

Aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable,
según actividades direccionadas por el plan de intervenciones colectivas (PIC) de
la Empresa Social del Estado “ESE San Sebastián” del municipio de la Plata -
Huila



CESAR JAVIER ANDRÉS RUBIO YASNÒ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA
PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
POPAYÁN
2023

Aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, según actividades direccionadas por el plan de intervenciones colectivas (PIC) de la Empresa Social del Estado “ESE San Sebastián” del municipio de la Plata – Huila



Informe de pasantía para optar por el título de profesional en Entrenamiento Deportivo

CESAR JAVIER ANDRÉS RUBIO YASNÒ

Tutor:

Iliana Moreno Hernández

Co-tutor:

Luz Marina Chalapud Narváez

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA
PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
POPAYÁN
2023

NOTA DE ACEPTACIÓN

Hacemos constar que el presente trabajo de grado modalidad pasantía, titulado: Entrenamiento y aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, según actividades direccionadas por el plan de intervenciones colectivas (PIC) de la empresa social del estado “ESE San Sebastián” del municipio de la Plata Huila, una vez realizado el informe final, se autoriza la sustentación de este para optar al título Profesional en Entrenamiento Deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.



Firma del tutor

ILIANA MORENO HERNÁNDEZ

Firma del co-tutor

LUZ MARINA CHALAPUD NARVAEZ



Firma jurado I

VICTORIA CONSTAIN SALAZAR



Firma jurado II

WILLIAM NORBEY GURRUTE Q,

Popayán, 2023

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo, principalmente a Dios que es el pilar de que pudiera realizar las cosas, a mi familia mi madre, mi padre, quienes siempre me apoyaron para salir adelante, me guiaron por buenos pasos; ellos los que nunca me dieron la espalda ni en los malos momentos.

De igual manera, a mis hermanos que son una motivación extra, a mis abuelos que con su sabiduría lograban que me inspirara para sacar mis estudios adelante, a mi pareja que siempre estuvo a mi lado, me brindó su apoyo, me guío, me motivo a luchar por mis sueños y me acompañó en momentos difíciles y buenos.

A mis compañeros, que algunos se convirtieron en amigos y hermanos que con su ayuda, colaboración, apoyo logramos sacar todo adelante.

A los profesores que con su gran conocimiento me ayudaron a entender, a conocer, a aplicar todos los conocimientos, a la población en general, a la universidad que me brindo apoyo en muchas ocasiones.

Y finalmente a todas esas personas que creyeron en mí y ayudaron a que yo me motivara y pudiera sacar todo adelante.

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar agradeciéndole a Dios por permitirme cumplir este anhelado sueño, culminar exitosamente mis estudios universitarios.

A mi familia por el apoyo incondicional, sus consejos y compañía, lo cual se convirtió en la fuente de inspiración para lograr esta meta y creo que también lo serán para muchas más que aún me faltan por cumplir.

A mi asesora y directora de proyecto, la profesora gran profesional y amiga Iliana Moreno Hernández, de igual manera la profesora Luz Marina Chalapud, por brindarme sus magistrales orientaciones y apoyo en todo este proceso.

A los funcionarios y contratistas de la “ESE San Sebastián” del municipio de la Plata Huila, por estar siempre dispuestos a apoyarme y hacerme sentir muy a gusto al estar trabajando con ellos.

A mis amigos y compañeros por siempre estar ahí cuando los necesité, por darme ánimos cuando sentí que ya no podía, gracias a ustedes por tantos momentos de risas y aventuras.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	9
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I.....	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. PROBLEMATIZACIÓN	12
1.2. JUSTIFICACIÓN	13
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos Específicos	14
CAPÍTULO II.....	16
2. MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. ANTECEDENTES	16
2.2. BASES TEÓRICAS.....	18
2.2.1. Plan de intervenciones colectivas	18
2.2.2. Estilos de vida saludable.....	20
2.2.3. Condición física.....	21
2.2.4. Ejercicios físico deportivos	23
CAPITULO III.....	25
3. METODOLOGÍA	25
CAPÍTULO IV.....	27
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	27
CAPÍTULO V.....	36
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36

5.1. CONCLUSIONES	36
5.2. RECOMENDACIONES	36
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</i>	38
<i>ANEXOS.....</i>	42

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Resultados de la caracterización de la población	28
Tabla 2 Resultados de la evaluación de la condición física antes de la implementación del programa	30
Tabla 3 Resultados de la evaluación de la condición física después de la implementación del programa	34

RESUMEN

El fomento de estilos de vida saludables, según los planes de intervenciones colectivas (PIC), permiten cumplir con indicadores en salud pública para una adecuada gestión en los procesos de promoción y prevención con fines de atención a la comunidad. Por lo anterior el objetivo de esta pasantía fue implementar una propuesta de trabajo sobre entrenamiento y aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable por el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) de la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila. En resumidas cuentas, el proyecto tenía como aspectos centrales los siguientes. Para el cumplimiento del objetivo, se generó una matriz de planificación de las actividades que dieron respuesta a los objetivos, desde la aplicación de actividades deportivas y fomento de estilos saludables. Como resultado se mejoró componentes de la condición física, se generó consciencia sobre la importancia de tener estilos de vida saludables, además del aporte de un programa dirigido con población constante. En conclusión, de esta pasantía se reafirma que el ejercicio físico mejora la salud de las personas, desde el mejoramiento de la condición física.

Palabras clave: vida saludable, ejercicios prácticos deportivos, alimentación.

ABSTRACT

The promotion of healthy lifestyles, according to the collective intervention plans (PIC), allow compliance with public health indicators for adequate management in the processes of promotion and prevention for community care. Therefore, the objective of this internship was to implement a work proposal on training and application of practical sports exercises to have a healthy lifestyle by the Collective Interventions Plan (PIC) of the State Social Enterprise "Ese San Sebastián" of the

Municipality of La Plata Huila. In short, the project had as its central aspects the following. For the fulfillment of the objective, a planning matrix of the activities that responded to the objectives was generated, from the application of sports activities and promotion of healthy styles. As a result, components of physical condition were improved, awareness was generated about the importance of having healthy lifestyles, in addition to the contribution of a program directed with constant population. In conclusion, this internship reaffirms that physical exercise improves people's health, from the improvement of physical condition.

Keywords: healthy living, practical sports exercises, food.

INTRODUCCIÓN

El presente informe presenta la descripción de la pasantía denominada “Aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, según actividades direccionadas por el plan de intervenciones colectivas (PIC) de la Empresa Social del Estado “ESE San Sebastián” del municipio de la Plata – Huila”.

