

CARTILLA DIDACTICA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FISICAS DESDE LOS
PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA LA POBLACION DE LA UNIVERSIDAD DE
AMERICA

JAVIER ANDRES ROBAYO TORRES

FUNDACIÓN UNIVERSIDAD DE AMÉRICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE Y AVANZADA
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTÁ D.C.
2019

CARTILLA DIDACTICA DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FISICAS DESDE LOS
PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA LA POBLACION DE LA UNIVERSIDAD DE
AMERICA

JAVIER ANDRES ROBAYO TORRES

Monografía, para optar por el título de
Especialista en Gerencia Del Talento Humano

Orientadora

MARÍA EUGENIA VILLA CAMACHO

Psicóloga PhD.

FUNDACIÓN UNIVERSIDAD DE AMÉRICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE Y AVANZADA
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTÁ D.C.
2019

Nota de aceptación

Firma Director Especialización

Firma Calificador

Bogotá, D.C. Mayo de 2019

DIRECTIVAS DE LA UNIVERSIDAD

Presidente de la Universidad y Rector del Claustro

Dr. Jaime Posada Díaz

Vicerrectora Académica y de Posgrados

Dra. Ana Josefa Herrera Vargas

Vicerrector de Desarrollo y Recursos Humanos

Dr. Luis Jaime Posada García Peña

Decano Facultad de Educación Permanente y Avanzada

Dr. Luis Fernando Romero Suárez

Directora de la Especialización en Gerencia del Talento Humano

Arq. Msc. María Margarita Romero Archbold

Las directivas de la Universidad de América, los jurados calificadores y el cuerpo docente no son responsables por los criterios e ideas expuestas en el presente documento. Estos corresponden únicamente a los autores.

DEDICATORIA

Este presente trabajo es dedicado a mi familia, a mi esposa a mis amigos quienes han influenciado en mi vida, dándome los mejores consejos, guiándome y haciéndome una persona de bien, ellos han sido parte fundamental en este proceso para continuar paso a paso creciendo como persona e intelectualmente.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia que me ha apoyado en cada decisión y me ha impulsado para sacar adelante cada proyecto formativo que me hace crecer profesionalmente, a mi esposa que ha estado incondicionalmente en cada etapa brindándome su apoyo para ser más fuerte en cada paso, a mis amigos que hacen de mí una persona socialmente responsable fortaleciendo los valores, a los docentes que estuvieron en cada momento brindando su conocimiento y principalmente a Dios por recibir sus bendiciones diariamente.

CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	11
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2. JUSTIFICACIÓN	14
3. ANTECEDENTES	15
4. DELIMITACIÓN	16
5. MARCO TEÓRICO	17
6. DISEÑO METODOLOGICO	22
7. CONCLUSIONES	23
8. RECOMENDACIONES	24
BIBLIOGRAFÍA	25

RESUMEN

El deporte, la actividad física y/o el ejercicio está inmerso en el día a día de los seres humanos casi como una cultura, el mejorar nuestra calidad de vida depende de cada uno y del estilo que se elige, por tal razón es importante no solo tener el conocimiento a la mano, sino también el tiempo para dedicarle al menos 20 minutos al día, con el fin de estar activos y evitar o ayudar a la prevención y manejo de enfermedades. Por tal razón el presente documento facilita una cartilla que permite tener un acercamiento al ejercicio de manera didáctica y práctica, contando con poco tiempo y poca implementación.

Palabras clave

Deporte, Actividad Física, Ejercicio, Cartilla Didáctica, Ejercicios Funcionales, Prevención, Calidad de Vida.

ABSTRACT

Sport, physical activity and / or exercise is immersed in the daily life of human beings almost as a culture, improving our quality of life depends on each one and the style chosen, for this reason it is important not to only have the knowledge at hand, but also the time to devote at least 20 minutes a day, in order to be active and avoid or help the prevention and management of diseases. For this reason, this document provides a booklet that allows an approach to the exercise in a didactic and practical way, with little time and little implementation.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende dar a conocer una cartilla de ejercicios y actividades físicas, para la población de la Universidad de América, que conlleven a mejorar la salud física, psicológica y social, mediante la utilización de la misma, con ejercicios prácticos en corto tiempo y poca implementación.

Con la cartilla se pretende mostrar e ilustrar un documento práctico donde se realiza una breve recopilación de ejercicios y actividades, y de ésta manera mostrar la importancia de la actividad física y sus beneficios para la población educativa en general, que carece de un tiempo para practicar alguna actividad física constante.

