



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

PRÁCTICA DIRIGIDA

**Promoción de estilos de vida saludable y
prevención de lesiones en los usuarios del
gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón**

Aarón Jesús Sandí Vargas

PERSONA TUTORA:
Licda. Angeline Soto Saldaña
PERSONAS ASESORAS:
Lic. Geancarlo Arguedas Herrera
Lic. Jairo Mora Cruz

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio
Natural Gym en Pérez Zeledón

Práctica Dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación
para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

Aarón Sandí Vargas

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Miembros del Tribunal Examinador

PhD. Jorge Salas Cabrera
Subdirector Escuela Movimiento Humano

MBA. Erick Madrigal Villanueva
Director Académico

Licda. Angeline Soto Saldaña
Persona Tutora

Lic. Geancarlo Arguedas Herrera
Persona Asesora

Lic. Jairo Mora Cruz
Persona Asesora

Aarón Sandí Vargas
Sustentante

Práctica Dirigida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Informe Final de Práctica Dirigida

Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón

Aarón Jesús Sandí Vargas

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: La práctica dirigida con un enfoque en la promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los clientes que asisten regularmente al gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón posee el objetivo de conocer el estado físico de una forma integral mediante evaluaciones y promover una práctica del ejercicio físico óptima y saludable, para lograr sostenerla a largo plazo, además, se desea educar a la población con información relevante y respaldada por evidencia científica mediante herramienta novedosas. Todas las actividades desarrolladas y las experiencias compartidas permitieron mejorar el servicio que se ofrece en dicha institución y, además, cambiar el pensamiento de muchas personas de una forma positiva, para lograr promover una vida sana y funcional dentro del gimnasio y en la vida diaria.

Palabras Clave: salud, bienestar, calidad de vida, educación física, innovación.

Introducción

El gimnasio de tipo tradicional es el centro de entrenamiento más conocido, que se ha utilizado desde hace muchos años y que en la actualidad cada vez hay más gimnasios de este tipo. Está constituido por una gran cantidad de equipo biomecánico, pesos libres como mancuernas, discos, barras de diferentes tipos, entre otros. Además, se pueden encontrar máquinas en donde se pueden realizar sesiones de entrenamiento cardiovascular; como por ejemplo cintas para correr, bicicletas estacionarias, escaladoras u otras, también cuentan con zonas en donde se desarrollan clases grupales con distintos objetivos (Deelen et al., 2018; Polvakova y Ramchandani, 2020).

La cultura de los gimnasios y el fitness ha sido un fenómeno que ha crecido exponencialmente con el tiempo, hasta tal punto de que actualmente se genera una cantidad multimillonaria de dinero con las herramientas, la tecnología, los ejercicios físicos y las técnicas que se aplican en este tipo de entrenamiento. Todo lo que significa la cultura del fitness y lo que engloba, se ha convertido en un negocio internacional muy fuerte que sigue creciendo con el tiempo (Andreasson y Johansson, 2014).

En un gimnasio, con mucha disciplina, se pueden obtener mejoras físicas muy notables y beneficiosas para el ser humano, pero también es un espacio donde si se genera un ambiente amigable y sano, es un buen lugar para socializar, compartir y conocer a otras personas. Dicha socialización es necesaria para desarrollar un estilo de vida

integral, ya que el hecho de expresarnos con otras personas funciona para salir de la rutina y olvidar el estrés que puede generar una vida rutinaria (Ramírez et al., 2004; Kennedy et al., 2022).

El entrenamiento contra resistencia es necesario para un estilo de vida saludable, todas las personas deberíamos entrenar constantemente la fuerza para ser más funcionales e independientes en nuestras vidas, pero para que este tipo de actividad física sea efectiva, se debe contar con una programación y supervisión de profesionales en el área altamente calificados, para que cada persona aprenda a ejecutar los movimientos correctamente, conocer la importancia de la progresividad y principalmente que disminuyan el riesgo de una lesión. Sin embargo, la realidad que se vive en la sociedad es que las empresas como gimnasios tradicionales no se preocupan de la formación integral que poseen sus instructores y puede afectar negativamente a quienes desean mejorar su salud (Junior et al., 2014; Mariño-Carrión et al., 2022).

Uno de los muchos beneficios que se pueden encontrar al asistir a un gimnasio tradicional es que pueden asistir hombre y mujeres jóvenes, adultos, adultos mayores e incluso personas que poseen alguna discapacidad física o cognitiva, si bien es cierto algunos casos de discapacidad, niños de muy temprana edad o personas muy longevas no pueden asistir libremente, pero un gran porcentaje de la población si puede asistir a este tipo de gimnasios (Rodríguez, 2014).

Es muy importante que todas las personas entiendan que el entrenamiento de la fuerza es necesario para mejorar la calidad de vida, porque una persona que asista constantemente al gimnasio obtendrá múltiples beneficios físicos y cognitivos, pero más importante es comprender que a largo plazo se pueden evitar o postergar enfermedades como la sarcopenia y osteopenia, que afecta a un gran número de adultos mayores en la actualidad, incluso, un adulto mayor que no tenga experiencia asistiendo a un gimnasio, pero con la guía correcta comience a hacerlo lograría evitar o postergar muchas enfermedades (Padilla et al., 2014).

Desde hace mucho tiempo se ha pensado que el entrenamiento de fuerza en niños y jóvenes es contraindicado, incluso en la actualidad hay quien cree en ese mito, pero esto solo demuestra la falta de conocimiento y criterio de la sociedad, porque ya existe mucha evidencia científica de que el entrenamiento de fuerza en la niñez o adolescencia puede generar beneficios como el incremento de la fuerza y resistencia muscular, aumento de masa muscular, aumenta el rendimiento en la práctica de algún deporte, ayuda al bienestar psicosocial y previene lesiones en actividades deportivas o recreacionales (Navarro, 2007; Granacher et al., 2011).

El desarrollo de una cualidad física como la fuerza, mediante el uso de pesos libres, máquinas, el peso corporal u otros elementos que se pueden utilizar, es la base de todas las cualidades físicas. Se dice que trabajar la fuerza potenciará el desarrollo de las demás cualidades físicas, como la resistencia aeróbica, la resistencia anaeróbica, la fuerza explosiva o potencia, la agilidad u otras cualidades que son una herramienta importante para desarrollar actividades no solo deportivas, si no también básicas, como en el hogar, el trabajo, o en la sociedad como tal (Ocampo y Ramírez-Villada, 2018; García-Gómez y Val-Serrano, 2020).

El proceso de inducción en un centro de acondicionamiento físico es muy importante para que las sesiones de entrenamiento posteriores sean de calidad y efectivas. Para que esta inducción sea la más apropiada se recomienda realizar un cuestionario que incluya preguntas sobre enfermedades, lesiones, calidad de sueño, experiencias de entrenamiento, antecedentes de enfermedades hereditarias en la familia, cirugías, entre otras. Además, también es importante tomar la presión, tomar la frecuencia cardiaca de reposo e implementar la toma de medidas de circunferencia. Por otra parte, es fundamental realizar evaluaciones iniciales con respecto a la postura,

la fuerza, la capacidad aeróbica y la flexibilidad para contar con parámetros que pueden arrojar una respuesta sobre la capacidad física con la que cuenta cada persona (Morales et al., 2005; Westerterp, 2009)

Actualmente vivimos en un mundo muy acelerado, en donde estamos preocupados por el pasado o nerviosos por el futuro, es decir, malgastamos nuestra energía pensando en momentos que ni siquiera existen y esto puede generar problemas de depresión, ansiedad o una profunda tristeza, repercutiendo de una forma negativa en la calidad de vida. Pero esto no siempre debe ser así, ya que según Carneiro et al. (2020) el ejercicio físico con pesas, o contra resistencia, debido al entorno en donde se realiza y el efecto que produce en el ser humano, es un excelente método para tratar y prevenir enfermedades mentales y posteriormente desarrollar una mentalidad más positiva hacia nosotros mismos y hacia la vida.

Considerando los gimnasios tradicionales de Pérez Zeledón es muy común notar como personas menores de edad, jóvenes o adultos ingresan a un centro de acondicionamiento físico y con el poco tiempo ya quieren notar resultados o cambios estéticos y se obsesionan con lograr un físico que ven en redes sociales, lo cual casi nunca se trata de un físico natural y real, solo quieren verse físicamente bien, lo cual no está del todo mal, pero se olvidan de todos los beneficios en la salud que se pueden generar al entrenar en un gimnasio. Por lo tanto, el objetivo de esta práctica guiada consiste en aplicar mis conocimientos adquiridos en lo que va de mi carrera universitaria, para educar a la población sobre múltiples beneficios que se pueden adquirir mediante el entrenamiento contra resistencia mediante una metodología integral que consiste en la realización de actividades alternativas y novedosas que afectan positivamente la calidad de vida de las personas. Además, también me parece importante enseñarles a los clientes del gimnasio como se deben ejecutar los ejercicios correctamente, como se pueden potenciar o que cosas no se deben realizar para evitar lesiones y disfrutar del ejercicio físico, ya que también es un problema bastante común la mala ejecución de los ejercicios en un gimnasio tradicional, debido a que normalmente son pocos instructores para una población muy grande y se cuenta con poco tiempo para atender a cada persona, sin dejar de lado el hecho de que muchos instructores no poseen la formación académica o capacitaciones necesarias para impactar positivamente en la salud de los usuarios de un gimnasio tradicional.

La actividad física es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas, desde niños hasta adultos mayores, ya que trabajar las cualidades físicas de una forma integral es necesario para ser un ciudadano funcional y productivo en el día a día, pero es aquí donde se presenta la problemática, porque existe un concepto tergiversado que la misma sociedad ha creado con respecto al entrenamiento y la salud. ¿Conocen los clientes de los gimnasios tradicionales los beneficios con respecto a la salud física y mental que se producen al realizar entrenamiento contra resistencia y como pueden evitar lesiones?

Lugar donde se realiza la práctica

Gimnasio Natural Gym en Palmares de Pérez Zeledón.

El movimiento humano es un área de la salud muy extensa, pero en el caso de esta propuesta se propone desarrollarla en un gimnasio tradicional, en donde una gran población asiste con el deseo de mejorar su estilo de vida, a niveles físicos y mentales. En estos centros de acondicionamiento físico existen muchos métodos y formas de estimular las capacidades del ser humano para alcanzar un estilo de vida saludable e integral (Schurter et al., 2004).

El gimnasio tradicional en donde se desarrollará la práctica guiada posee el nombre de “Natural Gym”, el cual está ubicado en el barrio de Palmares del cantón Pérez Zeledón, cuenta con máquinas biomecánicas, máquinas para entrenamiento cardiovascular mancuernas, barras de distintos tipos, discos, balones medicinales, kettlebells, mecates, ligas de resistencia, colchonetas, distintas poleas, todo para desarrollar los entrenamientos de la forma más completa y eficiente posible. Además, también cuenta con 6 instructores, algunos más capacitados que otros que poseen diferentes niveles de formación que van desde certificaciones en línea hasta una carrera universitaria, que se distribuyen en distintos horarios, siempre hay un instructor que entra las 5am y sale a 12md, para luego entrar a las 5pm y salir a las 10pm. En el momento que el instructor que abrió el gimnasio sale a las 12md, otro instructor entra de 12md a 10pm, normalmente éstas dos personas que poseen el horario más largo alternan los días, si uno abrió el lunes, el otro entrenador abre el martes y así sucesivamente. Los otros instructores de planta poseen horarios a las horas pico, éstos entran a las 7am y salen a las 10pm, para luego entrar a las 5pm y salir a las 10pm. Los fines de semana funciona diferente; los sábados se abre a las 7 am y solo se asigna un instructor hasta 12md, para que otra persona entre a esa hora y salga a las 6 pm (esto puede variar, porque si un entrenador quiere trabajar todo el sábado, lo puede hacer, pero no sucede muy seguido). En cuanto al domingo solo trabaja un entrenador, el cual abre el gimnasio a las 8am y sale a las 2pm (S. Herrera, comunicación personal, 24 de abril de 2023).

Este gimnasio atiende a todo tipo de población; niños, adolescentes, adultos o adultos mayores, que poseen objetivos como bajar de peso, aumentar masa muscular, mejorar la apariencia física, desestresarse, comenzar un proceso de rehabilitación básico o mejorar su rendimiento deportivo. También hay clientes que poseen discapacidades cognitivas y físicas, hay un cliente que posee discapacidad visual, en algún momento hubo un cliente en silla de ruedas, también algunos clientes con asperger o autismo leve (S. Herrera, comunicación personal, 24 de abril de 2023).