En el primer capítulo se presenta el problema de la pasantía, la justificación donde se expone la importancia de su desarrollo y los objetivos a cumplir para dar solución a las necesidades de la población objeto de intervención.

El segundo capítulo trata sobre los referentes teóricos y referentes conceptuales; la teoría sobre el uso de métodos deportivos para prácticas de salud se basa en una serie de estudios y lineamientos emitidos por organizaciones e investigadores reconocidos, por tanto se presentan las posturas desde los ámbitos internacionales, nacionales y locales.

En el tercer capítulo se expone la metodología que se tuvo en cuenta para el desarrollo de la pasantía, está basada en fases y actividades que dan respuesta a los objetivos del trabajo realizado.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados de la pasantía, estos relacionados a la caracterización de la población participante, de la condición física, y de los cambios que se generaron después de la implementación de la propuesta de intervención.

El capítulo quinto, presenta las conclusiones y recomendaciones de la pasantía.

CAPITULO I:

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. PROBLEMATIZACIÓN

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (Villar López et al., 2016).

A su vez, La Organización Panamericana de la Salud “OPS” menciona que las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) a nivel mundial son unas de las principales causas de muerte (Veloza et al., 2019). También que el término, enfermedades no transmisibles se refiere “a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo” (Casals et al., 2018). Por consiguiente, tener un estilo de vida saludable es primordial para poder complacerse de tener buena salud y sobrellevar una calidad de vida digna, según publicación de la revista Universidad y Salud, refieren que “muchas de estas muertes serían evitables si la población adquiriera hábitos de vida saludables, entre ellos: realizar actividad física al menos 150 minutos semanales, consumir diariamente cinco porciones entre frutas y verduras, reducir al mínimo la ingesta de sal, alcohol y eliminar el consumo de cigarrillo”(Organización Mundial de la Salud, 2020).

A nivel departamental, se viene estructurando una serie de actividades que vienen direccionadas desde la Gobernación del Huila y la Secretaria Departamental de Salud, con el fin de mermar los índices de enfermedades no transmisibles (ENT). Por ende, el Municipio de La Plata Huila, por medio de El Plan de Intervenciones

Colectivas (PIC) de La Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián”, buscar aunar esfuerzos con el fin de que la población de este Municipio, tenga estilos de vida saludables, lo cual, por medio de sus diferentes actividades, que van dirigidas a toda la población, se busca lograr este objetivo de disminución, activación y ejecución de sus procesos educativos (Palomino et al., 2021; Salas Cabrera, 2016).

En el municipio de la Plata hay una importante población cada vez en aumento con hábitos sedentarios y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad, entre otros, pero el municipio no cuenta con los profesionales idóneos para ejecutar planes de entrenamiento deportivo, por lo cual se pensó en la pasantía (Ceballos et al., 2021).

1.2. JUSTIFICACIÓN

La pasantía permitió fortalecer los conocimientos para poder utilizar la actividad física y el deporte como una herramienta para ayudar a la comunidad a través de una organización que promueve y fortalece los servicios médicos en La Plata Huila, ya que desde la salud pública se debe fomentar la creación de hábitos de vida saludables, que permiten mejorar las condición física de las personas y que articulados con los programas de salud del orden municipal, departamental y nacional aportan a mejorar la calidad de vida de la comunidad, lo anterior permitió evidenciar la pertinencia de este trabajo.

Por otro lado, la pasantía permitió abrir nuevos campos de acción al profesional de Entrenamiento Deportivo, generando un beneficio en el campo laboral a los profesionales de esta área de estudio. Además, generó beneficios a la población que participó, al mejorar su condición física, a quienes se les fomento los estilos de vida saludable y mejoró en su calidad de vida, lo que evidenció la relevancia de este trabajo, ya que se pudo llegar a través del deporte a los distintos niveles y clases sociales transmitiendo el conocimiento y la motivación para que muchos niños,

niñas, adolescentes piensen en un futuro mejor.

Esta pasantía fue novedosa al poder articular procesos deportivos en los planes de intervención colectivos, que por lo general son ejecutados por el personal de la salud, lo que genera un espacio en el campo laboral del entrenador deportivo.

El trabajo fue viable, porque se contó con el profesional idóneo, el recurso humano, el acceso a la población y materiales para la ejecución de las actividades, además que fue un proyecto de bajo costo lo que lo hizo factible.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Implementar propuesta de trabajo sobre entrenamiento y aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable por El Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) de La Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población objeto de intervención, perteneciente a la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila.
- Evaluar la condición física de la población objeto de intervención, perteneciente a la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila.
- Implementar la propuesta de entrenamiento, teniendo como base ejercicios

prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable en la población objeto de intervención, perteneciente a la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila.

- Evaluar el impacto de la intervención con el método de ejercicios prácticos deportivos en la población objeto de intervención, perteneciente a la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Como antecedente nacional, se presenta el informe presentado por Valbuena & Benito (2015) denominado “Descripción de la experiencia del diseño e implementación de un programa en salud pública. Estudio de caso del programa comunitario "Tú vales" en el marco del plan de intervenciones colectivas (PIC) en Bogotá, Colombia 2003-2012”. Este fue un estudio de caso descriptivo con el fin de aportar a la comprensión de los factores de la gestión en salud pública desde el programa en Salud Pública denominado “Tu Vales”. Se generó una revisión documental de fuentes secundarias como informes de gestión y bitácoras; la técnica de apoyo fue entrevista semi-estructurada dirigida a funcionarios y profesionales de las instituciones encargadas del diseño e implementación del programa que buscaba atender las enfermedades crónicas. El Programa promocionó las prácticas de consumo de frutas y verduras, actividad física y espacios libres de humo desde el modelo de Acciones basadas en comunidad con enfoque promocional de calidad de vida. Se puede evidenciar en el desarrollo del programa que sin ayuda gubernamental y los recursos financieros suficientes estos programas no se pueden mantener, y es frustrante por que el fomento de estilos de vida saludable genera un gran impacto de las condiciones de salud y es de bajo costo. El aporte de este antecedente radica en el componente conceptual y metodológico relacionado a los planes y a los estilos de vida saludable.