La cartilla con ejercicios funcionales y como una herramienta que permite que la población de la Universidad de América pueda leer, informarse de manera rápida con ejercicios de actividad física o ejercicios dirigidos, en calidad de una modalidad denominada “Ejercicio funcional”, que prácticamente, es un método que se puede aplicar o ejercitar con poco tiempo, poca implementación, informando al lector sobre el cómo hacer ejercicios, con tips sobre salud, como también incorpora actividades de pausas activas para personal que carece de menos tiempo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Presentar una cartilla didáctica que muestra ejercicios y actividades físicas para la población de la Universidad de América.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la problemática de cómo afecta la falta de ejercicio y/o actividad física en nuestro diario vivir.
- Dar a conocer las cualidades y beneficios de la práctica de ejercicios desde la técnica del ejercicio funcional.
- Presentar una cartilla didáctica con ejercicios funcionales para mejorar la condición física del individuo.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en la población de la Universidad de América como en gran parte de la comunidad trabajadora de Colombia y América Latina en general, se evidencia que no se tiene el hábito de realizar alguna actividad física, ya sea por la falta de tiempo, orientación, implementos o hasta el mismo espacio. Las actividades laborales cotidianas fomentan que se olvide por completo que debemos hacer actividad física e incluso pausas activas que activen nuestro organismo, trayendo como consecuencia graves problemas para la salud y la calidad de vida; por otra parte, la actividad física y para el caso el ejercicio físico “dirigido” reduce el estrés laboral, el organismo está más activo entre otros beneficios; entonces ¿Qué herramienta o cómo se podría inducir a la población de la Universidad de América a la realización de actividades de tipo físico, que genere cambios en su calidad de vida? En respuesta se determina la necesidad de una cartilla de actividad física para la población de la Universidad de América.

2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente se observa que la actividad física cumple un papel y es relevante e importante para quienes lo realizan. Actualmente es considerado como un fenómeno cultural y esencial donde certifican que organismos internacionales vinculados en cualquier edad aporta múltiples beneficios que contribuyen al bienestar en diferentes ámbitos tanto físicos, psíquicos y sociales.

Desde el ámbito físico:

Está demostrado que hacer ejercicio de manera sistemática trae múltiples beneficios ya que ayuda la prevención y/o mantenimiento de enfermedades. Favorece al sistema cardiovascular permitiendo mejor oxigenación en todos los órganos de nuestro cuerpo, llegando más O₂ al cerebro aumenta nuestra concentración y a la memoria, por ende ayuda al aprendizaje, ayuda a controlar los niveles hormonales, puede contribuir a evitar cáncer de mama y próstata, puede aumentar la densidad ósea, con una actividad física regular ayuda a nivelar porcentajes no deseados de azúcar evitando enfermedades a futuro y riesgos de padecer diabetes tipo 2, ayuda a controlar el peso adecuado, como también incrementa la energía para desarrollar actividades cotidianas, beneficia la calidad del sueño, el impacto en los huesos, músculos, aumentando la oxigenación, tono fuerza y volumen aumentando nuestras capacidades coordinativas y condicionales.

Desde el ámbito psíquico:

Como se mencionaba, al aumentar el oxígeno mejoramos nuestras funciones mentales, concentración, atención y aprendizaje, evitando problemas futuros con nuestra memoria. Correr o hacer ejercicio favorece a la liberación de endorfinas sustancia química felicidad y euforia. Por eso recomiendan muchos doctores realizar una actividad física constante o de manera regular para liberar el estrés, manejar la depresión o la ansiedad, mejora la autoestima al ver un cuerpo lleno de vida y saludable.

En la Universidad de América se encuentran diferentes escenarios y espacios que no son aprovechados totalmente por la población, en bienestar se evidencia una gran cantidad de actividades, pero no se ha contemplado un programa de actividad física directamente relacionado con la población.

Se pretende realizar una cartilla de ejercicios y actividades con el fin de tener un acercamiento a la población de la Universidad y que sean beneficiados con esta propuesta, ya que es importante crear espacios para mejorar la calidad de vida, tomando como referente su desempeño físico, su estado anímico y ser socialmente más activos.

3. ANTECEDENTES

En la Universidad el Bosque se realizó una investigación con el fin de identificar la relación entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida entre las personas que conforman la comunidad universitaria.