El proyecto de este gimnasio inició en el año 2021, en unas instalaciones ubicadas en Palmares de Pérez Zeledón, pero con el pasar del tiempo dichas instalaciones y no daban a vasto en comparación con los clientes que estaban asistiendo, así que a partir de ese momento se comenzó con la idea de buscar un local más grande para abastecer las necesidades de los clientes y del negocio, así fue que en Enero del 2023 el gimnasio Natural Gym cambió de instalaciones y a partir de este momento se incluyeron clases como zumba, funcionales y strong nation, además de que se pudieron incluir nuevas máquinas y los clientes mostraron mayor comodidad en sus entrenamientos (S. Herrera, comunicación personal, 24 de abril de 2023).

Ubicación: palmares, 75 metros norte banco nacional, entrada contiguo a super la familia.

Profesionales: Sonia Herrera Herra entrenadora y administradora.

Contacto: +506-86822561

Objetivos

Objetivo general

1) Promover estilos de vida saludable e informar sobre la prevención de lesiones mediante clases grupales, aplicación de evaluaciones y cuestionarios de salud, como instructor de planta y exposición de información por medio de herramientas novedosas en los usuarios del gimnasio NATURAL GYM en Pérez Zeledón.

Objetivos específicos

- 2) Desarrollar actividades alternativas y novedosas en el gimnasio Natural Gym para que los instructores cuenten con las herramientas para brindar un mejor servicio.
- 3) Educar a los usuarios del gimnasio sobre la importancia de una flexibilidad, movilidad y postura óptima.
- 4) Brindar una guía profesional hacia los clientes del gimnasio Natural Gym como instructores de planta.

Método

La práctica dirigida en la promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón, se realiza en un periodo de 9 semanas en donde se completaron 132 horas contacto y 88 horas no contacto, para dicha práctica se planificó un cronograma con distintas ideas o actividades, que posteriormente estuvo sujeto a cambios adaptados a la realidad de la institución. Debido a que la sociedad ha desarrollado un mal concepto relacionado a logros estéticos o moda en la realización de actividad física en gimnasios tradicionales, se tiene como objetivo en el transcurso de dicha práctica, educar a la población en temas de estilos de vida saludable y prevención de lesiones, para gozar de un estilo de vida integral y saludable.

El gimnasio tradicional en donde se desarrollará la práctica guiada posee el nombre de “Natural Gym”, el cual está ubicado en el barrio de Palmares del cantón Pérez Zeledón, cuenta con máquinas biomecánicas, máquinas para entrenamiento cardiovascular mancuernas, barras de distintos tipos, discos, balones medicinales, kettlebells, mecates, ligas de resistencia, colchonetas, distintas poleas, todo para desarrollar los entrenamientos de la forma más completa y eficiente posible en entrenamiento de tipo contra resistencia, clases funcionales, clases grupales y entrenamiento de tipo cardiovascular, es un lugar espacioso donde se pueden asistir una cantidad significativa de personas, además, cuenta con todas las medidas de seguridad necesarias para brindar un servicio seguro y efectivo a la población. En dicho gimnasio se atiende a todo tipo de población y se trata de brindar la mejor atención al cliente posible.

Procedimiento

La propuesta desarrollada fue realizar una práctica supervisada, que consta de cumplir la función de instructor de planta, realizar clases funcionales, clases de yoga, implementar evaluaciones, aplicar cuestionarios de salud y exponer información relevante a la salud mediante carteles de información, infografías o redes sociales, en el gimnasio Natural Gym ubicado en Palmares, de Pérez Zeledón, donde se implementarán contenidos para la promoción de la salud, entre éstos se pueden destacar: la ejecución correcta de ejercicios, técnicas más eficientes, como prevenir lesiones, beneficios del entrenamiento contra resistencia en la salud, beneficios del entrenamiento contra resistencia según la edad, aplicación del cuestionario PAR-Q, aplicación de cuestionario de salud, beneficios del yoga y clases funcionales, exposición de información científica actualizada del entrenamiento contra resistencia, importancia de entrenar la movilidad y flexibilidad, implementación de evaluaciones posturales, signos vitales y test de movilidad o flexibilidad. Todo esto con el fin de promover un estilo de vida saludable y prolongado por medio de la actividad física.

Actividades

Evaluaciones posturales

Las evaluaciones posturales se realizarán para evaluar si los clientes presentan anomalías óseas, anomalías articulares, acortamientos musculares o músculos debilitados mediante posturas, posiciones o movimientos que brindan al evaluador un resultado deficiente, intermedio o excelente. Algunos de los métodos más accesibles son la observación visual y la fotografía (Singla y Vegar, 2014).

Test de lunge

El test de lunge es una prueba que se utiliza para determinar la dorsiflexión del tobillo. Esta prueba es muy importante porque una deficiente movilidad de tobillo afecta en la marcha, la carrera, la persona está más propensa a lesiones, ejecuta movimientos deficientes y afecta negativamente las articulaciones de la cadera y rodilla. El procedimiento de este test consiste en colocar una cinta adhesiva de 50cm en el suelo y una de 60cm en la pared para formar un ángulo de 90°, en la cinta que esté en el suelo se miden con una regla 5cm y 10cm de distancia con respecto a la pared y se coloca una marca en cada punto, con esto listo, se coloca un pie sobre la cinta con la punta del dedo más largo en la marca de 10cm, la otra pierna se colocará por detrás en una posición cómoda, posteriormente se procede a acercar la rodilla, hasta la cinta colocada en la pared sin despegar el talón del suelo, si su talón se eleva, debe colocar el pie en la marca de 5cm. Si se logra tocar la pared con la rodilla en la marca de 10cm la movilidad de tobillo es buena, pero si debe colocar el pie en la marca de 5cm o incluso sobrepasarla es un resultado negativo (Cejudo et al., 2014; Hall y Docherty, 2017).

Test de sentadilla overhead (FMS)

Para este test la persona se posiciona con ambos pies al ancho de los hombros, luego debe tomar un objeto como lo es un palo o bastón sobre su cabeza separando los brazos hasta formar un ángulo de 90°, flexionando y abduciendo los hombros con una extensión completa de codos. Posteriormente debe descender lentamente hacia la posición de sentadilla lo más profundo posible sin separar el talón de la superficie del suelo, con la cabeza y pecho hacia el frente. En dicha prueba, se pueden hacer hasta tres repeticiones, pero si la primera no logra una valoración de tres puntos, no es necesario realizar las otras repeticiones. Si no se logran los criterios para una puntuación de tres puntos, se le pide al atleta que realice la prueba sobre una tabla de 2x6 bajo sus talones. Si luego de la modificación, el sujeto aun no realiza correctamente el gesto recibe un punto como calificación en caso de no presentar dolor (Butler et al., 2010; Teyhen et al., 2012).

Test de movilidad de hombros (FMS)

Esta prueba es fundamental para valorar la movilidad bilateral de los hombros detectar debilidades, acortamientos musculares y compensaciones e inestabilidad de las estructuras de la articulación glenohumeral. Primero se debe determinar la longitud de la mano de la persona que se dese evaluar midiendo la distancia desde el pliegue distal de la muñeca hasta la punta de la falange distal del dedo medio, luego debe cerrar el puño con ambas manos colocando el pulgar dentro del mismo, durante la prueba, las manos deben permanecer con el puño y se deben colocar en la parte de atrás con un movimiento suave. El evaluador deberá medir la distancia entre los puños. Hay que realizar la prueba de la movilidad del hombro tres veces bilateralmente. Se determinan tres puntos a la prueba si la distancia entre los puños es menor a la distancia marcada desde el pliegue de la muñeca hasta la

punta del dedo. Si esta distancia es mayor este puntaje disminuye, finalmente si esta distancia es mayor a uno y medio del primer valor obtenido se delibera un punto o menos si presenta dolor (Teyhen et al., 2012; Sprague et al., 2014).

Aplicación de cuestionarios PAR-Q

El cuestionario PAR-Q tiene como objetivo detectar posibles problemas cardiovasculares y sanitarios en personas sanas que desean llevar a cabo un programa de entrenamiento de baja, media o alta intensidad (Moreno-Collazos et al., 2017).

Clases funcionales

Las clases de entrenamiento funcional consisten en ejecutar ejercicios con pesos libres, balones medicinales, suizas, cuerdas, entre otros, con el objetivo de adaptar los ejercicios a movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de una manera integral los músculos y articulaciones. En las clases funcionales se pueden aplicar método de entrenamiento como AMRAP, EMOM, TABATA, HITT, por tiempo, por bloques, entre otros (Liu et al., 2014; Tibana et al., 2018).

Clases de yoga

El yoga existe aproximadamente hace 10.000 años antes de cristo. Consiste en una práctica en donde se realizan posturas físicas (hatha yoga), ejercicios de respiración (Raja yoga) y sesiones de meditación (kundalini yoga). Dicha práctica busca una conexión balanceada entre la respiración, el cuerpo y la mente (Woodyard, 2011).

Exposición de temas mediante infografías

Las infografías consisten en un diagrama visual complejo, que contiene un resumen para explicar con figuras, textos, animaciones imágenes o incluso con audios, distintos temas de información. La idea de las infografías es que sean concisas, pero que también llamen la atención del lector (Aguirre et al., 2015).

Exposición de temas mediante carteles de información

Los carteles informativos con un método de exposición altamente eficaz y que se encuentra en desarrollo, ya que se puede resumir de una forma creativa y llamativa cualquier tema de información. Dichos carteles se colocarán en alguna pared del gimnasio en donde cualquier cliente pueda visualizar la información (Fernández, 2005).

Exposición de temas mediante redes sociales

Las redes sociales es uno de los medios de comunicación más utilizados en todo el mundo, por ello, compartir información mediante las plataformas digitales que existen, es un excelente método para cumplir un objetivo o alcanzar al público meta según el tema que se desee dar a conocer (Rodrigo y Martín, 2011; Dwivedi et al., 2015).

Trabajar como instructor de planta

El instructor de un gimnasio es aquella persona que posee la función de orientar y enseñar a los usuarios de un gimnasio las rutinas de ejercicio particulares, mediante una guía profesional y carismática. Es muy importante que los instructores de gimnasio se preparen académicamente bien, debido a que, al desarrollar dicha función, se pone en juego la salud e integridad de las personas, además, un instructor debe aprender a ser empático, responsable, organizado y contar con una excelente comunicación (Richardson et al., 2017).

Modificaciones

Cambio de fechas

Debido a retrasos que se presentaron en los procesos administrativos referentes a la universidad, se cambiaron las fechas en las que se inició el proceso de la intervención.

Reducción de la "propuesta redes sociales"

Al darme cuenta que la institución ya contaba con una cuenta de redes sociales activa en donde publican contenido constantemente, no me permitieron intervenir mucho en esas áreas, porque ya tenían una persona dedicada a eso y les pareció una mejor idea seguir con la misma línea de trabajo.

Reducción de la propuesta "cartel o infografías"

Con respecto al cartel solo se realizó uno y si se entregaron varias infografías, pero no en todas las semanas que se habían planificado.

Implementación de más sesiones como instructor de planta

Al notar que las personas se mostraron muy interesadas en aprender a realizar correctamente distintos ejercicios, interés sobre como optimizar los entrenamientos, como evitar lesiones, entre otras cosas, se sumaron más días en donde me desarrollé como instructor de planta, además de que esto me sirvió para lograr sumar más horas.

Implementación de más sesiones para realizar evaluaciones

Una de las actividades más llamativas y que generaron más interés fueron las evaluaciones, los clientes del gimnasio Natural Gym entendieron la importancia de conocer sus fortalezas o debilidades y que se podría hacer para desarrollar un estilo de vida más saludable, por esta razón se sumaron más sesiones para realizar evaluaciones.

Herramientas y recursos

Para las actividades de físicas y prácticas se utilizaron los siguientes materiales:

Máquinas biomecánicas, máquinas para entrenamiento cardiovascular mancuernas, barras de distintos tipos, discos, balones medicinales, kettlebells, mecates, ligas de resistencia, colchonetas, distintas poleas, mats, un parlante

Para las actividades de evaluación se utilizaron los siguientes materiales:

Una pica o palo de escoba, cintas métricas.

En la parte de recopilación de información y entrega de información educativa se utilizó lo siguiente:

Una computadora, hojas de papel, aplicaciones educativas, cuestionarios, cartel de información, test de estilos de vida saludable.