En este orden de ideas, el informe presentado por Lalindez Bejarano (2020) denominado “Informe de ejecución de las estrategias de intervención establecidas en el plan de intervenciones colectivas (PIC) Hogares Comunitarios de Bienestar de Navarro Wolf”. El trabajo desarrollado según lo establecido por el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) para los Hogares Comunitarios de Bienestar de

Navarro Wolf se puede describir de la siguiente manera: El PIC ha implementado un enfoque metodológico integral para la ejecución y evaluación de diversas temáticas destinadas a beneficiar a la población infantil que forma parte del programa Hogares Comunitarios de Bienestar Tradicional. Estas temáticas se centran en el consumo de agua, la alimentación saludable (incluyendo el concepto de "cinco al día"), el desayuno saludable para los padres de familia y/o cuidadores de los beneficiarios, y el rotulado y etiquetado de los alimentos, así como la selección y evaluación de proveedores, dirigidos específicamente a las Madres Comunitarias. Este referente permite soportar conceptualmente el presente trabajo, ya que profundiza en la actividad física, alimentación y estilos de vida saludable de manera general.

Como antecedente local, se presenta el estudio de Trujillo Uribe (2020) denominado "Exploración de la relación de proceso de gestión de las intervenciones colectivas, con indicadores de proceso del componente modos, condiciones y estilos de vida saludables en dos municipios del Cauca de 2016 a 2019", cuyo objetivo fue estudiar la relación entre la Gestión de las intervenciones colectivas y los indicadores de proceso del componente modos, condiciones y estilos de vida saludables, en dos municipios del Cauca de 2016 a 2019. Se realizó desde la metodología cualitativa, aplicando entrevistas a los trabajadores de las instituciones prestadoras de salud encargados de formular y ejecutar los planes de intervenciones colectivas. Como principales hallazgos se encontró que las organizaciones que tienen mejores procesos de planeación, contratación, ejecución y supervisión y evaluación tienen un mejor resultado con relación a la eficacia del fomento de los programas de intervención enfocados en los estilos de vida saludable. Este antecedente aportó al trabajo una guía conceptual que permitió entender el funcionamiento de los planes de intervención colectiva y así aportar desde el campo del Entrenamiento deportivo a su ejecución.

En este mismo sentido, el estudio de (Camayo Andrade et al., 2019) denominado

“Eficacia de los proyectos de Actividad Física y Salud Sexual y Reproductiva del Plan de Intervenciones Colectivas en tres Instituciones Educativas del municipio de El Tambo- Cauca”, cuyo objetivo fue determinar la eficacia de los proyectos de Actividad Física y Salud Sexual y Reproductiva del PIC. Se generó un trabajo cuantitativo de diseño descriptivo con adolescentes del municipio del Tambo, a quienes se les indagó sobre sus estilos de vida saludable relacionados a la actividad física y la salud sexual y reproductiva. Desde los resultados se encontró que más de la mitad de los participantes reconoce la importancia de la educación sexual, reconocen las enfermedades de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos y las consecuencias de un embarazo a temprana edad; así mismo, saben sobre las recomendaciones de realización de actividad física y la importancia de una alimentación saludable, rica en frutas y verduras. Como conclusión, se estableció que la población menciona que las actividades deben cambiar para tener mayor impacto, ya que las creen necesarias para una mejor salud. El aporte de este antecedente es conceptual, al permitir desarrollar mejor los conceptos de actividad física y estilos de vida saludables.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Plan de intervenciones colectivas

Los Planes de Intervenciones Colectivas (PIC) son estrategias y programas de acción diseñados y ejecutados por las autoridades de salud pública con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de una comunidad o población específica. Estos planes están basados en un enfoque preventivo, buscando abordar los factores de riesgo y las causas subyacentes de las enfermedades y problemas de salud, en lugar de centrarse únicamente en el tratamiento de las enfermedades ya establecidas (Trujillo Uribe, 2020).

La conceptualización de los PIC implica lo siguiente:

1. Enfoque comunitario: Los PIC se centran en la salud de la comunidad en su conjunto y no solo en la de individuos aislados. Se identifican las necesidades y características específicas de la población objetivo, involucrando a diferentes actores y sectores de la sociedad para trabajar de manera colaborativa en la implementación de las intervenciones.
2. Prevención y promoción de la salud: Los PIC se basan en la prevención y promoción de la salud. Buscan evitar o reducir la aparición de enfermedades y problemas de salud, así como promover hábitos y estilos de vida saludables entre la población, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar general.
3. Enfoque integral: Los PIC abordan diversos determinantes de la salud, como factores biológicos, sociales, ambientales y comportamentales. Se considera la complejidad y la interacción de estos factores para diseñar intervenciones más efectivas y sostenibles.
4. Participación activa de la comunidad: La comunidad es un actor clave en el desarrollo e implementación de los PIC. Se busca fomentar la participación activa de la población en la toma de decisiones, la identificación de necesidades, la planificación y la ejecución de las intervenciones, lo que favorece la apropiación y el compromiso de la comunidad en el proceso.
5. Evaluación y seguimiento: Los PIC incluyen mecanismos de evaluación y seguimiento para medir el impacto y la efectividad de las intervenciones implementadas. Esto permite realizar ajustes y mejoras en el plan a medida que se avanza, y asegurar la optimización de los recursos y resultados alcanzados.

En resumen, los PIC son herramientas fundamentales en la salud pública que buscan mejorar la salud y el bienestar de las comunidades, mediante un enfoque integral, preventivo y participativo, con el objetivo de promover una mejor calidad de vida y reducir las inequidades en salud (Valbuena Hernández & Benito Serrano, 2015).

2.2.2. Estilos de vida saludable

El estilo de vida saludable se refiere a un conjunto de hábitos, comportamientos y elecciones que una persona realiza en su vida diaria para mantener y mejorar su bienestar físico, mental y social. Se basa en la adopción de prácticas que promuevan una buena salud, prevengan enfermedades y mejoren la calidad de vida en general (Chalapud-Narvárez & Molano-Tobar, 2021; Molano-Tobar et al., 2021).

Un estilo de vida saludable puede incluir aspectos como:

1. **Dieta equilibrada:** Una alimentación balanceada que incluya una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.
2. **Actividad física regular:** La práctica habitual de ejercicio físico, adecuado a las capacidades y preferencias de cada persona, para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el bienestar general (Chalapud-Narvárez & Molano-Tobar, 2021).
3. **Evitar hábitos nocivos:** Abstenerse del tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el uso de sustancias ilegales (Chalapud Narvárez et al., 2020).
4. **Manejo del estrés:** Adoptar estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad, como la meditación, el yoga o el tiempo dedicado a actividades recreativas (Molano-Tobar et al., 2022).
5. **Sueño adecuado:** Mantener un patrón de sueño regular y de calidad, ya que el descanso adecuado es esencial para la salud física y mental.
6. **Relaciones sociales saludables:** Fomentar relaciones positivas y de apoyo con familiares, amigos y comunidad, ya que el apoyo social contribuye al bienestar emocional.
7. **Prevención y detección temprana de enfermedades:** Realizar chequeos médicos periódicos, someterse a pruebas de detección y seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Un estilo de vida saludable no solo tiene beneficios para la salud física, sino que también está relacionado con una mayor longevidad, una mejor calidad de vida y una reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Molano-Tobar et al., 2021).

