentación va de la mano con la actividad física puesto que resaltan que estas están ligadas y que ayudan en la disminución de enfermedades no transmisibles. Rescatan la importancia de los hábitos y cuya formación se da a temprana edad, desde la educación básica y que influyen bastante en la vida de los chicos más jóvenes. La alimentación saludable, por ende, se considera un pilar importante dentro del proceso del ejercicio físico y la actividad física, pues una buena alimentación interviene para bien o para mal dentro de los procesos de entrenamiento y en la búsqueda los objetivos que se plantea la gente que es participe de estas. Por último, el Ministerio de Salud de Colombia [MinSalud], (2022) menciona:

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (párr.2)

Una vez más esclarece la importancia de una alimentación balanceada, variada y llena de alimentos que puedan generar beneficios a nivel de la salud de las personas. Por esto mismo recomienda en general aquellos que permitan como mínimo obtener una alimentación más saludable, frutas, verduras, aceites vegetales, etc.

## CAPÍTULO 4

## Metodología

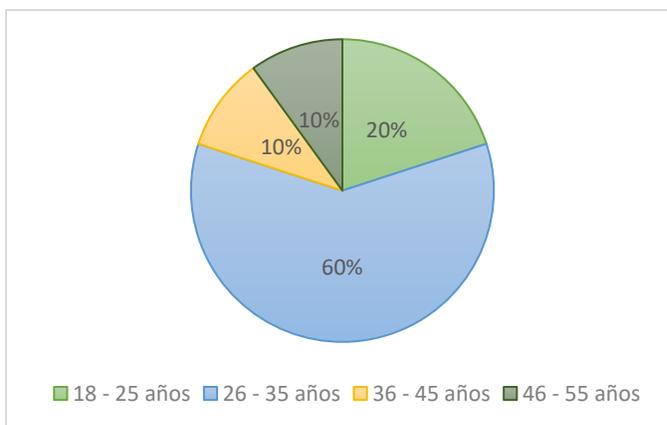
## Tipo de Metodología.

El tipo de metodología a utilizar dentro del trabajo de pasantía es mixto, puesto que se hace uso de la parte cuantitativa mediante la aplicación de test y la respectiva recolección de la información de estos mismos, para determinar el estado de los usuarios y su respectivo avance. En la parte cualitativa, el uso de una encuesta que permitió la caracterización de la población y así mismo recolectar datos, todo con base a resolver los objetivos planteados durante la pasantía de entrenamiento.

A través de una encuesta como herramienta para la caracterización de la población permitirá evidenciar y realizar el diagnóstico pertinente para la posterior realización del seguimiento, evaluación y control. Finalizando con la aplicación de los test diagnóstico y de evaluación para contrastar y evidenciar los resultados obtenidos mediante el uso de la metodología propuesta para las pasantías. A continuación, se muestra los resultados de la Encuesta realizada:

**Figura 1**

*Pregunta 1. ¿Qué edad tiene?*



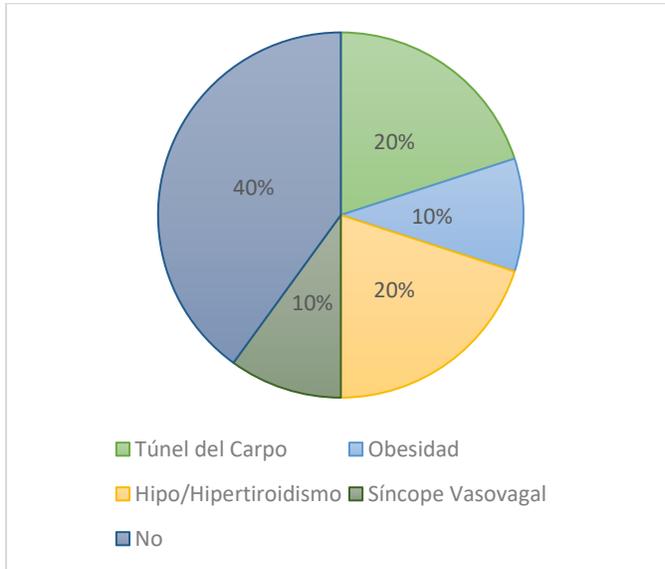
Nota: Edad de los usuarios del Gym Home Fitness Training. Fuente: Imágenes y datos de autoría propia.