El total de sujetos elegidos para este estudio fue de 558 personas: 83 docentes, 33 administrativos y 442 estudiantes, seleccionados aleatoriamente entre todas las facultades y dependencias de la universidad. Los resultados fueron obtenidos a partir del empleo de la versión corta del Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), el Cuestionario de salud SF-36 y un instrumento para explorar las razones para realizar o no actividad física, desarrollado para la presente investigación. Se encontró una relación significativa y positiva entre la percepción de calidad de vida con respecto a la salud y los niveles de actividad física; dicha relación fue más acentuada en el grupo de administrativos, mientras que en el grupo de docentes se encontraron mayores niveles de actividad física lo que lleva a pensar que la comunidad docente es más receptiva a un programa de actividad física.¹

Actualmente, la falta de tiempo, las prolongadas posturas y obligaciones conllevan a tener una vida sedentaria, todas las comodidades, los avances tecnológicos y la inactividad física elevan los niveles de estrés y por consiguiente contribuye a la aparición de enfermedades empeorando así la calidad de vida.

En Colombia se puede observar que la actividad física, en la población tienen unas implicaciones favorables para el mejoramiento de diferentes capacidades.

Consultando algunos directores de deportes que manejan la actividad física en universidades de Bogotá, se encuentra que no hay interés en realizar actividades dentro y fuera de la universidad, y los pocos que realizan algún tipo de actividad no son muy productivos. Esto genera también responsabilidades ya que tienen que asistir y cumplir con unos horarios frente a las actividades que practican.

Por otra parte en la Universidad De América no existe actualmente un programa de actividad física que permita llegar a esos beneficios o un documento que ilustre actividades, o ejercicios para practicar de manera sencilla y con poco tiempo.

RODRÍGUEZ SALAZAR, María Clara; et. al. Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. Cuadernos hispanoamericanos de psicología. 2011, Vol. 11 No. 1. [en línea]. Recuperado de: <https://docplayer.es/10299549-Calidad-de-vida-y-actividad-fisica-en-estudiantes-docentes-y-administrativos-de-una-universidad-de-bogota.html>

4. DELIMITACIÓN

Tema: Elaboración de una cartilla con ejercicios bajo la técnica de “ejercicio funcional”

Problemática: identificar la falta de ejercicio y la implementación de un documento de fácil acceso para realizar una actividad física con muy poco tiempo y con poca implementación, a su vez facilitar herramientas para llevar una vida sana.

5. MARCO TEÓRICO

El presente documento presenta una cartilla de ejercicios didácticos a través de la metodología de “Ejercicios funcionales” que presenta una variedad de actividades prácticas y sencillas, donde no se requiere de tiempo prolongado ni la maquinaria como tampoco indumentaria complicada. Para empezar, se hace un breve recorrido como fin de identificar algunos inconvenientes al momento de realizar alguna actividad física o ejercicio que involucre nuestro organismo.

El ejercicio funcional, es una tendencia y es considerado un método para realizar actividades deportivas de manera sencilla y todo basado con nuestro propio peso, a su vez enseña la manera de hacer un ejercicio cuidando nuestra postura y centro de gravedad como lo explican algunos autores.

El deporte ha tenido una evolución y se ha ido transformando de acuerdo a las necesidades de cada uno, como las grandes potencias en diferentes países han evolucionado para optimizar y mejorar sus resultados. A un que nuestro enfoque no es el deporte, si aplica para la realización de algunos ejercicios y la forma en se realizan para mejorar alguna técnica determinada.

La actividad física, el entrenamiento deportivo y el deporte, históricamente ha pasado por la humanidad como un suceso cultural e histórico que se ha venido transformando. Debemos decir que en la historia de la humanidad donde hubo actividades deportivas se incluyeron diversas manifestaciones del mismo y según Tubino* *en el deporte tiene tres características principales: juego, competición y formación*, pero Thomas Arnold quien conceptualiza al finalizar el siglo XIX en Inglaterra y hace una gran diferencia frente a la educación física tomando como referente las actividades físicas y deportivas, es decir, el deporte integrado a la educación. En el deporte olímpico fueron tomando más auge en la sociedad y en el planeta pasando de hacer un espectáculo un aporte importante para la formación en la sociedad, inculcando valores, principios y sobre todo una cultura del deporte para sentirse bien.