Es importante tener en cuenta que cada persona es única y que un estilo de vida saludable puede variar según sus necesidades individuales y su contexto sociocultural. Además, siempre es recomendable consultar con profesionales de la salud antes de realizar cambios significativos en el estilo de vida.

2.2.3. Condición física

El marco teórico sobre condición física se basa en una amplia gama de conceptos y teorías relacionadas con la aptitud física y su importancia para la salud y el rendimiento humano (Villaquiran et al., 2014). A continuación, se presentan algunos puntos clave que conforman este marco teórico:

1. Definición de condición física: La condición física se refiere al nivel de capacidad física que tiene un individuo para realizar actividades y ejercicios de manera eficiente y efectiva. Incluye diferentes componentes, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la agilidad (Chalapud Narváez & Rosero Cuevas, 2021).
2. Componentes de la condición física: La condición física se divide en componentes que abarcan diferentes aspectos del rendimiento físico (Ramos-Parraci et al., 2021):
 - Resistencia cardiovascular (aeróbica): La capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno y energía durante actividades prolongadas.
 - Fuerza muscular: La capacidad de los músculos para ejercer fuerza y

resistir cargas.

- Flexibilidad: La amplitud de movimiento de las articulaciones y los músculos.
 - Composición corporal: La proporción de masa grasa y masa magra en el cuerpo.
 - Agilidad: La capacidad para cambiar de dirección rápidamente y con precisión.
3. Importancia de la condición física: Mantener una buena condición física tiene numerosos beneficios para la salud y el bienestar, incluyendo la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. También mejora la calidad de vida, el rendimiento deportivo y la capacidad funcional en la vida diaria.
 4. Principios del entrenamiento: El desarrollo de la condición física se basa en principios fundamentales, como la progresión (aumento gradual de la intensidad y duración del ejercicio), la especificidad (adaptar el entrenamiento al objetivo deseado), la sobrecarga (someter al cuerpo a demandas mayores para estimular mejoras) y la reversibilidad (la pérdida de la condición física si no se mantiene el entrenamiento) (Rodríguez Torres, 2018).
 5. Evaluación de la condición física: Existen diferentes métodos para evaluar la condición física, que incluyen pruebas de resistencia cardiovascular, pruebas de fuerza y flexibilidad, mediciones antropométricas, entre otras. Estas evaluaciones son útiles para establecer objetivos, diseñar programas de entrenamiento y realizar seguimiento de los progresos (Farinola et al., 2020).
 6. Influencia de factores externos: La condición física también se ve influenciada por factores externos, como la edad, el género, la genética, la dieta, el estilo de vida y el entorno social. Estos factores pueden afectar la capacidad de una persona para mejorar su condición física y deben tenerse en cuenta al diseñar programas de entrenamiento personalizados.

En resumen, el marco teórico sobre condición física abarca diversos aspectos relacionados con la aptitud física, su importancia para la salud y el rendimiento, los componentes que la conforman, los principios del entrenamiento y los factores que la influyen. Mantener una buena condición física es fundamental para una vida saludable y activa.

2.2.4. Ejercicios físico deportivos

La base teórica de la actividad físico-deportiva se fundamenta en conceptos relacionados con la actividad física y el deporte, y en principios científicos que guían su práctica y beneficios para la salud (Mayorga-Vega et al., 2019). A continuación, se presentan algunos elementos clave de esta base teórica:

1. **Actividad física:** La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que involucre la contracción de los músculos y requiera un gasto de energía. Puede ser de intensidad ligera, moderada o vigorosa e incluir actividades como caminar, nadar, correr, practicar deportes, entre otras (L. Chalapud-Narváez & Molano-Tobar, 2021).
2. **Deporte:** El deporte es una forma específica de actividad física que se rige por reglas y normas establecidas, generalmente practicada de manera competitiva. Los deportes pueden ser individuales o en equipo y abarcan una amplia variedad de disciplinas (Bastidas, 2021).
3. **Beneficios para la salud:** La actividad físico-deportiva tiene numerosos beneficios para la salud, tanto a nivel físico como mental. Algunos de estos beneficios incluyen el fortalecimiento muscular, el aumento de la resistencia cardiovascular, la mejora de la flexibilidad, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, la liberación de endorfinas que generan bienestar emocional, la mejora del sueño, entre otros.
4. **Estilo de vida saludable:** La actividad físico-deportiva es un componente

esencial de un estilo de vida saludable. Integrar el ejercicio regular y la práctica deportiva en la rutina diaria contribuye a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

5. Principios del entrenamiento deportivo: Los principios del entrenamiento deportivo, como la especificidad, la sobrecarga, la progresión, la individualización y la recuperación, también son aplicables a la actividad físico-deportiva. Estos principios ayudan a diseñar programas de entrenamiento efectivos y seguros.
6. Motivación y adherencia: La motivación es un factor clave para mantener la práctica regular de actividad físico-deportiva. Establecer metas alcanzables, disfrutar de las actividades y contar con el apoyo social pueden aumentar la adherencia a un programa de ejercicio (López-Nuevo et al., 2021).
7. Diversidad y adaptación: La actividad físico-deportiva es diversa y adaptable a las preferencias y capacidades de cada individuo. Existen numerosas opciones para elegir, lo que permite encontrar actividades que se ajusten a los intereses y necesidades de cada persona.
8. Educación y formación: Tanto los practicantes como los profesionales de la actividad físico-deportiva se benefician de la educación y formación en aspectos como técnicas de entrenamiento, prevención de lesiones, nutrición deportiva y primeros auxilios (Bernate et al., 2020).

En resumen, la base teórica de la actividad físico-deportiva se fundamenta en los conceptos de actividad física y deporte, los beneficios para la salud, los principios del entrenamiento deportivo, la motivación, la adherencia y la importancia de la educación y formación para una práctica segura y efectiva. Estos elementos son fundamentales para promover un estilo de vida activo y saludable.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

Fase 1: Caracterizar socio demográficamente a la población objeto de intervención.