**Figura 2**

*Pregunta 2. ¿Sufre de alguna enfermedad diagnosticada?*

Si. ¿Cuál?

No.



Nota: Enfermedades diagnosticadas que evidencian los usuarios de Home Fitness Training. Fuente:

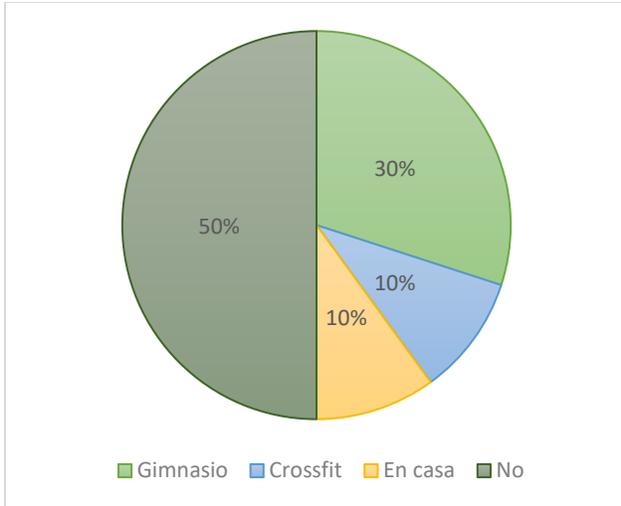
Imágenes y datos de autoría propia.

**Figura 3**

*Pregunta 3. ¿Ha realizado ejercicio alguna vez?*

Sí. ¿Cuál?

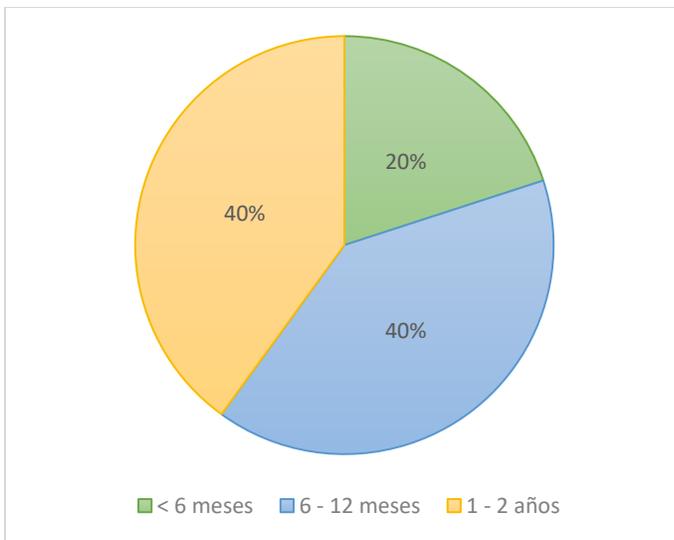
No.



Nota: Experiencia deportiva de los usuarios del Home Fitness Training. Fuente: Imágenes y datos de autoría propia.

**Figura 4**

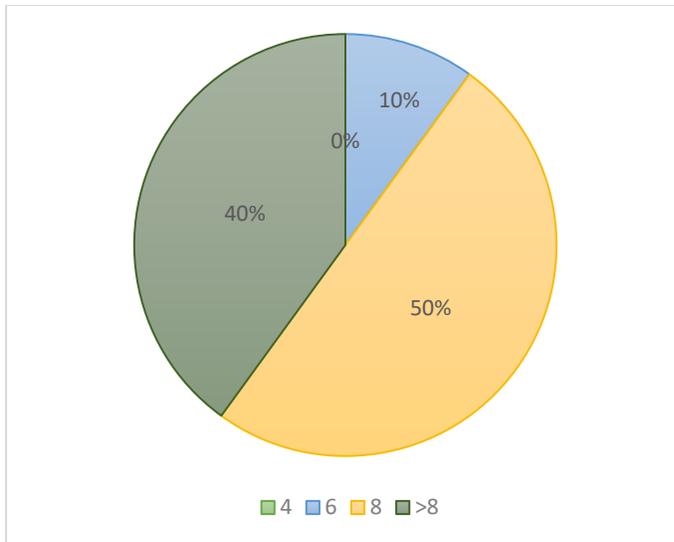
*Pregunta 4. Para los que respondieron que sí. ¿Hace cuánto que lo realiza?*



Nota: Tiempo de ejercicio de los usuarios. Fuente: Imágenes y datos de autoría propia.