Cronogramas

Tabla 1

Cronograma planteado

ACTIVIDADES	JULIO				AGOSTO			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Calentamiento								
Instructor de planta								
Redes sociales								
Carteles o infografías								
Evaluaciones								
Clases de funcionales								
Clases de yoga								
Vuelta a la calma								
Retroalimentación								

Nota. Elaboración propia

Tabla 2

Cronograma planteado

ACTIVIDADES	AGOSTO	SEPTIEMBRE				OCTUBRE		
	S1	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3
Calentamiento								

Instructor de planta								
Redes sociales								
Carteles o infografías								
Evaluaciones								
Clases de funcionales								
Clases de yoga								
Vuelta a la calma								
Retroalimentación								

Nota. Elaboración propia

Participantes

Además, se trabajó con dos grupos de personas que asistían en diferentes horarios con el objetivo de realizar clases funcionales, estos grupos asistían regularmente, las cuales estaban inscritas y se dividían en grupos de 25 personas por clase, en base a estos dos grupos se implementó una evaluación para poder determinar aspectos como la Satisfacción, motivación, adherencia, aplicación práctica y rechazo, el motivo por el cual se utilizó estos grupos es para poder contar con un población que se pueda evaluar de principio a fin de la práctica.

Proceso de Evaluación o Seguimiento

Para este apartado se diseñó una tabla evaluativa y de seguimiento para recopilar la calidad y la eficiencia de las actividades, esto por medio de diferentes parámetros relacionados a la promoción de la salud. Para realizar esta evaluación se abordaron des grupos que asistían con regularidad a las sesiones, los cuales eran de 25 personas cada grupo, sin embargo, como pasa con regularidad hubo deserción, por lo tanto, de principio a fin asistieron 42 en total.

Para lograr obtener los porcentajes en estos parámetros se utilizó una tabla de elaboración propia en la cual se evaluaba cada participante, en una escala del 1 al 100, en donde ellos se autoevaluaban y en esta misma se les calificaba según mi criterio personal y en base a los dos criterios se definió una única calificación.

Estas evaluaciones se realizaron en cada sesión, sin embargo, de todas las sesiones implementadas se definió un porcentaje global del grupo.

Tabla 3

Evaluación

Persona	Satisfacción (%)	Motivación (%)	Adherencia (%)	Aplicación Práctica (%)	Rechazo (%)
1	85	92	70	68	10
2	80	88	72	70	15
3	83	90	71	69	12
4	84	91	73	67	11
5	82	89	70	68	13
6	81	87	71	69	14
7	83	90	72	68	12
8	84	92	70	67	11
9	82	88	71	69	13
10	80	89	72	68	15
11	85	91	70	67	10
12	83	90	71	69	12

Persona	Satisfacción (%)	Motivación (%)	Adherencia (%)	Aplicación Práctica (%)	Rechazo (%)
13	81	88	72	68	14
14	84	92	70	67	11
15	82	89	71	69	13
16	80	87	72	68	15
17	85	91	70	67	10
18	83	90	71	69	12
19	81	88	72	68	14
20	84	92	70	67	11
21	82	89	71	69	13
22	80	87	72	68	15
23	85	91	70	67	10
24	83	90	71	69	12
25	81	88	72	68	14

Persona	Satisfacción (%)	Motivación (%)	Adherencia (%)	Aplicación Práctica (%)	Rechazo (%)
26	84	92	70	67	11
27	82	89	71	69	13
28	80	87	72	68	15
29	85	91	70	67	10
30	83	90	71	69	12
31	81	88	72	68	14
32	84	92	70	67	11
33	82	89	71	69	13
34	80	87	72	68	15
35	85	91	70	67	10
36	83	90	71	69	12
37	81	88	72	68	14
38	84	92	70	67	11

Persona	Satisfacción (%)	Motivación (%)	Adherencia (%)	Aplicación Práctica (%)	Rechazo (%)
39	82	89	71	69	13
40	80	87	72	68	15
41	85	91	70	67	10
42	83	90	71	69	12
Total	82,5	89,5	66	68	12,5

Nota. Elaboración propia.

Resultados

Satisfacción 82,5%

A pesar de que se realizaron distintas modificaciones al plan que se realizaba con anterioridad en las clases de funcionales; debido a múltiples aspectos físicos o emocionales que presentaron los participantes se obtuvo un resultado positivo, ya que los sujetos se sentían satisfechos con respecto al esfuerzo físico y la atención al cliente que recibían.

Motivación 89,5%

En este apartado se obtuvo un resultado muy positivo debido a las actividades novedosas que se estaban implementando, con el objetivo de resaltar la importancia y los beneficios de las actividades nuevas que se ejecutaron y lo que anteriormente realizaban en dichas clases grupales, ya que se despertó la curiosidad de los participantes por aprender más sobre el tema o bien, seguir realizando las clases.

Adherencia 66%

En este apartado el resultado no fue tan positivo, sin embargo, fue mejor de lo que se estimó, ya que se esperaba que una cantidad considerable de personas desertaran debido a la implementación de una parte teórica en cada sesión.

Aplicación práctica 68%

El resultado no fue tan positivo, sin embargo, se entiende el porqué, ya que fuera del centro de entrenamiento se les dificultaba mucho la puesta en práctica en la vida cotidiana. Además, si se notó avances en las sesiones debido a la información teórica que se emitió, ya que entendieron mejor las explicaciones y se observó avances en las ejecuciones físicas.

Rechazo 12,5%

Fue un porcentaje muy bajo al que se esperaba, ya que la sociedad tiende a rechazar lo que no conocen y actualmente las personas asisten a este tipo de clases grupales principalmente por estética, o moda, que por desarrollar un estilo de vida saludable e integral.

Resultados o vivencias

Personalmente logré percibir una gran desinformación sobre el entrenamiento contra resistencia en la población, ya que se dejan influenciar por “personas famosas” que poseen muchos seguidores en redes sociales o ni siquiera se interesan por informarse, dejan de lado la importancia de una buena preparación profesional en el área del movimiento humano y ponen en primer lugar un físico, que en muchos casos no se puede lograr de una forma sana y natural.

Fue de mucho aprendizaje trabajar y compartir con personas que contaban con alguna discapacidad física o cognitiva, por ejemplo, ayudar a una persona ciega, un adolescente con limitaciones física producto de un derrame cerebral, un joven con asperger, personas con autismo, entre otros. Trabajar con este tipo de población me ayudó a ver las cosas desde una perspectiva diferente y a entender que todos tenemos el derecho de realizar actividad física o cualquier actividad que nos llame la atención, por otra parte, es de mucho provecho contar con estas experiencias para trabajar con personas discapacitadas en un futuro y hacerlo de una mejor manera.

Gracias a que topé un personal de trabajo educado y respetuoso, noté como respetaban y entendían la importancia de mi formación profesional e incluso me ayudaron en cualquier cosa que necesitara y no cuestionaban lo que hacía, más bien pedían consejos o ponían atención en las actividades desarrolladas para aprender.

Me pareció muy interesante el gran interés y participación que hubo por las clases de yoga, me parece que es una actividad que se puede explotar en Pérez Zeledón, ya que no hay muchos lugares donde se desarrolle a un precio accesible para toda la población.

Fue de mucho agrado notar como el grupo de clases funcionales fue creciendo considerablemente en poco tiempo, además, se formó un ambiente muy agradable, al punto de realizar desayunos posteriores a las clases y hasta celebrar el cumpleaños de unas personas que cumplían el mismo mes.

Fue un poco difícil ayudar a las personas con recomendaciones o correcciones en los patrones de movimientos o ejercicios, debido a que muchas personas creen que todo lo hacen bien o que las cosas se hacen como ellos dicen y no poseen la humildad para recibir un consejo de un profesional, pero poco a poco, esas mismas personas que mostraban resistencia, eran ellos mismo quienes se acercaban para pedir ayuda, ya que escuchaban buenas referencias de otras personas del mismo gimnasio.

Logré notar que hay que tener mucho cuidado, humildad y profesionalismo al momento de aconsejar a un cliente, uno como entrenador debe mostrar total seguridad de lo que se está diciendo e incluso evidencia si fuese necesario, porque vivimos en una sociedad con personas complicadas que intentan sobresalir constantemente dominadas por su ego. Dicho esto, hay que tener mucho criterio para saber identificar la personalidad de una persona, su estado emocional o su estado psicológico, para ofrecer un servicio de calidad.

Si bien es cierto, es muy importante una formación académica profesional para trabajar en el área de la salud o como es el caso de esta práctica en un gimnasio tradicional, para explicar correctamente los ejercicios, trabajar con personas lesionadas, trabajar con personas que poseen enfermedades, que los clientes logren cumplir

objetivos, entre muchas otras cosas, pero al final del día, considero que lo más importante es saber tratar a las personas, que si una persona asiste al gimnasio porque está pasando por muchos problemas, tiene ansiedad o depresión y solo quiere desestresarse, como profesionales debemos saber identificar esos estados emocionales y ofrecer un trato diferente, para que esa persona se vaya con una mejor actitud de la que tenía cuando llegó.

De parte de los clientes se logró identificar a muchas personas impresionadas por el tipo de actividades que realicé en esta práctica, debido a que a pesar de que deberían ser comunes en un gimnasio tradicional, en Pérez Zeledón no son comunes y las pasan por alto o creen que no son necesarias, los mismos participantes realizaban este tipo de comentarios y que se deberían de implementar en todos los centros de acondicionamiento físico para velar realmente por la salud de cada persona.

En las personas adolescentes se notó una gran resistencia para participar en actividades o recibir consejos sobre el entrenamiento contra resistencia, lo cual creo que es normal, porque están pasando por una etapa complicada en donde se dejan influenciar fácilmente por otras personas o por lo que ven en redes sociales, hace falta madurar considerablemente. Sin embargo, no fue así con todos los adolescentes, en algunos casos mostraron interés por las propuestas planteadas.

Los participantes se mostraron con sorprendidos al descubrir limitaciones o problemas que ni siquiera se imaginaban que tenía posterior a las evaluaciones, además, también se mostraron preocupados e interesados sobre que hábitos deberían cambiar o que deberían hacer para mejorar capacidades que se fueron perdiendo con el tiempo.

Algunos adolescentes que contaban con alguna discapacidad cognitiva, o que simplemente eran muy tímidos, hicieron comentarios muy positivos hacia mi persona y que el entrenador preferido de ellos era yo, lo cual fue una experiencia inigualable y pensar en que esas personas que ven el mundo de una manera diferente se sintieran bien con mi compañía fue una experiencia de mucho aprendizaje.

Limitaciones

-Una limitación fueron los implementos con los que contaba el gimnasio, ya que algunas actividades que en algún momento pensé que sería de provecho no las pude realizar debido a la falta de materiales y personalmente no podía comprarlos según mi situación económica.

-Se mostró resistencia por parte de los clientes para implementar o recibir información nueva o diferente a lo que están acostumbrados a hacer o recibir.

-En la realización correcta de ejercicio se encontraron muchas limitantes físicas y locomotoras que impedían un correcto patrón de movimiento, aunque la explicación o demostración fuese muy buena y detallada, no lograban acatar las indicaciones.

-Se identificó cierto miedo en algunas personas por participar en las actividades y aunque uno como profesional los motivara y los hiciera entrar en confianza no había forma de que aceptaran.

-En la cultura de gimnasios tradicionales existe una gran limitante y se trata del ego o la superficialidad, porque asisten a una institución como esta con el único objetivo de llamar la atención o encajar en la sociedad,

entonces muchas personas no participaban en las propuestas porque creían que los temas de promoción de la salud no son necesario o no se adaptan a sus “objetivos”.

-Una limitante interesante fue mi físico, porque en unos casos, más que todo hombres que contaban con un físico estéticamente trabajado y voluminoso, creían que por no estar igual a ellos no les podía compartir información o experiencias relevantes sobre la promoción de un estilo de vida saludable o la prevención de lesiones.

-Una limitante para las clases de yoga fueron los horarios, porque el yoga no se puede mezclar con el ambiente que se produce en un gimnasio tradicional, debido a esto se tuvieron que realizar en horarios en donde el gimnasio estuviese cerrado.

-En cada gimnasio siempre hay un porcentaje de la población que se mantiene activa, pero otro porcentaje es muy cambiante, ya que no tienen la disciplina o no asisten el suficiente tiempo para desarrollar el hábito, debido a esto otra limitante fue la deserción de algunas personas.

Recomendaciones

-Se recomienda tratar de cambiar el pensamiento que se tiene sobre la actividad física en un gimnasio tradicional, para tratar de darle un enfoque a la salud más integral, donde se aborde el trabajo de distintas cualidades físicas para que las personas sean funcionales dentro y fuera del gimnasio.