La participación es cada vez mayor donde se hace ejercicio o se practica algún deporte como un factor imprescindible en la sociedad, sea por salud, estética, formación. Según José María Cagigal decía que: *“el deporte es diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha por medio de ejercicios físicos.... Es un fenómeno social y los defensores del deporte adjudican una gran cantidad de valores morales y sociales,*

la cooperación, la solidaridad, el juego limpio y contribuye en si a una mejor salud física y mental..."²

El ejercicio funcional o el "entrenamiento funcional", para nuestra cartilla, se denominará ejercicio funcional, por tratarse de un documento o herramienta de fácil lectura, comprensión y ejecución.

¿Pero qué son los ejercicios funcionales? Según la revista HNS Blog nutrición, salud y deporte:

*"En relación con función y deporte se integra la relación para el entrenamiento funcional, y es entendido como toda aquella actividad física a base determinados ejercicios físicos y/o materiales que conlleva a un método específico frente a unos patrones de movimiento que pueden ser explorados desde nuestra cotidianidad".*³ De éste modo, se puede relacionar una actividad física en relación a nuestra cotidianidad, por dar un ejemplo; el subir escaleras: se pueden realizar actividades que complementen y por ende mejorar la respiración, la coordinación para un mejor resultado.

El entrenamiento funcional se ha puesto de moda y en nuestra actualidad existen realties o programas de competencias deportivas con ejercicios aplicados con determinada técnica y es una técnica que no se trata de fuerza excesiva sino de una técnica. Sus orígenes surgen a partir de un mecanismo de rehabilitación para personas que han sufrido ciertas lesiones y necesitaban ser capaces de recuperar su movilidad y dichas actividades se realizan en espacios pequeños de manera individualizada, basado en una activación que estabiliza el organismo para cumplir una función determinada, donde su objetivo primordial es producir una adaptación y mejorar nuestros hábitos diarios que están encaminados a las actividades de la cotidianidad.

Por otra parte, el entrenamiento funcional o (funcional training), es un método que comienza para ser ejecutado de manera individual donde priman las condiciones de cada participante, ahora bien, los preparadores físicos o entrenadores utilizan esta herramienta o método con el fin de establecer metas y no rutinas.

El entrenamiento funcional adopta una faceta con una diversidad de ejercicios donde su objetivo como se mencionaba es establecer una meta, mejorar una condición física o un resultado grupal. Existen grupos que practican esta disciplina, por llamarlo de alguna manera, principiantes, intermedios y avanzados. Tomaremos

² CAGIGAL, José María. Deporte, Pedagogía y Humanismo. Madrid: Comité Olímpico Español, 1966. p.75.

³COLOMER, Javier. Entrenamiento Funcional, Qué es, Cuáles son sus Beneficios. [en línea] Recuperado de: <https://www.hsnstore.com/blog/entrenamiento-funcional-que-es/>

como referente a principiantes ya que es un documento de conceptos básicos y de iniciación.

Para estar en contexto frente al tema del ejercicio, en primera medida tomaremos como referente sus beneficios y la importancia frente a nuestra salud desde lo físico, lo psíquico y lo social.

Los beneficios de hacer una actividad deportiva, un ejercicio o una actividad física son muchos, para iniciar tomamos como referente desde lo físico:

Algunos beneficios según son:

- ✓ *“los músculos para trabajar en óptimas condiciones necesitan las cantidades adecuadas de dos elementos que están relacionados: energía y oxígeno”, “cuando no hay suficiente oxígeno, como puede ocurrir en eventos de corta duración pero muy intensos el metabolismo pasa a ser anaerobio... cuando el ejercicio físico es intenso, ya sea de corta o larga duración suele faltar oxígeno en los músculos, entonces para obtener un óptimo rendimiento es necesario contar con el oxígeno suficiente para que la producción de energía sea mayor”⁴*, como caminar, trotar, nadar, bailar en fin. La actividad física incrementa y mejora el oxígeno necesario para éstas y otras actividades, por ende el sistema circulatorio permite que llegue mejor aire.
- ✓ Previene enfermedades o ayuda a que éstas tengan mejor respuesta para su rehabilitación, como cáncer de colon, mama y próstata, mejorando niveles hormonales y defensas necesarias para combatir estas enfermedades.
- ✓ El impacto en los huesos y músculos. Entre más temprano se realice una actividad deportiva o ejercicio permite que mejor osificación, aumento de masa muscular y en la vida adulta como resultado retrasa la degeneración de los mismos. Mejorando considerablemente la flexibilidad, fuerza y resistencia, así como tendones y ligamentos.
- ✓ Una práctica constante, permite genera defensas mejorando nuestro sistema inmune.
- ✓ Ayuda a mantener los niveles de azúcar la sangre evitando en un gran porcentaje a padecer de diabetes tipo II.
- ✓ Ayuda a controlar o mantener el peso adecuado de acuerdo a nuestro índice de masa corporal (IMC)