**Figura 5**

*Pregunta 5. ¿Cuántas horas al día permanece sentado?*



Nota: Sedentarismo en los usuarios del Home Fitness Training. Imágenes y datos de autoría propia.

La encuesta de caracterización se realizó a 10 usuarios del Gym Home Fitness Training, donde se evidencia diferentes grupos de edad, lo que permite llevar a cabo la tarea de diagnóstico en cuanto a la elección y utilización de los ejercicios para cada población, como se remarca en los objetivos. De igual forma las limitaciones o facilidades que tienen cada uno para la realización de ejercicio físico, y la practicidad con que puede llegar a medirse sus avances mediante el uso de los formatos planteados para los seguimientos, controles y evaluaciones. También la experiencia que tienen en el ejercicio y, por último, el sedentarismo que hay dentro de los usuarios. Lo que permite identificar, y así mismo facilita el uso de la metodología planteada para el trabajo de pasantías.

**Figura 6**

*Test de Diagnóstico y Evaluación de Usuarios*

TESTS DIAGNÓSTICOS							
Fecha de aplicación: abril 01 de 2022		Flexión de brazos sostenida	Abdominales en 30 segundos		Salto Salto de longitud con pies juntos (cm)		Test de flexiones de codo (sin límite de tiempo)**
		Intentos	Intentos		Intentos		Intentos
Nombres	Edad	1	1	2	1	2	1
Liliana Vargas	41	3"	18	17	105	111	16
Yuranys	26	5"	16	14	120	126	15
Jeison Garzon	29	15"	25	24	180	185	26
Julieth Garzón	31	4"	16	14	125	128	12
Julieth Rocha	30	5"	22	21	141	147	26
**Mujeres 6 apoyos Hombres 4 apoyos							
TESTS DE EVALUACIÓN							
Fecha de aplicación: Mayo 02 de 2022		Flexión de brazos sostenida (seg)	Abdominales en 30 segundos		Salto Salto de longitud con pies juntos (cm)		Test de flexiones de codo (sin límite de tiempo)**
		Intentos	Intentos		Intentos		Intentos
Nombres	Edad	1	1	2	1	2	1
Liliana Vargas	42	8"	23	22	115	119	18
Yuranys	26	10"	20	18	128	132	20
Jeison Garzon	29	20"	28	27	185	190	30
Julieth Rocha	30	9"	29	28	150	163	30
Julieth Garzón	31	8"	25	25	128	135	18

Nota. Resultados de los test de diagnóstico y evaluación aplicados a los usuarios del Home Fitness Training. Fuente: Autoría propia.

El test de flexión de brazos sostenida, durante el test diagnóstico permitió evidenciar inicialmente la fuerza en brazos en los usuarios, en el que se evidencia una mejora sustancial por parte de cada uno de los usuarios, permitiendo evaluar el avance y mejora en la capacidad de fuerza en miembros superiores en los usuarios del Gym Home Fitness Training.

Abdominales en 30 segundos es un test que evalúa la fuerza abdominal en los usuarios, donde se remarca una mejora en el test de evaluación con respecto al diagnóstico inicial, dejando ver los cambios y mejoras medidas en los usuarios.

Para los miembros inferiores se utilizó el test de salto de longitud con pies juntos, que permitía evaluar la fuerza en piernas de los usuarios, mostrando mejorías evidentes en la evaluación, permitiendo así evidenciar mejoras a nivel técnico, coordinativo y no solamente fuerza.

Como último test se realizó el de flexiones de codo sin límite de tiempo, el cual permitió evaluar la mejoría en fuerza de brazos y de tren superior, mostrando claramente los avances en cada uno de los usuarios.

Por último, se observa de manera clara una mejoría con respecto a los test diagnóstico y su posterior evaluación, solamente luego de 4 semanas de trabajo y aplicación nuevamente de cada una de las pruebas. Resalta el hecho de que el test fue aplicado en usuarios cuya asistencia fue constante, lo que permitió evidenciar el avance a través de los test de evaluación, todos ellos tomados de test aptos para población fitness. Gálvez Garrido, (2010). Alba, (2021).