-Se recomienda que dicha institución siga educando a la población en general, pero principalmente a los adolescentes, en temas como la promoción de la salud y prevención de lesiones, porque por falta de madures desde edades tempranas ya quieren lograr el físico de sus sueños, pero todo es un proceso y primero debe ir siempre la salud y el bienestar.

-Para abordar un cliente nuevo es necesario que se evalúen los signos vitales, como presión arterial, frecuencia cardiaca, temperatura. De esta forma se puede evitar sufrir algún accidente no deseado o simplemente asegurarse de que la persona se encuentre en un estado óptimo para realizar actividad física.

-Integrar la exposición de información sobre temas importantes relacionados al entrenamiento de fuerza, promoción de estilos de vida saludable, prevención de lesiones, actividades novedosas, beneficios, tips, entre otros, mediante carteles de información en las paredes del gimnasio, en redes sociales, entrega de infografías o cualquier otra herramienta tecnológica que llame la atención de la población.

-Implementar cuestionarios sobre el estado emocional o psicológico de los clientes para así, abordar con mayor sensibilidad a quienes presenten problemas de ansiedad o depresión.

-El entrenamiento de fuerza es necesario, pero también se recomienda implementar alguna actividad en dicha institución que trabaje el sistema parasimpático, como el yoga, por ejemplo, para abordar a la población de una forma integral.

-Incentivar a los instructores a mantener una actualización y educación constante sobre todo lo relacionado al entrenamiento de fuerza, actividad física y promoción de la salud.

-Priorizar el buen trato hacia las demás personas y potenciar la sensibilidad para detectar casos de personas que asisten al gimnasio para olvidar problemas que viven en el día a día y que al salir del gimnasio sienta que es una persona importante.

Conclusiones

-Mediante dicha práctica dirigida se logró identificar que la población en un gimnasio tradicional generalmente no entiende la importancia de practicar actividad física de una forma integral y como esto puede mejorar significativamente la salud y el diario vivir en la vida de cada persona, ya que un porcentaje muy alto de la población asiste por aceptación social e incluso menosprecian a todas esas personas que asisten por mejorar su estado físico y mental de una forma sana.

-Se lograron identificar y corregir múltiples errores que se estaban cometiendo en la realización de ejercicios, en las programaciones de entrenamiento y en las creencias que se tenían sobre la realización de ejercicio físico en un gimnasio tradicional.

-Se evidenció que la implementación de actividades o mezclar la práctica con herramientas teóricas novedosas llaman la atención de los clientes y si esa información es respaldada por evidencia científica muestran más confianza y credibilidad.

-Se logró educar significativamente a un gran porcentaje de población en que el entrenamiento de la fuerza debe ir de la mano con el entrenamiento de la movilidad, flexibilidad y que además el control postural es un tema muy importante de practicar diariamente para desarrollar un estilo de vida saludable e incluso para optimizar el entrenamiento en un gimnasio tradicional.

-Se logró mejorar la atención y el servicio que se ofrece en dicho centro de acondicionamiento físico, mejorando el abordaje de cada cliente, el entrenamiento de fuerza en diferentes edades, en temas como la ética o la forma de expresarse, entre otros aspectos importantes, gracias a mi conocimiento recibido mediante una formación académica profesional y el trabajo en equipo junto con los colaboradores de dicha institución.

Aplicaciones prácticas

Los aportes que se desarrollaron en el transcurso de esta práctica dirigida enfocada en la promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones son:

-Se logró identificar un estado de salud más profundo e integral en un gran porcentaje de sujetos en el gimnasio tradicional Natural Gym.

-Se brindó información respaldada por evidencia científica sobre estilos de vida saludable, importancia del entrenamiento funcional, importancia del yoga, sobre la salud, sobre el entrenamiento de fuerza, prevención de lesiones, entre otros temas relevantes.

-Se aprovechó todo el espacio y materiales de las instalaciones para las distintas actividades que se tenía planificadas.

-Hubo un aporte significativo de conocimiento, consejos e información actualizada hacia los instructores que trabajan en el gimnasio Natural Gym.

-Se ayudó a cambiar el pensamiento de muchas personas, de todas las edades, sobre la actividad física que se realiza en un gimnasio tradicional y la importancia que tiene en la vida cotidiana, lo cual va mucho más allá de la estética.

-Se logró mejorar la ejecución de ejercicios en muchas personas, ya que cometían muchos errores y con simples indicaciones mejoraron la técnica significativamente para realizar entrenamiento de fuerza de una manera sana y efectiva.

-Se logró implementar nuevas y llamativas actividades en el gimnasio Natural Gym para promover estilos de vida saludable en las personas que asisten constantemente a dicha institución.

-Se lograron identificar múltiples anomalías físicas, musculares o articulares mediante las evaluaciones y así, evitar lesiones a largo plazo o eliminar molestias que estaban impidiendo el disfrute de la actividad física en los clientes de Natural Gym.

-Se ayudó a mejorar el trato o la atención a los clientes dando el ejemplo, promoviendo el pensamiento de que la actividad física en un gimnasio tradicional va mucho más allá de levantar pesas, las emociones y como tratamos a las personas es aún más importante.

-Mediante la toma de signos vitales se lograron identificar personas con datos irregulares y no adecuados para realizar actividad física libremente, o sin los cuidados necesarios.

-Se logró llamar la atención de las personas mediante materiales novedosos que brindaban información relevante sobre un estilo de vida saludable y la prevención de lesiones en un gimnasio tradicional.

Conclusiones

-Mediante dicha práctica dirigida se logró identificar que la población en un gimnasio tradicional generalmente no entiende la importancia de practicar actividad física de una forma integral y como esto puede mejorar significativamente la salud y el diario vivir en la vida de cada persona, ya que un porcentaje muy alto de la población asiste por aceptación social e incluso menosprecian a todas esas personas que asisten por mejorar su estado físico y mental de una forma sana.

-Se lograron identificar y corregir múltiples errores que se estaban cometiendo en la realización de ejercicios, en las programaciones de entrenamiento y en las creencias que se tenían sobre la realización de ejercicio físico en un gimnasio tradicional.

-Se evidenció que la implementación de actividades o mezclar la práctica con herramientas teóricas novedosas llaman la atención de los clientes y si esa información es respaldada por evidencia científica muestran más confianza y credibilidad.

-Se logró educar significativamente a un gran porcentaje de población en que el entrenamiento de la fuerza debe ir de la mano con el entrenamiento de la movilidad, flexibilidad y que además el control postural es un tema

muy importante de practicar diariamente para desarrollar un estilo de vida saludable e incluso para optimizar el entrenamiento en un gimnasio tradicional.

-Se logró mejorar la atención y el servicio que se ofrece en dicho centro de acondicionamiento físico, mejorando el abordaje de cada cliente, el entrenamiento de fuerza en diferentes edades, en temas como la ética o la forma de expresarse, entre otros aspectos importantes, gracias a mi conocimiento recibido mediante una formación académica profesional y el trabajo en equipo junto con los colaboradores de dicha institución.

-Se evidenció que mejoraron la movilidad y flexibilidad al implementar clases funcionales con un plan de entrenamiento bien planificado, pensando en el trabajo y desarrollo de distintas cualidades físicas, además, la práctica del yoga también fue una herramienta útil para mejorar los niveles de movilidad.

-Se evidenciaron niveles de energía, positivismo y alegría posterior al tipo de actividad física que se realizó en esta práctica dirigida, con el fin de promover un estilo de vida saludable.

-Debido a la consejería, materiales educativos y la actividades prácticas del día a día se mejoraron los distintos patrones de movimiento, realizando ejecuciones efectivas, sanas y adecuadas, por lo tanto, esto permitió prevenir lesiones a corto y largo plazo.

Referencias


1. Aguirre, C. R., Valencia, E. M., & Morales, H. L. (2015). Elaboración de infografías: hacia el desarrollo de competencias del siglo XXI. *Diálogos*, (15), 23-37.
2. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport science review*, 23(3-4), 91-112.
3. Butler, R. J., Plisky, P. J., Southers, C., Scoma, C., & Kiesel, K. B. (2010). Biomechanical analysis of the different classifications of the Functional Movement Screen deep squat test. *Sports Biomechanics*, 9(4), 270-279.
4. Carneiro, L., Afonso, J., Ramirez-Campillo, R., Murawska-Ciałowicz, E., Marques, A., & Clemente, F. M. (2020). The effects of exclusively resistance training-based supervised programs in people with depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6715.
5. Cejudo, A., de Baranda, P. S., Ayala, F., & Santonja, F. (2014). A simplified version of the weight-bearing ankle lunge test: Description and test-retest reliability. *Manual therapy*, 19(4), 355-359.
6. Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one*, 13(10), e0205198.
7. Dwivedi, Y. K., Kapoor, K. K., & Chen, H. (2015). Social media marketing and advertising. *The Marketing Review*, 15(3), 289-309.
8. Fernández, O. A. P. (2005). El cartel como recurso para presentar resultados de investigación científica. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 2(6), 4.

9. García-Gómez, S., & Val-Serrano, C. (2020). Relación entre fuerza y autopercepción autónoma en acciones cotidianas de adultos parapléjicos. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 36(142), 1-7.
10. Granacher, U., Goesele, A., Roggo, K., Wischer, T., Fischer, S., Zuerny, C., ... & Kriemler, S. (2011). Effects and mechanisms of strength training in children. *International journal of sports medicine*, 32(05), 357-364.
11. Hall, E. A., & Docherty, C. L. (2017). Validity of clinical outcome measures to evaluate ankle range of motion during the weight-bearing lunge test. *Journal of science and medicine in sport*, 20(7), 618-621.
12. Junior, M. P., Lagos, J. A., Riquelme, C. S. D., & López, R. A. L. (2014). Formación académica de los instructores de gimnasios de la ciudad de Chillán. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 15(1), 59-73.
13. Kennedy, R. A., McKenzie, G., Holmes, C., & Shields, N. (2022). Social Support Initiatives That Facilitate Exercise Participation in Community Gyms for People with Disability: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 699. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010699>
14. Liu, C. J., Shiroy, D. M., Jones, L. Y., & Clark, D. O. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European review of aging and physical activity*, 11, 95-106.
15. Mariño-Carrión, E. S., Vargas-Cuenca, G. M., & Mármol-Escobar, O. J. (2022). Perfil profesional de instructores en gimnasios en la ciudad de Cuenca-Ecuador. *CIENCIAMATRIA*, 8(3), 1081-1102.
16. Morales, V., Hernández-Mendo, A., & Blanco, Á. (2005). Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17(2), 311-317.
17. Moreno-Collazos, J. E., Segura-Orti, E., & Cruz-Bermúdez, H. F. (2017). Cuestionario PAR-Q & YOU y antecedentes cardiovasculares frente a la práctica de la actividad física en adultos mayores en diálisis. *Revista de nefrología, diálisis y trasplante*, 37(3), 1-5.
18. Navarro, F. J. P. (2007). El entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes. Aplicación al rendimiento deportivo. *Journal of human sport and exercise*, 2(1), 1-9.
19. Ocampo, N. V., & Ramírez-Villada, J. F. (2018). El efecto de los programas de fuerza muscular sobre la capacidad funcional. Revisión sistemática. *Revista de la Facultad de Medicina*, 66(3), 399-410.
20. Padilla Colón, C. J., Sánchez Collado, P., & Cuevas, M. J. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 979-988.
21. Polyakova, O., & Ramchandani, G. (2020). Perceived service quality among regular users of gyms in public sports centres in the UK. *Managing Sport and Leisure*, 1-20.
22. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

23. Richardson, E. V., Smith, B., & Papatomas, A. (2017). Crossing boundaries: The perceived impact of disabled fitness instructors in the gym. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 84-92.
 24. Rodrigo, E. M., & Martín, L. S. (2011). Publicidad en internet: Nuevas vinculaciones en las redes sociales. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 469-480.
 25. Rodríguez, A. D. (2014). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP 3 al 5 de diciembre de 2014 Ensenada, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología.
 26. Schuster, T. L., Dobson, M., Jauregui, M., & Blanks, R. H. (2004). Wellness lifestyles I: A theoretical framework linking wellness, health lifestyles, and complementary and alternative medicine. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(2), 349-356.
 27. Singla, D., & Veqar, Z. (2014). Methods of postural assessment used for sports persons. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 8(4), LE01.
 28. Teyhen, D. S., Shaffer, S. W., Lorensen, C. L., Halfpap, J. P., Donofry, D. F., Walker, M. J., Dugan, J. L., & Childs, J. D. (2012). The Functional Movement Screen: a reliability study. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 42(6), 530–540. <https://doi.org/10.2519/jospt.2012.3838>
 29. Tibana, R. A., De Sousa, N. M. F., Cunha, G. V., Prestes, J., Fett, C., Gabbett, T. J., & Voltarelli, F. A. (2018). Validity of session rating perceived exertion method for quantifying internal training load during high-intensity functional training. *Sports*, 6(3), 68.
 30. Westerterp, K. R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal. *European journal of applied physiology*, 105, 823-828.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4(2), 49.