Actividad 1: Se realizó encuentros en las diferentes instituciones educativas, empresas públicas y privadas que se acojan a esta propuesta.

Actividad 2: Se aplicaron encuestas para determinar la edad, el peso, género, qué actividades realiza, en qué condiciones se encuentra en cuanto a la salud, alimentación, si presenta alguna patología.

Actividad 3: Se incentivó mediante visitas, charlas, a las distintas instituciones educativas, empresas públicas y privadas para que hagan partícipes de estas actividades saludables que se están implantando hoy en el Municipio de La Plata por parte del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) de La Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián”.

Fase 2: Evaluar la condición física y alimentaria de la población objeto de intervención.

Actividad 1: Mediante una evaluación se identificó el tipo de condición física y como se encuentra en su alimentación, con el fin de poder realizar observaciones en prode mejorar.

Actividad 2: Mediante pruebas físicas durante el entrenamiento, se observó cómo se encontró cada participante, y así aplicar ejercicios prácticos deportivos.

Para la evaluación de la condición física se aplicaron cuatro pruebas: Caminata

de 6 minutos, Prueba de Sit and reach, test de repeticiones de abdominales y test de agilidad de Illinois.

La caminata de seis minutos permite evaluar el consumo máximo de oxígeno de la población, y es la que aplican en la ESE en los procesos de monitorización de la capacidad aeróbica, consiste en realizar una caminata de seis minutos continuas,

La PC6M evalúa, de manera integrada, la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, musculoesquelético y neurosensorial que el individuo desarrolla durante el ejercicio. Esta prueba suele considerarse como una prueba submáxima de ejercicio; sin embargo, algunas personas pueden alcanzar su máxima capacidad para ejercitarse (Sperandio et al., 2019, p. 127)

Female (values in ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

Male (values in ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Figura 1. Clasificación Consumo máximo de oxígeno (AHA, 2000).

El test de sit and reach, validado por el estudio de (Ayala et al., 2012), se utilizó para evaluar la flexibilidad de los participantes, este test consiste en:

El SRT, originalmente diseñado por Well y Dillon, se explora con el paciente sentado, rodillas extendidas y pies en 90° de flexión colocados ambos, contra un cajón especialmente construido para la realización de este test. A partir de esta posición, se insta al sujeto a que flexione lenta, progresiva y de forma máxima el tronco con piernas y brazos extendidos manteniendo la posición final durante aproximadamente 2 segundos (figura 1). Esta posición final alcanzada es el resultado de la prueba, valorándose en ese momento la distancia que existe entre la punta de los dedos y la tangente a la planta de los pies (Sainz et al., 2012, p.121).

La clasificación para la flexibilidad esta para hombres: baja < 29,5; regular 29,5 - 34; aceptable 34,1-38; bueno 38,1 -43; y > 43 excelente. Para mujeres baja < 32; regular 32-36,5; aceptable 36,6 - 40; bueno 40,1 - 42; y > 42 excelente

Para la evaluación de la fuerza se aplicó el test de repeticiones de abdominales en un minuto, se clasificó de la siguiente manera: hombres muy mala < 30, mala 30-35, regular 36-43, buena 44-55, y excelente > 55; para mujeres muy mala < 24, mala 24-31, regular 32-36, buena 37-45, y excelente > 45;

Finalmente, para la evaluación de la agilidad se aplico el Test de Illinois, que consiste en hacer un recorrido en el menor tiempo posible, cuyo recorrido tiene cambios de direcciones.

prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta las falencias del Municipio.

Actividad 3: Se llevó a cabo integración intergeneracional para poder hacer crear conciencia de la importancia de los hábitos saludables en cualquier fase de la vida.

Fase 4: Analizar el impacto de la implementación propuesta metodológica de entrenamiento y aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable.

Actividad 1: Se realizó de nuevo las evaluaciones que se aplicaron en la fase 1 y 2.

Actividad 2: Se aplicaron los análisis e interpretación de resultados de la fase 1 y 2.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez planeada y ejecutada la pasantía en la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de la Plata Huila, con la población objeto de intervención, se obtuvieron los siguientes resultados, que comprenden el presente informe.

Para el cumplimiento de la fase de caracterización sociodemográfica de la población, se realizaron encuentros con los usuarios de la Empresa Social del Estado (ESE), que es una organización que brinda servicios de salud y de promoción y prevención a la población en Colombia. En este caso, en la ESE San Sebastián del municipio de La Plata, la población objeto de intervención está conformada por personas de escasos recursos económicos y con un alto índice de vulnerabilidad. Por lo tanto, fue importante reunirse con estos residentes para comprender sus necesidades y brindarles una atención integral y de calidad y poder así planear adecuadamente las actividades que se ejecutaron.

Las reuniones con la población objeto de intervención permitieron establecer una relación cercana y de confianza entre la entidad y la población. Esto se tradujo en una mayor adherencia de la población a los servicios y en una mayor eficacia en la atención. Se realizaron dos encuentros para la socialización y organización de las actividades con los grupos de la población participante en las actividades sobre vida saludable.

Para la recomendación de actividades físicas durante el periodo de práctica se tuvo en cuenta la invitación hecha en las diferentes instituciones, mediante visitas y charlas, las recomendaciones que cada uno pudiera tener y la voluntad de participación. De esta forma se estructuró la tabla de recomendaciones para la

participación en actividades deportivas con miras a prevenir enfermedades no transmisibles. Es importante indicar que estas actividades se realizaron satisfactoriamente, sin ningún imprevisto.

Posteriormente, se aplicó el proceso de caracterización de la población, encontrando que el 98,9% de la población fueron hombres; que el rango de edad con mayor porcentaje fue el de 29 a 56 años (34,06%); que con relación al índice de masa corporal el 38,47% presentan sobrepeso; que el 34,06% realizan caminatas diarias al aire libre. Que los participantes refieren tener condiciones de salud buena y excelente en un 76,93%, y que el 34,06% presentan enfermedades crónicas como osteoporosis, diabetes o hipertensión arterial (tabla 2).