Desde la progresión más mínima hasta cada vez más complejas en los ejercicios, se evidenció una mejora en muchos de los usuarios en los cuales se aplicaron los principios y que continuaron su progreso sin interrupciones, a su vez, la manifestación de cambios a nivel emocional (autoconcepto, confianza, autoestima) fueron considerables, lo que permitió evidenciar aún más el avance de ellos a lo largo de las semanas, no solamente fue a nivel físico sino también mental, algo que sin duda se buscaba al aplicar los principios propuestos.

#### Desarrollo del Plan Metodológico

**¿Qué se cumplió y cómo?** Se cumple los objetivos de mantenimiento corporal, aumento de masa muscular y disminución del tejido adiposo de los clientes, mediante el entrenamiento de fuerza con intensidad moderada- alta, sobrecarga progresiva y manejo de los tiempos de descanso entre series

y la recuperación post entreno, de igual manera con las asesorías nutricionales y el acompañamiento en la alimentación.

***¿Qué no se cumplió y por qué?*** Debido a la variación en la clientela, al abandono de la actividad o postergación por tiempo parcial, hubo retraso en determinados procesos con respecto a los principios planteados en la metodología, estos fueron: continuidad, sobrecarga progresiva, y de transferencia.

***¿Qué técnicas y/o herramientas de investigación se empleó?*** Las herramientas utilizadas fueron de los principios del entrenamiento deportivo propuestos por García Manso (2001). Mediante su uso se fortalecieron aspectos importantes dentro del entrenamiento deportivo a nivel deportivo y pedagógico.

***¿Cuáles fueron las temáticas propias de su carrera más importantes que tuvo que aplicar en sus actividades?*** Respecto a las temáticas más importantes, la planeación, los conocimientos en diferentes áreas que nutren el entrenamiento deportivo tales como: fisiología del ejercicio, nutrición deportiva, morfología, bioquímica del ejercicio, biomecánica deportiva, entre otras, permitieron que el desarrollo de las actividades en cuestión fuera llevadas a cabo de la mejor manera.

***¿Cuáles fueron los elementos innovadores de su trabajo como pasante?*** Con base en la metodología, esta no fue modificada y se aplicó todos los principios en cada uno de los usuarios, independientemente de si continuó o no su proceso a lo largo de las 14 semanas de la pasantía, así mismo mediante el diálogo constante, se explicaron estos a los usuarios, lo que permitió mayor apropiación de la metodología que se empleó con ellos.

Relacione y describa los productos que generó.

Tabla 3

Productos Generados.

Semana de Trabajo 1		
		
Semana de Trabajo 2		
		
Semana de Trabajo 3		
		
Semana de Trabajo 4		
		
		
Semana de Trabajo 5		



**Semana de Trabajo 6**



**Semana de Trabajo 7**



**Semana de Trabajo 8**



**Semana de Trabajo 9**



**Semana de Trabajo 10**



**Semana de Trabajo 11**



Nota: Evidencia fotográfica de la realización de labores durante el trabajo de pasantía. Fuente: Tabla e imágenes autoría propia.

**Figura 7**

*Planilla Semanal de Ejercicios*

PLANILLA EJERCICIOS		
Nombre		Fecha
Objetivo:		
Lunes	Ejercicios:	
	Semana	
Martes	Ejercicios:	
	Semana	
Miércoles	Ejercicios:	
	Semana	
Jueves	Ejercicios:	
	Semana	
Viernes	Ejercicios:	
	Semana	
Sábado	Ejercicios:	
	Semana	
Observaciones:		

Nota: Formato para seguimiento de ejercicios semanal empleado en el Gym Home Fitness Training.

Fuente: Autoría propia.

Como se observa la plantilla anterior se usó como método de control de los ejercicios utilizados y aplicados durante una semana entera de trabajo, permite organizar y escoger de manera libre los

ejercicios que más se adaptan a la condición en que se encuentre el usuario y así mismo poder llevar un registro con su objetivo individual planteado para la respectiva semana de trabajo.