Anexos

Anexo 1: Carta de tutor y rectores



Modelo TFG.03.1.
Pronunciamiento Razonado de Persona Tutora y Lectoras:
Producto Final

21 de octubre de 2024

Comisión Trabajo Final de Graduación
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional

Como comité asesor del Trabajo Final de Graduación (TFG) titulado Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón, y en apego al Reglamento General del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional, declaramos que:

- Hemos dado seguimiento y asesoría a la elaboración de este TFG.
- Este producto final cumple con la calidad, rigurosidad académica y requisitos para presentarse a la debida defensa pública como TFG de la licenciatura respectiva.
- El Comité Asesor cuenta con experiencia demostrada en el área del conocimiento en que se desarrolla el TFG.
- Al menos uno de las personas miembro de este Comité Asesor ejerce funciones académicas en la Escuela CIEMHCAVI.
- El Comité Asesor cuenta con un grado académico igual o superior al grado por el que opta este TFG.
- No tenemos relación familiar de ninguna persona proponente, hasta tercer grado de consanguinidad o afinidad.
- Hemos analizado, recomendamos y avalamos la presentación de este TFG ante la comisión de TFG de la Escuela CIEMHCAVI.

Adicionalmente, indicamos que el anteproyecto sigue el siguiente detalle:

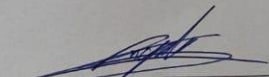
Título del TFG	Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón			
Modalidad	<input checked="" type="checkbox"/> Práctica dirigida	<input type="checkbox"/> Artículo Científico		
	<input type="checkbox"/> Seminario de graduación	<input type="checkbox"/> Proyecto de Graduación		
	<input type="checkbox"/> Evento Especializado	<input type="checkbox"/> Producción Didáctica		
	<input type="checkbox"/> Reconocimiento de Producción Académica			
Cantidad de estudiantes	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
Licenciatura	<input checked="" type="checkbox"/> Promoción de la Salud Física y Movimiento Humano			
	<input type="checkbox"/> Preparación Física y Readaptación Física-Deportiva			

Finalmente, indicamos que, de aceptarse el TFG para defensa pública, contamos con la siguiente disponibilidad horaria:

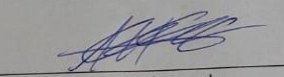
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

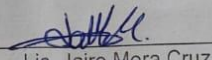
Observaciones:



Licda. Angeline Soto Saldaña
Persona Tutora
Promotora de la salud UNA
Sotsalang10@gmail.com
87089748



Lic. Geancarlo Arguedas
Herrera
Persona Asesora 1
Egresado UNA
Geancaarguedas17gmail.com
61687978



Lic. Jairo Mora Cruz
Persona Asesora 2
Egresado UNA
jairomoracruz@gmail.com
84443130

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Anexo 2: Evaluación del cuerpo asesor

Angeline Soto Saldaña

Calificación	Observaciones	Calificación final	Porcentaje
<p>Eficacia del tema y definición del problema</p> <p>La elección del tema y la definición del problema en economía, demostró una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación.</p>	<p>La elección del tema y la definición del problema son excelentes, mostrando una comprensión sólida y una relevancia destacada en la investigación.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son muy buenas, demostrando una comprensión sólida y una relevancia clara en la investigación.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>
<p>Calificación</p> <p>La participación y organización del proceso son excelentes, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p>	<p>La participación y organización del proceso son muy buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p> <p>La participación y organización del proceso son buenas, con una estructura clara y un cumplimiento adecuado de los plazos.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>
<p>Calificación</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son excelentes, cumpliendo de manera destacada y oportuna con todos los hitos del proyecto.</p>	<p>El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p> <p>El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera clara y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>
<p>Calificación</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son excelentes, demostrando una capacidad considerable para enfrentar desafíos y obstáculos.</p>	<p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son muy buenas, con una capacidad notable para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p> <p>La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad clara para enfrentar desafíos y obstáculos.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>
<p>Calificación</p> <p>La comunicación y colaboración mutua son excelentes, con una comunicación efectiva y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p>	<p>La comunicación y colaboración son muy buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p> <p>La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación clara y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>
<p>Calificación</p> <p>La presentación del método o procedimiento es excelente, permitiendo una comprensión completa de la metodología.</p>	<p>La presentación del método o procedimiento es muy buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p> <p>La presentación del método o procedimiento es buena, permitiendo una comprensión clara de la metodología.</p>	<p>7.2</p>	<p>7.2</p>

1-1764-0655

360
40
360
10

Modelo TFG.04.1.
Formato presentación informe final de práctica dirigida

Rubro	EXCEPCIONAL=90	EXCELENTE=80	MUY BUENO=70	BUENO=70	REGULAR=60	DEFICIENTE=50	Total
Contextualización del tema y revisión de literatura	La elección del tema y la definición del problema son excepcionales, demostrando una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son excelentes, mostrando una comprensión sólida y una relevancia destacada en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son muy buenas, demostrando una comprensión notoria y una relevancia alta en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una comprensión adecuada y relevancia en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son regulares, con falta de profundidad en la comprensión y relevancia limitada en la investigación.	La elección del tema y la definición del problema son deficientes, mostrando una comprensión pobre y falta de relevancia en la investigación.	50
Calificación	50	50	50	50	50	50	50
Método o abordaje de la temática	La planificación y organización del proceso son excepcionales, con una estructura sólida y cumplimiento perfecto de los plazos.	La planificación y organización del proceso son excelentes, con una estructura muy buena y cumplimiento destacado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son muy buenas, con una estructura notoria y cumplimiento adecuado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son buenas, con una estructura adecuada y cumplimiento satisfactorio de los plazos.	La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura débil y cumplimiento limitado de los plazos.	La planificación y organización del proceso son deficientes, con falta de estructura y incumplimiento de los plazos.	50
Calificación	50	50	50	50	50	50	50
Presentación de resultados, vivencias o productos	El progreso y el cumplimiento de plazos son excepcionales, cumpliendo de manera perfecta y oportuna con todos los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son excelentes, cumpliendo de manera destacada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, cumpliendo de manera notoria y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera adecuada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, cumpliendo de manera limitada y con retrasos en algunos hitos del proyecto.	El progreso y el cumplimiento de plazos son deficientes, con un incumplimiento significativo de los hitos del proyecto.	50
Calificación	50	50	50	50	50	50	50
Aplicación práctica del producto final	La presentación del método o procedimiento es excepcionalmente clara y detallada, permitiendo una comprensión completa de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es excelente, siendo muy clara y detallada, y facilitando una comprensión sólida de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es muy buena, siendo clara y detallada y permitiendo una comprensión notoria de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es buena, siendo adecuada y clara y detallada y permitiendo una comprensión notoria de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es regular, con falta de claridad y detalle, lo que dificulta la comprensión de la metodología.	La presentación del método o procedimiento es deficiente o inexistente, lo que impide la comprensión de la metodología.	50
Calificación	50	50	50	50	50	50	50
Observaciones							
Calificación final							4040
Potencial							2000

[Firma]
1-1764-0655

Jairo Mora Cruz

Rubro	ESPECIALIDAD	SEMESTRE	DIARIO	REQUISITOS	DESCRIPCION	Total	
Relevancia y Contenido	El informe demuestra un conocimiento profundo y específico de cómo la práctica se relaciona con el campo de estudio y su contexto. Ofrece una perspectiva única y contribuye significativamente a la comprensión del tema.	El informe establece claramente la relevancia de la práctica y el contexto, destacando su importancia y contribución al campo de estudio.	El informe presenta un contenido sólido sobre la práctica y el contexto, destacando su relevancia y contribución al campo.	El informe identifica adecuadamente la relevancia de la práctica en el contexto, aunque podría ser más claro y detallado.	El informe proporciona información básica sobre la relevancia de la práctica, pero carece de profundidad en la explicación.	El informe no establece de manera clara la relevancia de la práctica en el contexto o no lo hace en absoluto.	50
Estructura lógica y final de la redacción	El informe ofrece una explicación expone con claridad y completa de los antecedentes relacionados con la práctica. La comprensión de los antecedentes es profunda y relevante.	El informe ofrece una manera excelente de establecer una relación con la práctica proporcionando una base sólida para la comprensión.	El informe presenta una explicación muy buena de los antecedentes, lo que facilita la comprensión, aunque podría ser más detallada en algunos aspectos.	El informe aplica adecuadamente los antecedentes, aunque con algunas limitaciones en la claridad o la profundidad.	El informe ofrece una explicación básica de los antecedentes, con dificultades en la claridad y la profundidad.	El informe no explica de manera clara los antecedentes o lo hace de manera insuficiente.	50
Explicación de antecedentes de manera clara	El informe ofrece una explicación expone con claridad y completa de los antecedentes relacionados con la práctica. La comprensión de los antecedentes es profunda y relevante.	El informe ofrece una manera excelente de establecer una relación con la práctica proporcionando una base sólida para la comprensión.	El informe presenta una explicación muy buena de los antecedentes, lo que facilita la comprensión, aunque podría ser más detallada en algunos aspectos.	El informe aplica adecuadamente los antecedentes, aunque con algunas limitaciones en la claridad o la profundidad.	El informe ofrece una explicación básica de los antecedentes, con dificultades en la claridad y la profundidad.	El informe no explica de manera clara los antecedentes o lo hace de manera insuficiente.	50
Descripción clara y completa de la práctica	La descripción de la práctica es extensamente clara, completa y detallada, proporcionando un amplio contexto y profundidad de la experiencia.	La descripción de la práctica es excelente en términos de claridad y profundidad, ofreciendo una visión completa y detallada de la experiencia.	La descripción de la práctica es muy buena, aunque podría haber más detalles en algunos aspectos.	La descripción de la práctica es buena, aunque podría haber ciertos aspectos que necesitan claridad o la profundidad necesaria.	La descripción de la práctica es básica y carece de detalles en algunos aspectos, lo que dificulta la comprensión.	La descripción de la práctica es confusa y poco clara, dificultando la comprensión general.	50
Calificación	El informe presenta de manera excelente toda la información necesaria para comprender la práctica, destacando un cumplimiento sólido del cronograma.	El informe presenta de manera excelente toda la información necesaria para comprender la práctica, destacando un cumplimiento sólido del cronograma.	El informe presenta de manera muy buena la mayoría de las actividades realizadas durante la práctica, aunque podría ser más detallado en algunos aspectos.	El informe muestra adecuadamente la mayoría de las actividades realizadas durante la práctica, aunque podría ser más detallado en algunos aspectos.	El informe muestra de manera básica las actividades y el cumplimiento del cronograma, lo que dificulta la comprensión.	El informe carece de claridad en la presentación de las actividades y evidencia un cumplimiento significativo del cronograma.	50
Calificación	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es muy buena, con una claridad y profundidad en la descripción.	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es muy buena, con una claridad y profundidad en la descripción.	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es buena, aunque podría ser más impactante en algunos aspectos.	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es buena, aunque podría ser más impactante en algunos aspectos.	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es básica, con una narración que no destaca en particular.	La presentación de los resultados y descripción de los antecedentes es deficiente, sin captar la esencia y profundidad de la experiencia.	50
Calificación	La descripción de los resultados y conclusiones es excepcional, proporcionando recomendaciones claras y conclusiones profundas y significativas que resumen de manera amplia la experiencia de la práctica.	La descripción de los resultados y conclusiones es excelente, con recomendaciones claras y conclusiones que destacan su importancia y ofrecen una visión sólida de la experiencia de la práctica.	La descripción de los resultados y conclusiones es muy buena, con recomendaciones claras y conclusiones que resumen de manera adecuada la experiencia de la práctica.	La descripción de los resultados y conclusiones es buena, aunque podría ser más impactante en algunos aspectos.	La descripción de los resultados y conclusiones es básica, con recomendaciones y conclusiones que carecen de profundidad o claridad en algunos aspectos.	La descripción de los resultados y conclusiones es deficiente, sin ofrecer recomendaciones claras y conclusiones que carecen de profundidad y análisis.	50
Calificación	Las aplicaciones prácticas propuestas en el informe reflejan un alto nivel de comprensión de cómo aplicar los conocimientos básicos en situaciones reales. Las contribuciones son profundas y tienen un impacto significativo.	Las aplicaciones prácticas son excelentes y demuestran un alto nivel de comprensión de cómo aplicar los conocimientos básicos en situaciones reales. Las contribuciones son variadas y efectivas.	Las aplicaciones prácticas son muy buenas, mostrando un conocimiento sólido de cómo aplicar los conocimientos básicos en situaciones reales. Las contribuciones son relevantes y efectivas.	Las aplicaciones prácticas son buenas y muestran un conocimiento adecuado de cómo aplicar los conocimientos básicos en situaciones reales. Las contribuciones son satisfactorias.	Las aplicaciones prácticas son básicas y muestran limitaciones en la comprensión de cómo aplicar los conocimientos básicos en situaciones reales. Las contribuciones son mínimas.	Las aplicaciones prácticas son deficientes y muestran una falta de comprensión de cómo aplicar los conocimientos básicos en la práctica. Las contribuciones son irrelevantes o inadecuadas.	50
Calificación final						400	
Parámetro						50	