Tabla 1 Resultados de la caracterización de la población

Variable	Valores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sexo	Hombre	90	98,9
	Mujer	1	1,1
Rango de edad (años)	5-17	30	32,97
	18-28	30	32,97
	29 a 56	31	34,06
Índice de masa corporal	Infrapeso	10	10,99
	Normopeso	29	31,87
	Sobrepeso	35	38,47
	Obesidad grado I	10	10,99
	Obesidad grado II	3	3,29
	Obesidad grado III	4	4,39
Actividad física que realizan	Caminatas diarias al aire libre	31	34,06
	Fútbol	25	27,48
	Caminata gimnasio	20	21,98
		15	16,48
Condiciones de salud	Excelente	25	27,48
	Buena	35	38,46
	Regular	31	34,06
Alimentación	Saludable	20	21,98
	Variada	50	54,95
	Variada y baja en grasas	21	23,07
Antecedentes patológicos	Osteoporosis o Diabetes o Hipertensión Arterial	31	34,06

	Ninguna	60	65,94
--	---------	----	-------

Fuente: Elaboración propia

El Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) de la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” en el Municipio de La Plata tiene como objetivo promover el estilo de vida saludable en la población. Una de las estrategias para lograr este objetivo es incentivar a las distintas instituciones educativas y empresas públicas para participar en estas actividades saludables, que generan una serie de beneficios para la población.

Existen diferentes estrategias para incentivar la participación de las instituciones, una de las implementadas en el trabajo fue la realización de charlas y talleres sobre hábitos saludables y la promoción de la actividad física. Estas charlas y talleres se adaptaron a las necesidades de cada entorno intervenido. Otra estrategia fue la realización de visitas a las instituciones para presentarles los beneficios de participar en actividades saludables, estas visitas se realizaron con representantes de la ESE y se incluyeron demostraciones de actividades saludables y la promoción de hábitos saludables. También, se realizaron eventos y competencias deportivas, para promover la actividad física y la vida saludable.

Desde otro punto del trabajo, en los resultados de la evaluación de la condición física de la población objeto de intervención se encontró que con relación a la capacidad aeróbica el 72,52% tienen una clasificación entre muy pobre y pobre; desde la flexibilidad el 74,3% tiene una clasificación entre baja y regular; que el 89,01% tienen una fuerza muscular entre muy mala y mala; y que con relación a la agilidad el 93,46% están en pobre y bajo promedio, y que nadie se clasificó como sobre promedio o excelente.

Tabla 2 Resultados de la evaluación de la condición física antes de la implementación del programa

Variable	Valores	Frecuencia (n=91)	Porcentaje (100%)
Capacidad aeróbica (caminata de 6 minutos)	Muy pobre	41	45,05
	Pobre	25	27,47
	Promedio	22	24,18
	Bueno	2	2,2
	Excelente	1	1,1
Flexibilidad (Sit and reach)	Baja	45	49,46
	Regular	20	21,97
	Aceptable	20	21,97
	Bueno	2	2,2
	Excelente	4	4,4
Fuerza muscular (Repeticiones abdominales)	Muy mala	46	50,55
	Mala	35	38,46
	Regular	10	10,99
Agilidad (test de illinois)	Pobre	40	43,97
	Bajo promedio	45	49,46
	Promedio	6	6,57

Fuente: Elaboración propia

La aplicación de ejercicios prácticos deportivos basados en el nivel de condición física permitió ajustar el entrenamiento de forma individualizada para cada participante. Esto fue importante porque cada persona tiene diferentes necesidades y capacidades físicas, lo que permite mejorar la eficacia del entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. En consideración a los resultados de la condición física se diseñó el plan de entrenamiento deportivo.

Una vez que se evaluaron la condición física de la población objeto de intervención y se identificaron las áreas que necesitan mejora, fue importante implementar un programa de entrenamiento que tuviera como base ejercicios prácticos deportivos efectivos para mejorar la condición física y promover un estilo de vida saludable.

La implementación de la propuesta de entrenamiento fue importante porque permitió a los participantes comenzar a trabajar en su condición física y promover un estilo de vida saludable. La implementación del programa de entrenamiento también permitió a los participantes trabajar en equipo y motivarse, lo cual mejoró

su compromiso y adherencia al programa. Además, la implementación del programa de entrenamiento permite a los entrenadores monitorear el progreso de los participantes y ajustar el plan de entrenamiento en el desarrollo y evaluación de las actividades. Si un participante no está mejorando en un área específica, se puede ajustar los ejercicios para abordar esta área de manera más efectiva.

A continuación, se describen algunos de los ejercicios prácticos deportivos que se implementaron durante la pasantía:

Ejercicios de resistencia cardiovascular, como correr, nadar, andar en bicicleta, caminar a paso rápido, entre otros.

Ejercicios de fuerza muscular, como levantamiento de pesas, flexiones de brazos, sentadillas, entre otros.

Ejercicios de flexibilidad, como estiramientos estáticos y dinámicos.

Ejercicios de velocidad, como sprints, saltos, entre otros.

Se debe anotar que durante el segundo semestre de 2022 se centraron las actividades entorno al fútbol y la marcha.

La implementación de estos ejercicios prácticos deportivos fue progresiva y segura, para evitar lesiones y mejorar el progreso de los participantes; y se relacionaron a beneficios como mejora de la salud cardiovascular: los ejercicios de resistencia cardiovascular mejoran la salud del corazón y los vasos sanguíneos, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El aumento de la fuerza muscular: los ejercicios de fuerza muscular mejoran la fuerza y la resistencia muscular, lo que mejora la capacidad para realizar actividades diarias. La mejora de la flexibilidad: los ejercicios de flexibilidad reducen la rigidez muscular y articular, lo que mejora la movilidad y reduce el riesgo de lesiones. Y la mejora de la salud mental: los ejercicios prácticos deportivos reducen el estrés y la ansiedad. Lo anterior con el apoyo de entrenamientos coordinativos, físicos, ejercicios motrices para mejorar la actividad física de los participantes.

Para la gestión de espacios lúdico recreativos, para aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta las falencias del Municipio. Se promovió la actividad física regular como una herramienta fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, o para el caso de casi el 35% de la población intervenida mejorar su sintomatología. Sin embargo, se pudo observar que muchas personas no tienen acceso a espacios adecuados para realizar ejercicios prácticos deportivos en su comunidad.

El objetivo de este trabajo fue implementar una propuesta de trabajo que gestione espacios lúdicos recreativos para la aplicación de ejercicios prácticos deportivos en el Municipio, teniendo en cuenta las falencias existentes en la actualidad. Además, se trabajó en la promoción de hábitos saludables y en la educación sobre la importancia de la actividad física regular para una vida saludable. Se llevaron a cabo talleres y charlas informativas para la comunidad, con el objetivo de fomentar el deporte y la actividad física en el Municipio.