**Figura 8**

*Planilla de Seguimiento Ejercicios*

Nombre:												Fecha			
Objetivo:							Objetivo:								
Días	Grupo muscular	Ejercicios	Peso	Serie	Reps	Des.	Días	Grupo muscular	Ejercicios	Peso	Serie	Reps	Des.		
Lunes							Martes								
Objetivo:							Objetivo:								
Días	Grupo muscular	Ejercicios	Peso	Serie	Reps total es	Des.	Días	Grupo muscular	Ejercicios	Peso	Serie	Reps	Des.		
Miércoles							Jueves								

Nota: Formato para el seguimiento de los ejercicios realizados por sesión. Fuente: Autoría propia.

Esta plantilla, en diferencia con la anterior de seguimiento semanal, este formato consta de más casillas ya que el objetivo de era realizar un seguimiento más específico con respecto a la carga de entrenamiento, al ser más detallada, se puede incluir el ejercicio, series y repeticiones, tiempo de descanso y el peso con el que se está trabajando los ejercicios en cuestión, permite que de manera más

organizada se lleve a cabo un control y evaluación con respecto a los objetivos planteados en la sesión, puesto que esta se desglosa al trabajo diario (sesión) de la semana.

**Figura 9**

*Plantilla Medidas Antropométricas*

Medidas Antropométricas							
Nombre							
Perímetros	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Brazo derecho relajado							
Brazo derecho contraído							
Brazo izquierdo relajado							
Brazo izquierdo contraído							
Pecho							
Cintura							
Cadera							
Muslo derecho							
Muslo izquierdo							
Pantorrilla Derecha							
Pantorrilla Izquierda							
Observaciones:							

Nota: Formato para el seguimiento mensual de los usuarios del Gym Home Fitness Training. Fuente:

Autoría propia.

Con respecto al seguimiento de cambios a nivel físico con base en objetivos planteados, se hace uso de esta planilla con los diferentes perímetros evaluables durante el proceso de entrenamiento, permitiendo evidenciar de manera más efectiva los cambios que se generan a nivel físico en los usuarios del Gym, permitiendo llevar un control que facilita y permite la planeación de los ejercicios a seguir utilizando.

Capítulo 5

Cronograma

Figura 10

Cronograma de Actividades

HORARIOS	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GIMNASIO HOME FITNESS TRAINING										
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
6-10AM	COORDINACIÓN	FUERZA CLASE GRUPAL (PILATES)	CARDIO HIIT		COORDINACIÓN	FUERZA TREN INFERIOR	CARDIO HIIT/ FULL BODY		COORDINACIÓN	FUERZA	CARDIO HIIT
		FULL BODY		FULL BODY							
5-10PM	CARDIO HIIT	/ FULL BODY	COORDINACIÓN	FUERZA	CARDIO HIIT	FULL BODY	COORDINACIÓN	FUERZA	CARDIO HIIT	FULL BODY	CLASE GRUPAL (AERÓBICOS)
8-12 M											

Nota: Cronograma de actividades determinado para el gimnasio home fitness training. Fuente: Autoría propia.

## Conclusiones

El uso de test y ejercicios compuestos como diagnóstico permitió establecer en qué condiciones se encontraban los usuarios a nivel físico, desde factores como la coordinación, la capacidad cardiovascular y fuerza, brindando un punto de partida que posibilitó llevar a cabo una estructuración del entrenamiento de manera más organizada y acorde para los usuarios inscritos, y que a su vez tuvieron continuidad a lo largo del trabajo de pasantías, dejando en evidencia la importancia que tiene esta, los test diagnóstico y de evaluación realizados al inicio de cada proceso. Esto permitió cumplir de manera efectiva con la caracterización de la población y a su vez, la comprensión y apropiación de los principios del entrenamiento mediante la comunicación constante, aplicación y ejecución diaria de estos.

Los formatos establecidos para llevar a cabo los seguimientos y controles, tanto a nivel general semanal como específico, funcionaron y permitieron constatar que el uso de los principios biológicos planteados generaron un impacto positivo en el nivel de rendimiento (físico y mental) de las personas semana a semana y a su vez, durante cada sesión de entrenamiento, con el uso de los test de evaluación se constató que la mejora fue en constante crecimiento, que la población no deportista respondió de manera positiva a la aplicación de los principios y mediante el uso de los formatos mencionados con anterioridad (desarrollo del plan metodológico) se ejecutó de mejor manera a la aplicación de cargas, el seguimiento, control y evaluación de las personas .