Jairo Mora Cruz
117120452

Anexo 3: Bitácoras

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

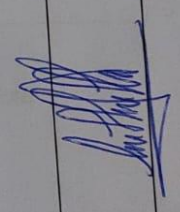
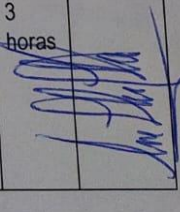
Bitácora Práctica Dirigida

Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones en los usuarios del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón

Aarón Jesús Sandí Vargas

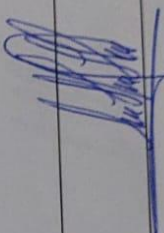
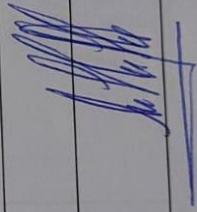
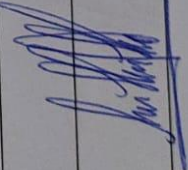
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutora/ supervisora
28/08/23	4	Clientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Guía, asistencia y correcciones en la realización de ejercicios	Se lograron identificar múltiples errores en la ejecución de ejercicios y poco conocimiento sobre la relación de la actividad física realizada en un gimnasio tradicional con un estilo de vida saludable	Se notó cierta duda o desconfianza de parte de los clientes al no conocer al instructor	5 horas	
29/08/23	4	Clientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Asistencia en la realización de y ejercicios y corrección de los mismos	Se lograron identificar múltiples errores en la ejecución de ejercicios	Se lograron identificar distintas técnicas de los ejercicios mal ejecutados	3 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

30/08/2023	2 y 4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, imagen para postear	Asistencia en la realización de y ejercicios, corrección de los mismos y exposición de información mediante redes sociales.	Se lograron identificar múltiples errores en la ejecución de ejercicios, además se identificó la importancia que tienen las redes sociales para el desarrollo de una empresa	Conversando brevemente con algunos clientes percibí que llevan mucho tiempo realizando ejercicios incorrectamente	7 horas	
31/08/23	4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio y machote de rutinas	Guía, asistencia y correcciones en la realización de ejercicios. También se realizaron rutinas de entrenamiento	Se lograron identificar múltiples errores en la ejecución de ejercicios. Además, hay que mejorar el tiempo haciendo rutinas con el formato del gimnasio	Al realizar rutinas de entrenamiento aprendí que también hay que adaptarse a la forma de trabajar que se tiene en cada centro de entrenamiento.	5 horas	
01/09/2023	2 y 4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, infografías.	Guía, Asistencia y corrección en la realización de ejercicios. Entrega de infografías con información educativa	Se lograron identificar múltiples errores en la ejecución de ejercicios. Por otra parte, se notó gran interés en los usuarios del gimnasio al llevar a cabo una actividad diferente que aporte al aprendizaje	Se identificaron ejercicios inadecuados o que podría empeorar el estado físico en personas que sufrieron una lesión o cuentan con alguna afectación física	5 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

04/09/2023	2 y 4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Asistencia y corrección en la realización de ejercicios contra resistencia. Realización de una clase de funcionales enfatizando en la retroalimentación.	Se logró generar gran interés en la población sobre esta práctica, terminaron exhaustos pero muy contentos	Se notó un notable desconocimiento sobre el verdadero objetivo y significado sobre las clases funcionales	5 horas	
06/09/2023	2 y 3	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, infografías	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la retroalimentación y entrega de infografía para educar a la población.	Se logró generar gran interés en la población sobre esta práctica, terminaron exhaustos pero muy contentos	En esta clase había una persona con lesiones en las rodillas, por lo que hubo que modificar un poco la clase para esa persona.	2 horas	
07/09/2023	2y3	Clients del gimnasio Natural Gym	Un palo de escoba, cuestionario, una tabla, una cinta métrica	Realización de evaluaciones posturales, aplicación del cuestionario PAR-Q, prueba del test de lunge, sentadilla overhead, test de hombros y retroalimentación	Se mostró gran interés en la población por evaluar sus capacidades	Al realizar evaluaciones se identificó que nunca se había realizado evaluaciones de este tipo en este centro de acondicionamiento físico	3 horas	
08/09/2023	2y4	Clients del gimnasio	Implementos del gimnasio	Realización de una clase grupal de funcionales	Los clientes lograron corregir errores	En la clase de funcionales participó una adulta mayor,	5 horas	

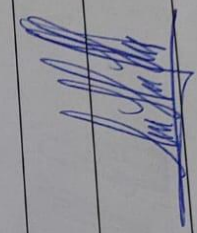


CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				ión y asistencia en la realización de ejercicios contra resistencia	derrame celebrar, por lo tanto, contaba con limitaciones físicas considerables	calentamiento adecuado y eficiente, o bien, ni siquiera lo realizan		
15/09/2023	2	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la retroalimentación	Los participantes conocieron sobre la importancia de la fuerza en actividades cotidianas	Para esta clase llegaron muchas personas, por lo cual entendí que hay un límite de personas para lograr manejar una clase grupal adecuadamente	2 horas	
18/09/2023	4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Asistencia en la realización de ejercicios y explicación en de técnicas correctas	Algunos sujetos que ya habían recibido ayuda volvieron a pedir consejo y recomendaciones en la realización de ejercicios	Se identificaron personas que por orgullo no quieren recibir ayuda, a pesar de estar realizando mal los ejercicios	5 horas	
19/09/2023	4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Asistencia en la realización de ejercicios y explicación en de técnicas correctas	Este día fue muy positivo porque atendí a una persona no vidente, por lo tanto, gané experiencia en personas con discapacidades	Identifiqué casos de personas que, a pesar de haber aprendido y ejecutado correctamente los ejercicios, lo olvidan y se deben de	3 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

						explicar nuevamente		
20/09/2023	2	Clients del gimnasio Natural Gym	Tensiómetro digital, infografía	Toma de la presión arterial y la frecuencia cardiaca, explicación de los resultados y consejería mediante una infografía	Lo que me pareció más significativo es que estas evaluaciones nunca se han realizado en este lugar. Por otra parte, los sujetos mostraron gran interés por esta práctica.	Ninguno	4 horas	
21/09/2023	4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Guía en la rutina de entrenamiento y consejería para sesiones de entrenamiento o más efectivas	Se nota que a algunas personas no les interesa aprender sobre los ejercicios que realizan, se acostumbran a que los instructores los guíen todas las semanas al 100%	Una persona principiante sufrió una descompensación, pero colocándolo en una posición adecuada y con miel volvió a un estado normal en poco tiempo	4 horas	
22/09/2023	2 y 3	Clients del gimnasio Natural Gym	Un palo de escoba, cuestionario, una tabla, una cinta métrica y una infografía	Realización de evaluaciones posturales, aplicación del cuestionario PAR-Q, prueba del test de lunge, sentadilla overhead, test de hombros, análisis de los	Los sujetos demostraron que no conocen la verdadera importancia de realizar evaluaciones en centros de acondicionamiento físico y normalmente	Ninguno	2 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				resultados y consejería mediante una infografía	lo pasan por alto			
23/09/20 23	2y3	Cientes del gimnasio Natural Gym	Mats de yoga o colchonetes, un parlante, un celular, un cuenco, un quemador de incienso, una infografía	Realización de una clase de hatha yoga y entrega de infografía para educar a la población sobre la importancia de dicha actividad física en la salud.	Para esta primera clase llegaron bastantes personas, por lo cual fue muy interesante notar el interés hacia dicha práctica en un entorno como lo es un gimnasio tradicional.	Casi todas las personas que asistieron a dicha clase nunca habían realizado una clase de yoga, por lo que hubo que realizar muchas adaptaciones o regresiones y la clase fue más pausada de lo que se esperaba, por lo que algunas posturas no se lograron realizar.	2 horas	
25/09/20 23	2y4	Cientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, infografía	Asistencia en la realización correcta de ejercicios y entrega de infografía sobre un tema relevante en dicha área para educar a la población en el desarrollo de una salud integral.	Se logró identificar gran interés en la población por las infografías, ya que les ha ayudado a aprender de una forma rápida y efectiva.	Para este día atendí a unos niños, por lo que fue una experiencia diferente y se realizaron adaptaciones específicas en la sesión	4 horas	
27/09/20 24	2	Cientes del gimnasio	Tensiómetro digital, cartel de	Toma de la presión arterial y la	Se logró identificar que a la población	Una persona presentó los datos de	3 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

				la realización de ejercicios contra resistencia	ón muy productiva	sin ninguna complicación.		
03/10/2023	2y4	Cientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, tensiómetro digital	Asistencia y corrección de ejercicios, toma de presión arterial y frecuencia cardiaca.	Se identificó que las personas comienzan a entender la importancia de tomar la presión arterial y frecuencia cardiaca para realizar ejercicio físico.	Ninguna	4 horas	
04/10/2023	2y4	Cientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, un palo de escoba, cuestionario, una tabla, una cinta métrica	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la retroalimentación y se llevó a cabo evaluaciones posturales, aplicación del cuestionario PAR-Q, prueba del test de lunge, sentadilla overhead, test de hombros, análisis de los resultados y consejería	Se lograron los objetivos de la sesión	Se identificaron varios casos de sujetos con poca higiene postural, por lo que se procedió a realizar recomendaciones	4 horas	
06/10/2023	2y3	Cientes del gimnasio	Implementos del gimnasio, infografía	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la	Se notó un gran desconocimiento en la importancia de la movilidad en	Ninguno	3 horas	

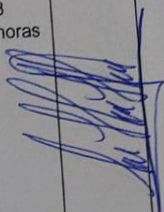

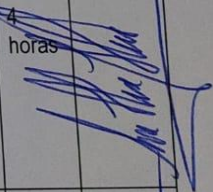
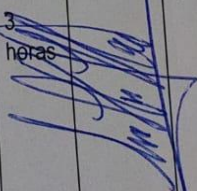
CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

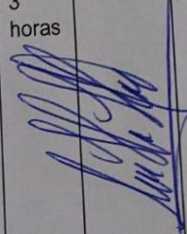
		Natura l Gym		retroalimentación, entrega de infografía sobre el entrenamiento de la movilidad	la vida de los seres humanos			
09/10/2023	2y4	Clientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la retroalimentación, guía y asistencia en la rutina de entrenamiento	Se lograron los objetivos de la sesión	Para esta sesión asistió una mujer adulta que no hablaba español, por lo que fue una prueba y de mucho aprendizaje para manejar la clase de la mejor manera.	5 horas	
11/10/2023	2	Clientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, cuestionario PAR-Q	Realización de una clase grupal de funcionales enfatizando en la retroalimentación, entrega del cuestionario PAR-Q	Se lograron los objetivos de la sesión, en esta ocasión la retroalimentación fue muy productiva.	Para esta clase llegaron muchas personas, por lo que fue un reto manejar adecuadamente un grupo tan grande	4 horas	
12/10/2023	2y4	Clientes del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio, imagen para postear	Asistencia y corrección de ejercicios en la rutina de entrenamiento, exposición de información mediante redes sociales.	Se ha notado que personas que anteriormente atendí me buscan de nuevo para pedir ayuda o consejo con respecto a ejercicios o temas de	En la publicación mediante redes sociales se nota poco impacto en la población	6 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida



					entrenamiento y salud			
13/10/2023	2 y 3	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Aplicación del sit rise test, evaluaciones posturales y consejería sobre control postural	Se identificó una poca capacidad funcional en las personas que fueron evaluadas	La mayor parte de la población evaluada no logró realizar el test, por lo que se procedió a realizar distintas recomendaciones	3 horas	
14/10/2023	2y3	Clients del gimnasio Natural Gym	Mats de yoga o colchonetas, un parlante, un celular, un cuenco, un quemador de incienso, una infografía	Realización de una clase de hatha yoga y conversatorio sobre la importancia de dicha actividad física en la salud.	Se identificó interés en la población por volver a realizar yoga debido a los beneficios que percibieron.	Se aplicaron regresiones en distintas personas porque no lograron realizar algunas posturas.	2 horas	
16/10/2023	4	Clients del gimnasio Natural Gym	Implementos del gimnasio	Asistencia y guía en la ejecución de ejercicios contra resistencia	Se logró el objetivo	Ninguno	4 horas	
18/10/2023	2	Clients del gimnasio Natural Gym	Tensiómetro digital	Toma de presión arterial y frecuencia cardíaca, explicación de	Se logró el objetivo	Ninguno	3 horas	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