Para llevar a cabo la integración intergeneracional para poder generar la creación de conciencia de la importancia de los hábitos saludables en cualquier fase de la vida. Esta pasantía estuvo centrada en estilos de vida saludable y actividad física, con un enfoque intergeneracional, que pudo tener varios impactos significativos en la comunidad. Aquí hay algunos posibles efectos positivos que pudieron surgir de esta iniciativa:

1. **Conciencia y Educación:** La pasantía podría aumentar la conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y participar regularmente en actividad física en todas las edades. Esto podría llevar a una mejor comprensión de cómo las elecciones de estilo de vida afectan la salud y el bienestar.
2. **Promoción del Cambio de Comportamiento:** Al educar a las personas de

diferentes generaciones sobre los beneficios de un estilo de vida saludable, es más probable que se produzcan cambios positivos en el comportamiento. Las personas podrían adoptar hábitos más saludables, como una dieta equilibrada y la participación en actividades físicas.

3. **Reducción de Enfermedades Crónicas:** La promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables puede contribuir a la reducción de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y la obesidad. Las personas que siguen un estilo de vida activo y saludable son menos propensas a desarrollar estas condiciones.
4. **Mejora del Bienestar Mental:** La actividad física regular se ha relacionado con mejoras en la salud mental y el bienestar emocional. Al fomentar la actividad física en todas las edades, la pasantía podría contribuir a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
5. **Fortalecimiento de Vínculos Familiares:** La participación intergeneracional en estas actividades podría fortalecer los vínculos familiares y comunitarios. Padres, abuelos y niños que se involucran juntos en actividades saludables pueden crear recuerdos positivos y mejorar la comunicación dentro de las familias.
6. **Promoción de la Socialización:** Las actividades físicas y los programas de estilo de vida saludable pueden ser oportunidades para que las personas se reúnan, interactúen y socialicen. Esto podría ayudar a combatir el aislamiento social y promover un sentido de pertenencia en la comunidad.
7. **Cambio Cultural Duradero:** Si la pasantía logra impactar positivamente a un número significativo de personas, podría contribuir a un cambio cultural en la comunidad, donde un estilo de vida saludable y la actividad física se convierten en valores compartidos y aceptados.
8. **Inspiración y Modelo a Seguir:** Las personas que participen en la pasantía y experimenten mejoras en su salud y bienestar podrían convertirse en modelos a seguir para otros miembros de la comunidad. Esto podría motivar a más personas a unirse a la causa y llevar una vida más saludable.

9. **Mayor Uso de Espacios Públicos:** La pasantía podría aumentar la demanda y el uso de espacios públicos para la actividad física, como parques, pistas para correr y áreas de juego. Esto podría llevar a un mayor desarrollo y mantenimiento de estas áreas.

En la evaluación final de la condición física se encontró que con relación a la capacidad aeróbica del 72,52% se pasó al 34,06% de las personas con clasificación entre muy pobre y pobre, lo que demuestra que esta capacidad mejoró numéricamente; desde la flexibilidad del 74,3% se pasó al 43,94% de una clasificación entre baja y regular, lo que demuestra la mejora que tuvo la población; desde la fuerza muscular se pasó del 89,01% al 51,65 % de clasificación entre muy mala y mala; y que con relación a la agilidad del 93,46% se pasó al 34,06% de clasificación pobre y bajo promedio (tabla 3).

Tabla 3 Resultados de la evaluación de la condición física después de la implementación del programa

Variable	Valores	Frecuencia (n=91)	Porcentaje (100%)
Capacidad aeróbica (caminata de 6 minutos)	Muy pobre	11	12,09
	Pobre	20	21,97
	Promedio	45	49,46
	Bueno	10	10,99
	Excelente	5	5,49
Flexibilidad (Sit and reach)	Baja	20	21,97
	Regular	20	21,97
	Aceptable	29	31,87
	Bueno	12	13,2
	Excelente	10	10,99
Fuerza muscular (Repeticiones abdominales)	Muy mala	10	10,99
	Mala	37	40,66
	Regular	25	27,47
	Buena	15	16,48
	Excelente	4	4,4
Agilidad (test de illinois)	Pobre	20	21,97
	Bajo promedio	11	12,09
	Promedio	45	49,45
	Sobre promedio	11	12,09
	Excelente	4	4,4

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que de la evaluación inicial y final hay mejoras numéricas que pueden inferir que el programa ejecutado en la pasantía sirvió para mejorar la condición física de la población. Pero también, se aplicó pruebas no paramétricas por medio de la prueba de Wilcoxon para determinar si el programa tuvo resultados estadísticamente significativos, que arrojaron un valor $p= 0,000$, lo que significa que el programa fue efectivo, sobre todo en la mejora de la condición física.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

En conclusión, la implementación de la propuesta de entrenamiento y aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable por parte del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) de la Empresa Social del Estado “Ese San Sebastián” del Municipio de La Plata Huila es una iniciativa muy importante y necesaria para mejorar la calidad de vida de la población objeto de intervención.

La población objetivo de la intervención fue en su mayoría hombres, esto se puede explicar a que el lugar de intervención aún esta permeado por costumbres conservadores, donde las mujeres tienen poca participación en actividades que sugieren un mayor esfuerzo físico.

El programa de aplicación de ejercicios prácticos deportivos para tener un estilo de vida saludable, según actividades direccionadas por el plan de intervenciones colectivas (PIC) es efectivo para mejorar la condición física por medio de actividades prácticas deportivas y el fomento de estilos de vida saludable.

5.2. RECOMENDACIONES

En resumen, los ejercicios prácticos deportivos son una estrategia efectiva para mejorar la condición física y promover un estilo de vida saludable. Siguiendo estas recomendaciones, se puede disfrutar de los beneficios de esta forma de entrenamiento de manera segura y eficaz. Recuerda que siempre es recomendable buscar la guía y supervisión de un profesional capacitado para asegurar un

entrenamiento adecuado y personalizado.