⁴ Aula fácil. Ejercicio físico y oxigenación muscular. [en línea]. Recuperado de: <https://www.aulafacil.com/cursos/dietas/guia-basica-para-bajar-de-peso-y-tonificar-tu-cuerpo/ejercicio-fisico-y-oxigenacion-muscular-l5296>

- ✓ Como aumenta el nivel de oxígeno en nuestro organismo, aumenta repuesta a nuestro cerebro, aumentando la capacidad de aprendizaje, atención y ayuda a que nuestra memoria este activa, por ende mejora el sueño.
- ✓ Ayuda a mejorar las capacidades y cualidades coordinativas, como también las capacidades y condiciones físicas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad.

Desde lo psíquico:

- ✓ Algunos de los objetivos para realizar una actividad deportiva o ejercicios son para ganar o bajar de peso y salud en general, ganar volumen muscular y conseguir un cuerpo deseado. Por otra parte, no debemos olvidar que es importante la salud mental y equilibrio para generar respuestas ante diversas situaciones.
- ✓ Mejora el nivel emocional aportando a una sensación de bienestar.
- ✓ Mejoramos la confianza y procesos denominados “auto”, autocontrol, autoestima, autoconfianza, en fin, mejoramos en la percepción de nosotros mismos.
- ✓ Como se mencionaba anteriormente, se previene el deterioro cognitivo y puede aumentar la capacidad intelectual.
- ✓ Una actividad física permite que nuestro organismo produzca hormonas, entre ellas la secreción de endorfinas que tienen efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- ✓ Disminuye el estrés. Como todos sabemos el estrés es considerada una enfermedad que acelera otras enfermedades, generando tensión y ansiedad inhibiendo respuestas al cerebro para dar respuesta a una situación determinada. Entre ellas encontramos el cortisol, hormona que activa dichas respuestas, el cortisol se encarga de la glucosa en la sangre lo cual ofrece una respuesta, lo mismo pasa con el glucagón que es una hormona necesaria para las respuestas a nuestros músculos.
- ✓ Entre otras hormonas están: prolactina, hormona sexual, progesterona.

Desde lo social:

- ✓ Mejora las habilidades sociales.

- ✓ Aporta e incrementa la seguridad para compartir en equipo y liderar actividades laborales, algunas personas crecen y envejecen de manera independiente y no comparten alguna actividad que los integre o los relacione, en el presente documento se da a conocer la importancia de relacionarse y hacer ejercicio ya que es una manera saludable de compartir hábitos y generar cultura. Una actividad física mejora las capacidades comunicativas y ayuda a socializar con nuestro alrededor.

Como se ha mencionado en varios apartados la importancia de hacer alguna actividad física de manera frecuente ayuda a prevenir enfermedades e incluso a combatir las. Por otra parte, si se reincide en la importancia de incluir una rutina de ejercicios por mínima que sea, estamos aportando a nuestra salud, y dejamos a parte el sedentarismo y se crea una actitud frente a la vida y en nuestras decisiones. El sedentarismo o la falta de ejercicio, se considera como un comportamiento, pero no es solo el ejercicio, éste debe ir acompañado de una dieta saludable.

Existen varios estudios del porqué se debe incluir actividad física o un deporte en la cotidianidad: *“la OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta”*⁵.

El ejercicio físico no requiere de solo hacer movimientos debe ser un conjunto de actividades motrices y una práctica corporal que no requiere de mucho tiempo y dedicación, requiere de una actitud y una constancia de querer hacer algún ejercicio con la finalidad de tener bienestar a un futuro no lejano.

⁵ ROMERO GARCÍA, Astolfo. Actividad Física beneficiosa para la salud. Revista EFDEPORTES, Buenos Aires 2003, Vol.9, nro.63. [en línea] Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>

6. DISEÑO METODOLOGICO

METODOLOGÍA

El problema a investigar en el presente documento, se plantea desde un enfoque

DE ESTUDIO DESCRIPTIVO.