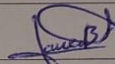
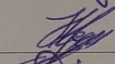
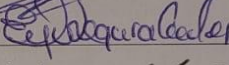
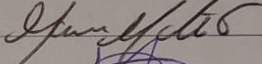

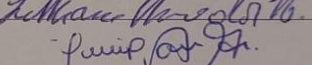
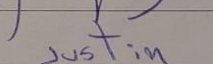



				resultaos y consejería				
20/10/20 23	2 y3	Clients del gimnasio Natural Gym	Un palo de escoba, cuestionario, una tabla, una cinta métrica	Realización de evaluaciones posturales, prueba del test de lunge, sentadilla overhead, test de hombros, análisis de los resultados y consejería	Se identificaron varias personas con una movilidad escapular y glenohumeral muy baja	Algunas personas jóvenes no participaron por vergüenza.	3 horas	

Nombre y Firma Conforme persona tutora: _____

Anexo 4: Tablas de participación

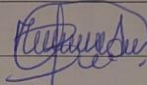


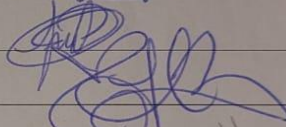
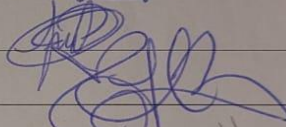
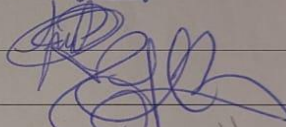


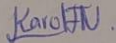
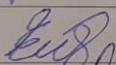
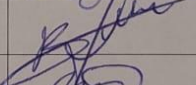



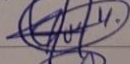


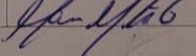





Firmas de clientes regulares intervenidos en clases funcionales

Nombre	Firma
Laura Barboza Arroyo	
Hamnia Gómez Fallas	
Julio Segura Corrales	
Monica Mata Guerrerro	
Yeilyn Arias Picado	
Silham Rodolfo Hernández	
Jenny Valverde Amador	
Justin Rojas Mora	Justin
Jefferson Cascañte Mora	
Ruddy Sanchez Duarte	ruddy
Sebastian Morge Quesada	
Amara Espinoza Vargas	

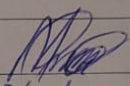
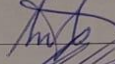
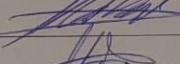
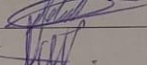
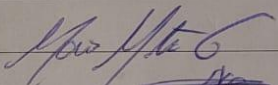
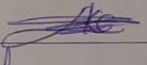
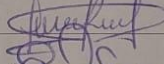
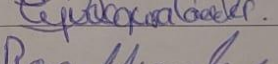
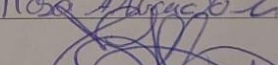


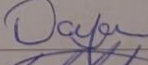
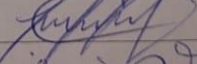
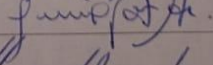
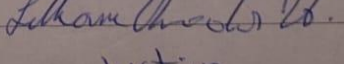
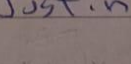


Firmas de clientes regulares intervenidos en clases funcionales

Nombre	Firma
Margarita Arroyo B	
José Fonseca Soto	
Montserrat Valerio R.	
Yeilyn Arias Picado	
Wendy Castro Mora	
Ruddy Sanchez Duarte	 ruddy
Dylan José Cormona Aguilar	
Gerald Vargas Duarte	
Karol Fallas Naranjo	
Erick Solís Calderón	
Bryan Zúñiga Ayora	
Marisol Baray	
Maria Cealia Miranda Cruz	
Ana Morales Peraza	
Marcela Montero Cordero	
Yeilyn Arias Picado	
Julio Segura Guals	
Honoria Mata Guerrero	

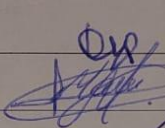
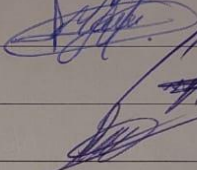
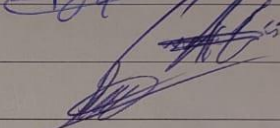
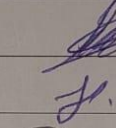
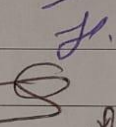
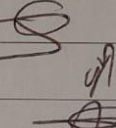
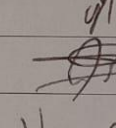
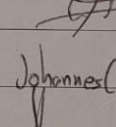
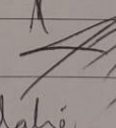
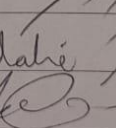
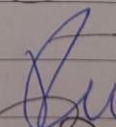
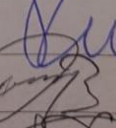
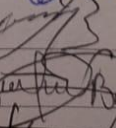
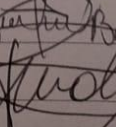
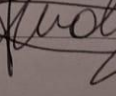
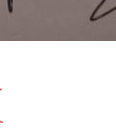





Firmas de clientes regulares intervenidos en clases funcionales

Nombre	Firma
María Ceilia Miranda Cruz	
Ara Morales Peraza	
Meylin Narrajo Miranda	
Yeimy Rodríguez Vargas	
Nicole Rodríguez Vargas	
Monica Mata Guerrero	
Erica González Duarte	
Deilyn Romero Cordero	
Esteliv Segura Corrales	
Rosa Alvarado N.	
wendycastro Mora	
Marcela Montero Cordero	
Luis Caldero Cayao	
Dagan Valverde Amador	
Keisy Valverde Amador	
Jenny Valverde Amador	
Liliana Amador N.	
Justin Rojas Mora	

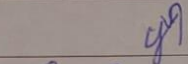
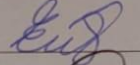
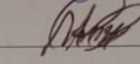
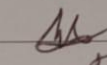
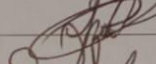
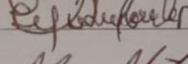
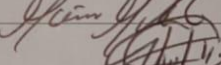
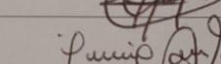
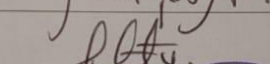
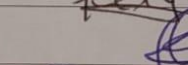
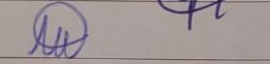


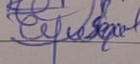

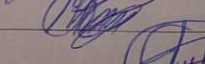
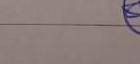





Firmas de clientes regulares intervenidos como instructor de planta

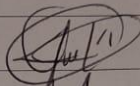
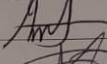
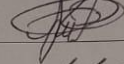
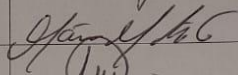
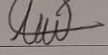
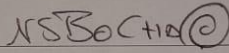

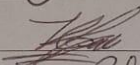
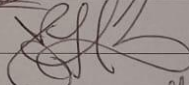
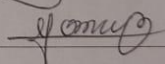
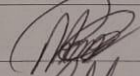
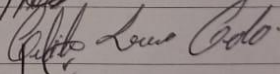
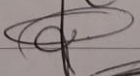
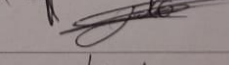
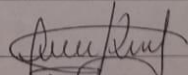
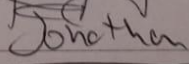
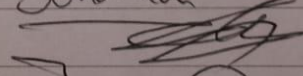
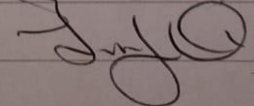
Nombre	Firma
Dempsey Mora Monge	
Marisol Rojas Sánchez	
OSCAR ESQUIVEL SAMUDIO	
Luis Daniel Salas Delgado	
Justin López Calderón	
Cristal Garro Jiménez	
berald Vargas Duarte	
Esmeralda Anchia Román	
Johannes Cordero Anchia	Johannes
Andryck Cordero	
Johan Cordero Jiménez	
Idalvi Mora Mata	Idalvi Mora Mata
José Carlos Arroyo	
José Barbosa Mejía	
Roberto Herrera Ferrera	
Ther Barilla Navas	
Tatiana Bonilla Garro	
Tredely Velasco Solís	

Firmas de clientes regulares intervenidos como instructor de planta

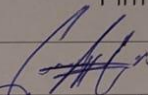
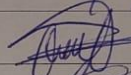
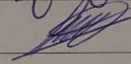
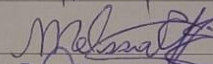
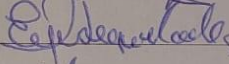
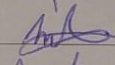
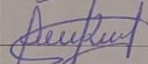




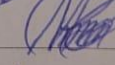
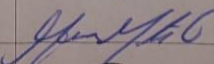

Nombre	Firma
Gerald Vargas Duarte	
Erick Solís Calderón	
María Cecilia Miranda Cruz	
Ana Morales Peraza	
Yeilyn Arias Picado	
Eduardo Segura Corrales	
Mónica Mata Guerrero	
Marcela Montero Cordero	
Jenny Valverde Amador	
Dayan Valverde Amador	
Marcela Montero Cordero	
Andrés Álvarez Naranjo	
Hannia Gómez Fallas	
Dalyn Romero Cordero	
Eduardo Segura Corrales	
Mónica Mata Guerrero	
María Cecilia Miranda Cruz	
Marcela Montero Cordero	






Firmas de clientes regulares intervenidos en evaluaciones	
Nombre	Firma
Marcela Montero Cordero	
Ana Morales Peraza.	
Yeilyn Arias Picado	
Mónica Mata Guerrero	
Andrés Alvariz Naranjo	
Natalia Boza Chavarria	
Yalena Vargas Beita	
Hannia Gómez Tallas	
Wendy Castro Mera	
Sofía Granados Romero	
María Cecilia Miranda Cruz	
Celiby Leira Calvo	
Luis CORDERO Cayiao	
Ericka Gonzalez Duarte	
Dailyn Romero Cordero	
Jonathan Mata Chavarria	
Jose Barbara Acena	
Jan Day D.	

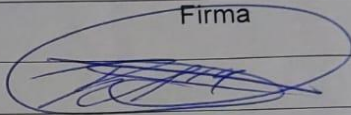
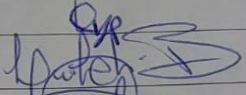
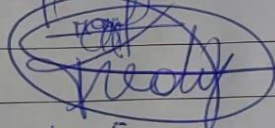
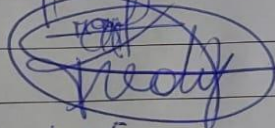
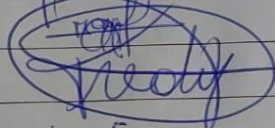
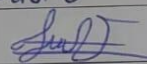
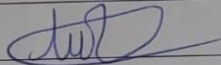

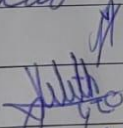
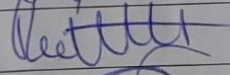
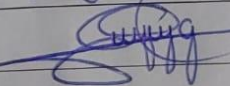
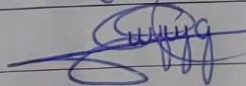




Firmas de clientes regulares intervenidos en evaluaciones

Nombre	Firma
OSCAR ESQUIVEL SAMUDIO	
Jerson Esquivel Samudio	
Luis Daniel Solero Delgado	
Justin Lopez Caldera	JL
Jimena Mora Priera	Jimena
Melissa Carranza Ruiz	
Julio Segura Corrales	
Ana Morales Paraza	
Dailyn Romero Cordero	
Ligio Fonseca	
Marcela Montero Cordero	
Andrés Álvarez Naranjo	
Hannia Gómez Fallas	
María Cecilia Miranda Cruz	
Yorleny Vargas Navarro	Yorleny UN
Monica Mata Guerrero	
Cristal Garro Jiménez	

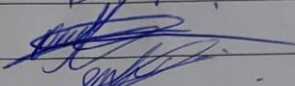
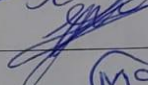
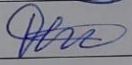