La pasantía de ejercicios prácticos deportivos representa una oportunidad valiosa para que los estudiantes adquieran experiencia práctica y mejoren sus habilidades en el campo de la salud y el rendimiento físico. Siguiendo estas recomendaciones, la empresa de salud y la universidad pueden trabajar juntas para brindar una experiencia enriquecedora y exitosa para los participantes de la pasantía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayala, F., De Baranda, P. S., de Ste Croix, M., & Santonja, F. (2012). Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach: revisión sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del deporte*, 5(2), 57-66.
- Bastidas, J. (2021). *Deporte y salud*. (1st ed., Vol. 1). KINESIS.
- Bernate, J., Gomez, J., Acero, L., & Rodríguez, J. (2020). Educación física y salud en la escolaridad. Una revisión bibliográfica. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de La Actividad Física, El Juego y El Deporte*, 21(21), 1–18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7579244>
- Camayo Andrade, M., Medina Plaza, D., & Pasuy Muñoz, J. (2019). *Eficacia de los proyectos de Actividad Física y Salud Sexual y Reproductiva del Plan de Intervenciones Colectivas en tres Instituciones Educativas del municipio de El Tambo- Cauca* [Tesis de especialización]. Universidad Católica de Manizales.
- Casals, C., Sánchez, J. L. C., Suárez-Cadenas, E., Aguilar Trujillo, M. P., Estébanez Carvajal, F. M., & Vázquez Sánchez, M. Á. (2018). Frailty in older adults with type 2 diabetes mellitus and its relation with glucemic control, lipid profile, blood pressure, balance, disability grade and nutritional status. *Nutricion Hospitalaria*, 35(4), 820–826. <https://doi.org/10.20960/nh.1672>
- Ceballos Ramon, M. A., León Jaramillo, L. M., & López Moreno, V. (2021). *Implementación de una intervención de enfermería de autocuidado en personas con enfermedad crónica en los municipios de Flandes-Tolima, Tocaima-Cundinamarca y la Plata-Huila* (Doctoral dissertation).
- Chalapud Narvárez, L. M., Campo González, J. P., Porras Toro, J. A., & Alvear Hoyos, D. A. (2020). Relación del sedentarismo con el consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes de primer semestre de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y Entrenamiento deportivo. *Revista Criterios* 25-1, 191–206. <https://doi.org/10.31948/rev.criterios/27.2-art9>
- Chalapud Narvárez, L. M., & Rosero Cuevas, A. M. (2021). Nivel de sedentarismo y capacidad cardiorrespiratoria de estudiantes de secundaria, Popayán - Colombia. *Journal of Movement & Health*, 18(2), 1–15.

[https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue2\(2021\)art126](https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue2(2021)art126)

Chalapud-Narváez, L. M., Campo, J. P., Porras, J., & Alvear, D. (2020). Sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes universitarios, Colombia. *Comunidad y Salud*, 18(2), 1–8.
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv18n2/art01.pdf>

Chalapud-Narváez, L., & Molano-Tobar, N. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(4), e997.
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/1083>

Farinola, M. G., Dardano, P. L., & Maroni, G. (2020). Propuesta de evaluación de la condición física para población general: Batería Dickens. *Educación Física y Ciencia*, 22(1), e114. <https://doi.org/10.24215/23142561e114>

Lalindez Bejarano, A. (2020). *Informe de ejecución de las estrategias de intervención establecidas en el plan de intervenciones colectivas (PIC) Hogares Comunitarios de Bienestar de Navarro Wolf*. www.unipamplona.edu.co

López-Nuevo, C. E., Sanchez-Molina, J., & Díaz Ureña, G. (2021). Adherence to healthy habits and academic performance in Vocational Education Students. *Retos*, 42, 118–125. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Mayorga-Vega, D., Parra Saldías, M., & Vicianá, J. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferencias por género. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 233–241. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1337>.

Molano-Tobar, N., Chalapud-Narváez, L., & Molano-Tobar, D. (2021). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*, 53(e21004), 21–28. <https://doi.org/10.18273/revsal.v53-2021004>

Molano-Tobar, N. J., Chalapud-Narváez, L. M., & Astaíza-Aragón, M. C. (2022). Level of stress during the COVID-19 pandemic in university students in southwestern Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 27(1), 38–51. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.4>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad*

física y hábitos sedentarios.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

- Palomino, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82–92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Ramos-Parraci, C., Reyes-Oyola, F., & Palomino-Devia, C. (2021). Composición corporal, somatotipo y condición física en mujeres deportistas colombianas. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1852>
- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunaurd, I. A., Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., ... & Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 50(7).
- Rodríguez Torres, E. (2018). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 1).
- Sainz, P., Ayala, F., Cejudo, A., Sanloja, F. (2012). Descripción y análisis de la utilidad de las pruebas sit-and-reach para la estimación de la flexibilidad de la musculatura isquiosural. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (396), 119-133.
- Salas Cabrera, J. (2016). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), 37–51. <https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>
- Sperandio, E. F., Guerra, R. L. F., Romiti, M., Gagliardi, A. R. D. T., Arantes, R. L., & Dourado, V. Z. (2019). Valores de referencia para la prueba de caminata de 6 minutos en adultos sanos de mediana edad y de edad avanzada: de la distancia total a las respuestas fisiológicas. *Fisioterapia em Movimento*, 32.
- Trujillo Uribe, L. (2020). *Exploración de la relación del proceso de gestión de las intervenciones colectivas, con indicadores de proceso del componente modos, condiciones y estilos de vida saludables, en dos municipios del Cauca de 2016 a 2019*. [Tesis maestría]. Universidad de los Andes.

- Valbuena Hernández, M., & Benito Serrano, C. (2015). *Descripción de la experiencia del diseño e implementación de un programa en salud pública. Estudio de caso del programa comunitario “Tú vales” en el marco del plan de intervenciones colectivas (PIC) en Bogotá, Colombia 2003-2012* [Tesis de maestría]. Pontificia Universidad Javeriana.
- Veloza, L., Jiménez, C., Quiñones, D., Polanía, F., Pachón-Valero, L. C., & Rodríguez-Triviño, C. Y. (2019). Cardiología Variabilidad de la frecuencia cardiaca como factor predictor de las enfermedades cardiovasculares. *Rev Colomb Cardiol*, 26(4), 205–210. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.01.006>
- Villaquiran, A., Quijano, M., & Chalapud, L. (2014). *Condición física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Popayán* [Maestría]. Universidad Autónoma de Manizales.
- Villar López, M., Ballinas Sueldo, Y., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del Test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). *Rev. Peru. Med. Integr*, 1(2), 17–26. <https://doi.org/10.26722/RPMI.2016.12.15>

ANEXOS

Anexo 1. Foto de caracterización a participantes.



Anexo 2. Foto de pruebas físicas a participantes.



Anexo 3. Charla motivacional con participantes



Anexo 4 charla motivacional con participantes



Anexo 5. Entrevista participantes evaluación de la condición física



Anexo 6. Articulación con Secretaria de Salud



Anexo 8. Pruebas físicas a participantes



Anexo 9. Pruebas físicas a participantes



Anexo 10. Actividades de entrenamiento



Anexo 11. Actividad de integración intergeneracional y festival gastronómico