Se evidenciaron cambios significativos primeramente a nivel mental (autoestima, creación y mantención de hábitos), durante las primeras 2 semanas de entrenamiento, posteriormente, a nivel físico (fuerza, coordinación y capacidad cardiovascular) se evidenciaron cambios a partir de la semana 5 de los usuarios de Home Fitness Training, debido al uso de los principios planteados como metodología, permitieron una mejor apropiación del hábito del ejercicio, y estructuración del entrenamiento en

cuanto a la aplicación de cargas, lo que conllevó a un evidente cambio en los usuarios, la apropiación de estos fue positiva y aceptada.

Los resultados obtenidos de la aplicación de los principios de García Manso y Navarro Valdivieso fueron positivos en cuanto a los aspectos que se planteaban mejorar, los cuales eran el aspecto físico (fuerza, coordinación y capacidad cardiovascular) y mental (autoestima, creación y mantención de hábitos) de la población en cuestión, mediante el uso de test de evaluación, principios específicos como la sobrecarga progresiva, permitieron evidenciar las mejoras que se deseaba obtener con el uso de estos principios como metodología principal en el trabajo de pasantías.

Los principios planteados permiten estructurar de manera organizada, procesos de entrenamiento en una población no deportista como se evidenció en el gimnasio home fitness training, ser usados constantemente, acorde a la teoría planteada y con modificaciones mediante variantes que se puedan aplicar según la población a trabajar, conlleva a la obtención de objetivos específicos que pueden variar según la estructuración y planificación que se lleve a cabo.

### Recomendaciones

Dentro de los ajustes a la metodología, plantear que sea mayor la frecuencia de entrenamiento, para que haya más receptibilidad y apropiación de los conceptos dentro del entrenamiento, permitiendo así un avance mayor, la frecuencia permitirá demostrar aún más que la aplicación de estos principios genera mejoras en el tiempo en que se estipulen los objetivos.

Los ejercicios que se deben realizar durante todo el proceso, desde el diagnóstico hasta las evaluaciones deben ser todos, adaptados para las personas con quienes se aplique esta metodología, generalizar los ejercicios puede conllevar a estancamientos en el proceso de entrenamiento y por ende de consecución de objetivos de las personas, así mismo la progresión constante de los ejercicios (peso o dificultad), es fundamental para que los objetivos se cumplan y la metodología no se vea comprometida.

Respecto a los recursos físicos planteados, tener más de estos para trabajar va a permitir tener mayores oportunidades de aplicar diferentes estímulos positivos en la población a trabajar, por ende, son de gran importancia puesto que estos permiten generar en las personas la dificultad deseada y acorde para los ejercicios planteados. En los recursos humanos, para brindar un trabajo as específico sería ideal tener un miembro más que permita liberar carga que genera el llevar a cabo más sesiones de trabajo y así enfatizar en mayor medida en casos que requieran más trabajo y por ende mayor tiempo de trabajo.

## Referencias

- Alba, A. (2021). *Fuerza Muscular. Manifestaciones de la Fuerza Muscular. Evaluación de las Manifestaciones de la Fuerza Muscular* [Presentación de Diapositivas]. [Archivo PDF].
- Avella-Chaparro, E. Medellín-Ruíz, P. (2012). *Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness*. [Web]. Efedportes. <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. (2013) Definición y características de una alimentación saludable. [Archivo PDF]. *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas*.
- Butragueño, J. (2020, 25 de mayo). Impacto del Sedentarismo debido al confinamiento del COVID 19 en la salud neuromuscular, cardiovascular y metabólica. [Web] <https://javierbutra.com/2020/05/25/impacto-del-sedentarismo-debido-al-confinamiento-del-covid-19/>
- Carcamo-Vargas, G. Mena-Bastias, C. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes Educativas*, 11. <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>
- Concepto-Definición. (9 de febrero de 2021). *Definición de Fitness*. [Web]. <https://conceptodefinicion.de/fitness/>
- Domínguez, D. Ferrer, E. Rodas, G. (2020, 14 de abril). *Ejercicio físico*. Clínic Barcelona [Web]. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>
- Enciclopedia de la Salud. (2016, 10 de marzo). *Definición de Fitness*. [Web]. <https://www.encyclopediasalud.com/definiciones/fitness>

Fundación Universitaria de la Salud. (2019). *Grupo etario*. [Web].