POBLACIÓN

Población en general (estudiantes, empleados y directivas) de la Universidad de América

LUGAR

Fundación Universidad de América Campus Av. Circunvalar # 20 – 53

INSTRUMENTO

Éste se lleva a cabo, bajo la observación directa y el fenómeno de estudio.

7. CONCLUSIONES

- Es importante que el cuerpo realice una actividad física ya que notamos muchas mejoras en el organismo, al momento de estar inactivo se puede presenciar cansancio, fatiga e incluso estrés, realizar actividad física ofrece mejor rendimiento en nuestro cotidiano vivir, vemos el aporte no es solo físico sino también mental.
- El ser humano necesita moverse, pero cada quien es responsable de su propia salud, y debe asumir sus propios retos. Para garantizar una práctica responsable, es importante documentarnos e ir con frecuencia con un especialista en el tema para poder analizar nuestras capacidades y dificultades y sobre todo trabajar en ello. El presente documento da a conocer unos ejercicios y/o actividades que no requieren de mayor y fuerte impacto. La cartilla es una herramienta que permite tener un acercamiento con el ejercicio y el autocuidado para realizarlos, el cómo hacer un estiramiento, implementación y tiempo destinado para cada actividad, con tips informativos frente al tema.
- Debemos cambiar la cultura del sedentarismo con las excusas de falta de tiempo o por implementación, un estiramiento realizado de la manera adecuada nos aporta beneficios a corto plazo.
- Como se ha identificado es importante e imprescindible realizar una actividad física moderada, para beneficiarse desde tres aspectos importantes, nuestra salud física, psicológica y con gran aporte desde lo social.

8. RECOMENDACIONES

- Es importante realizar una actividad física con frecuencia, con el fin de evitar lesiones futuras y mejorar la calidad de vida.
- Se recomienda invertir al menos 20 minutos diarios en alguna actividad física, cuando se trabajan todos los grupos musculares se puede realizar un ejercicio de manera práctica y sencilla teniendo una adecuada técnica.
- El desarrollar documentos prácticos y didácticos permite a un lector entender y comprender un texto, la cartilla de ejercicios funcionales, permite un acercamiento frente al ejercicio donde no debe ser necesariamente un experto, puesto que tiene herramientas para realizar estiramientos, ejercicios y ayudar a que las personas que mantienen por mucho tiempo en una postura prolongada tengan mejor oxigenación a todo el organismo.
- Desde Bienestar Universitario de la Fundación Universidad De América se crean he implementan actividades deportivas para estudiantes, pero no se puede olvidar a la otra población como empleados, docentes, administrativos y directivos que hacen parte de la universidad , es importante tener un documento “cartilla” que permita que toda la población en general pueda dedicar 20 minutos y poder tener la instrucción con ejercicios, estiramientos, pausas activas para contribuir a una mejor salud física emocional y social.

BIBLIOGRAFÍA

Aula fácil. Ejercicio físico y oxigenación muscular. [En línea]. Recuperado de: <https://www.aulafacil.com/cursos/dietas/guia-basica-para-bajar-de-peso-y-tonificar-tu-cuerpo/ejercicio-fisico-y-oxigenacion-muscular-l5296>

CAGIGAL, José María. Deporte, Pedagogía y Humanismo. Madrid: Comité Olímpico Español, 1966. Pág.75.

COLOMER, Javier. Entrenamiento Funcional, Qué es, Cuáles son sus Beneficios. [En línea] Recuperado de: <https://www.hsnstore.com/blog/entrenamiento-funcional-que-es/>

INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TECNICAS Y CERTIFICACIÓN. Compendio de normas para trabajos escritos. NTC – 1486-6166. Bogotá D.C.: El instituto 2018. ISBN 9789588585673 153 p.

RODRÍGUEZ SALAZAR, María Clara; MOLINA, Jeannette; JIMÉNEZ MUÑOZ, Catherine y PINZÓN BAUTISTA, Tatiana. Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. Cuadernos hispanoamericanos de psicología. 2011, Vol. 11 No. 1. [En línea]. Recuperado de: <https://docplayer.es/10299549-Calidad-de-vida-y-actividad-fisica-en-estudiantes-docentes-y-administrativos-de-una-universidad-de-bogota.html>

ROMERO GARCÍA, Astolfo. Actividad Física beneficiosa para la salud. Revista EFDEPORTES, Buenos Aires 2003, Vol.9, nro.63. [En línea] Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>