<https://www.bvscolombia.org/pypaps/portfolio/etario/>

Gálvez-Garrido, J. (2010). *Medición y evaluación de la condición física: Batería de test Eurofit*. [web].

Efedepportes. <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

García-Manso, J. Navarro-Valdivieso, M, Ruiz-Caballero, J. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo* (1ª edición). [Archivo PDF].

Junta de Castilla y León- Consejería de Sanidad. (2018) *¿Qué es el ejercicio físico?* [web].

<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjuven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>

Ministerio de Salud y Protección Social. (consultado el 25 de marzo de 2022). *¿Qué es una alimentación saludable?* [Web] [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-saludable.aspx)

[alimentacion-saludable.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-saludable.aspx)

Ministerio de Sanidad. (Consultado el 23 de marzo de 2022). *¿Qué es el Sedentarismo?* [Web].

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). *Actividad Física*. [Web].

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (1946). *¿Cómo define la OMS la Salud?* [Web].

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. [Web].

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Pérez-Muñoz, S. (2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*. [Web]. Efedepportes.

<https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=Otro%20autor%20como%20S%C3%A1nchez%20Ba%C3%B1uelos,gasto%20energ%C3%A9tico%20de%20la%20persona%E2%80%9D>.

Pérez-Pérez, J. Pérez-O'Reilly, D. (2009) *El entrenamiento deportivo: conceptos, y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva*. [Web]. Efedeportes.

<https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Real Academia Española. (2022). *Colchoneta*. [Web]. Consultado el 15 de marzo de 2022.

<https://dle.rae.es/colchoneta>

Real Academia Española. (2022). *Salud*. [Web]. Consultado el 23 de marzo de 2022.

[https://dle.rae.es/salud\\_2022](https://dle.rae.es/salud_2022)

Redacción cuidate plus. (2020, 18 de noviembre). *TRX Suspension Training*. [Web].

<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/trx-suspension-training.html>

Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte. (2022). *Grupos etarios*. [Web].

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/areas-de-trabajo/practicas-culturales/grupos-etarios#:~:text=Los%20sectores%20etarios%20est%C3%A1n%20determinados,y%20envejecemos%20de%20manera%20similar>

Universidad del Rosario. (2007). *¿Qué es el Sedentarismo?* [Web].

<https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>

Valcarce-Torrente, M. L-Veiga, O. Arroyo-Nieto, A. Morales-Rincón, C. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. *Retos*, 43, 107-116. [Archivo PDF].

Valcarce-Torrente, M. L-Veiga, O. De la Cámara, M. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. (2021). *Retos*, 39. 780-789. [https://www.researchgate.net/profile/Manel-Valcarce-](https://www.researchgate.net/profile/Manel-Valcarce-Torrente/publication/347093684_Encuesta_Nacional_de_Tendencias_de_Fitness_en_Espana_p)

[Torrente/publication/347093684\\_Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Tendencias\\_de\\_Fitness\\_en\\_Espana\\_p](https://www.researchgate.net/profile/Manel-Valcarce-Torrente/publication/347093684_Encuesta_Nacional_de_Tendencias_de_Fitness_en_Espana_p)

[ara\\_2021\\_National\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_in\\_Spain\\_for\\_2021/links/5fe3045745851553a0e3403d/Encuesta-Nacional-de-Tendencias-de-Fitness-en-Espana-para-2021-National-Survey-of-Fitness-Trends-in-Spain-for-2021.pdf](#)

## Anexos

## Anexo 1. Encuesta de Caracterización

1. ¿Qué edad tiene? \_\_\_\_\_

2. ¿Sufre de algún tipo de enfermedad diagnosticada?

Sí, ¿Cuál? \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

3. ¿Ha realizado ejercicio alguna vez en su vida?

Sí, ¿Qué tipo de actividad o ejercicio? \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

4. Para los que respondieron que sí. ¿Cuánto tiempo lleva realizándolo? \_\_\_\_\_

5. ¿Cuántas horas al día permanece sentado?

4 horas \_\_\_\_\_

6 horas \_\_\_\_\_

8 horas \_\_\_\_\_

Más de 8 horas \_\_\_\_\_