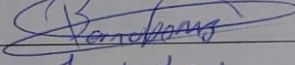



Firmas de clientes regulares intervenidos en clases de yoga

Nombre	Firma
Nikole Rojas Araya	
Dempsey Mora Monge	
Laura Chinchilla Barrotes	
Mary Montero Arias	
Freddy Valerio Solís	
Javier González Agüero	Javi G
Maria Jesús Sandi Vargas	
Adelaida Vargas G.	
Esteban Quesada Ramirez	Esteban Quesada R.
Erick Solís Calderón	
Gerald Vargas Duarte	
Kaleth Vega Retana	
Roberto Herrera Harro	
Estefanny Cabezas G	

Firmas de clientes regulares intervenidos en clases de yoga

Nombre	Firma
Jerson Fernandez Mora	D.F. M.
Dayanne Argüello Mora	
Angie Salazar Castro	
Britanny Mora Salazar	(MS)
Dora Herrera M. Ivanda	
Abril Mora Arias	Abril MA
Johnny Mena	
Bernabe Madrigal Bermudez	
Jacqueline Jiménez Rojas	Jacqueline Rojas
Paola Jiménez Quiros	Paola Jiménez

Anexo 5: evidencia





















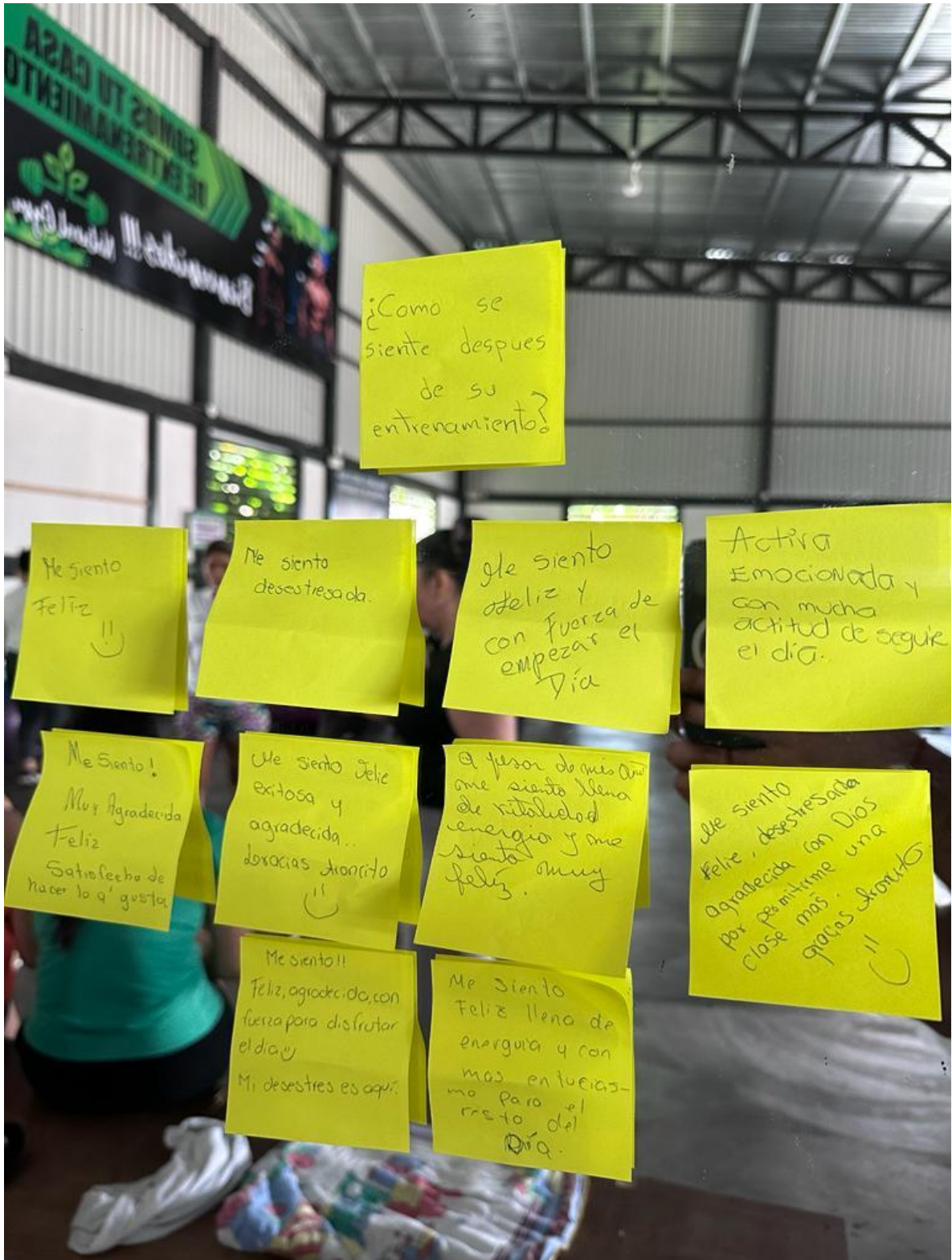












Anexo 6: material utilizado.

Infografías

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

¿En que consiste?

La fuerza en relación al ser humano es una cualidad física necesaria para llevar a cabo cualquier movimiento.

Tipos de fuerza

- Fuerza máxima
- Fuerza explosiva
- Resistencia a la fuerza
- Fuerza estática

Importancia del entrenamiento de la fuerza

El entrenamiento de la fuerza es importante porque es una cualidad física necesaria para llevar a cabo actividades cotidianas y a nivel de actividades deportivas permite mejorar el estado físico considerablemente.

Beneficios del entrenamiento de la fuerza

- Aumenta la densidad ósea.
- Desarrollo de la masa muscular.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la higiene postural.
- Mejora la salud de tendones y articulaciones.
- Mejora la salud cardíaca.
- Previene enfermedades.

¿Quienes pueden entrenar fuerza?

El entrenamiento de fuerza es para todos, desde niños a adultos mayores, mujeres embarazadas, personas con patologías, discapacidades, entre otros

Referencias bibliográfica

Suchomei, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength: training considerations. *Sports medicine*, 48, 765-785.

Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current sports medicine reports*, 11(4), 209-216.



Beneficios del Entrenamiento funcional

¿En que consiste?

El entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito, buscando beneficios en la aptitud física, relacionado a la salud o un deporte.




Trabaja distintas cualidades físicas

En una clase de entrenamiento funcional se desarrolla la flexibilidad, movilidad, fuerza, potencia, agilidad, equilibrio y resistencia cardiovascular, es un tipo de actividad física muy completo.



Mejora la salud mental y el autoestima

El ejercicio físico mejora considerablemente el estado de ánimo, debido al efecto que posee sobre la activación de hormonas que generan felicidad y aumentan el autoestima.



Mejora la postura corporal

El formato y programación del entrenamiento funcional se crea con el objetivo de realizar movimientos que compensen las malas posturas del día a día



Otros beneficios

Normalmente los entrenamientos de tipo funcional se realizan con el formato de clases grupales, lo cual fomenta la socialización. Por otra parte, este tipo de ejercicio físico colabora con la prevención de lesiones.

Referencia bibliográfica

Ben-Zeev, T., & Okun, E. (2021). High-intensity functional training: Molecular mechanisms and benefits. *Neuromolecular Medicine*, 23(3), 335-338.

X

ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD

Treacy, D., Hassett, L., Schurr, K., Fairhall, N. J., Cameron, I. D., & Sherrington, C. (2022). Mobility training for increasing mobility and functioning in older people with frailty. Cochrane database of systematic reviews, (6).



X □ -

¿QUE ES?

El entrenamiento de la movilidad promueve la mejora de la capacidad que tienen los músculos para mover las articulaciones, lo que permite desarrollar un estado de salud integral.

X □ -

BENEFICIOS

- Funcionalidad cotidiana mejorada
- Previene lesiones y enfermedades
- Mejor higiene postural
- Mejor salud articular





X □ -

MOVILIDAD Y LONGEVIDAD

Niveles óptimos de movilidad permiten prolongar el tiempo de vida, desarrollando seres humanos funcionales

X □ -

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN

- 1- Calentamiento
- 2- Ejercicios de amplitud
- 3- Movimientos funcionales y de peso corporal
- 4- Vuelta a la calma





PRÁCTICA DEL YOGA

¿QUE ES?

01

El yoga se desarrolló hace miles de años y actualmente es una práctica que cada vez se practica más, la cual busca conectar la mente, el cuerpo y la respiración mediante posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación.



¿QUIENES LO PUEDEN PRÁCTICAR?

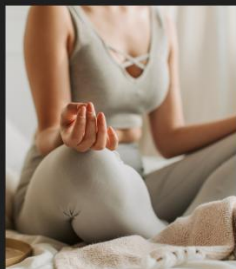
La práctica del yoga es para todos, sin embargo, hay que tener ciertos cuidados en embarazadas, personas con presión alta, ciática, glaucoma o artritis.

TIPOS DE YOGA

03

Actualmente existen diversos tipos de yoga, pero algunos de los principales son:

- Hatha yogs.
- Ashtanga yoga.
- Kundalini yoga.



04

BENEFICIOS DEL YOGA

- Promueve espacios de relajación.
- Reduce el estrés.
- Mejora la coordinación.
- Mejora la concentración.
- Promueve una mejor digestión.
- Mejora la calidad de sueño, entre otros.

Evaluaciones y actividad física

Importancia y concepto

Las evaluaciones en procesos de entrenamiento son indispensables y de suma importancia, ya que es un proceso que capta, identifica y aporta la información que define la toma de decisiones, además, determina el valor de la información recolectada.

Autenticidad de las pruebas

Para realizar evaluaciones se debe tener total seguridad de lo que se va hacer, por lo tanto, se debe definir la validez, confiabilidad y objetividad de cada instrumento o prueba que se desee aplicar.

Principios de la evaluación

- La evaluación debe realizarse en el proceso.
- Respetar el principio de individualidad.
- Debe ser una actividad sistemática.
- Desarrollarse mediante diversos instrumentos.

Recomendaciones

- Contar con un examen médico.
- Poseer instrumentos precisos.
- El evaluador debe ser profesional.
- Saber interpretar los resultados.
- Instrucciones claras y precisas en las evaluaciones.
- Prescripción de entrenamiento adecuado.
- Realizar evaluaciones periódicas.

TOMA DE SIGNOS VITALES

¿QUE ES?

Consiste en las mediciones de las funciones básicas del ser humano.

¿CUALES SON?

- 1- Temperatura.
- 2- Frecuencia cardíaca.
- 3- Presión arterial.

NIVELES NORMALES

La temperatura corporal normal ronda los 37 grados, la frecuencia cardíaca depende del sujeto, pero ronda de 60 a 100 latidos por minuto y la presión arterial 120/80.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EVALUACIÓN

Antes de comenzar un proceso de entrenamiento se deben evaluar los signos vitales, ya que estos pueden determinar su capacidad, limitaciones o cuidados

CARROLL, D. D., COURTNEY-LONG, E. A., STEVENS, A. C., SLOAN, M. L., LULLO, C., VISSER, S. N., ... & DORN, J. M. (2014). VITAL SIGNS: DISABILITY AND PHYSICAL ACTIVITY—UNITED STATES, 2009–2012. MMWR MORB MORTAL WKLY REP, 63(18), 407–413.

Guía básica clase de yoga

Clase de yoga
(Objetivo: flexiones de columna)

Preparación

1-Calentamiento general
2-Tadasana
3-Surya Namaskar
4- Trikonasana (Ado Muka Svanasana)
5-Supta Padangustasana 1
6- Dandasana

Parte principal

7- Janu Sirsasana
8-Paschimotanasana

Descenso o vuelta a la calma

9-Jathara Parivartanasana
10-Sarvangasana
11-Halasana
12-Matsyasana
13-Savasana

Indicaciones generales

- En el calentamiento general se deben realizar movimiento articulares de todo el cuerpo, comenzando desde la cabeza hasta los pies, o de los pies a la cabeza
- El tadasana debe realizarle durante 3 minutos.
- El surya namaskar se debe realizar mínimo 5 vueltas o máximo 12.
- Cada postura debe realizarle durante 1 minuto mínimo y una compensación de una postura debe durar 30s.
- En las posturas de la parte principal se deben profundizar y durar más de 1 minuto.
- En las posturas del descenso se deben realizar con calma, a baja intensidad.
- El savasana debe durar mínimo 5 minutos y máximo 10 minutos, en esta postura se debe evitar realizar cualquier momento, para tomarse un descanso

Cartel de información

SALUD INTEGRAL

CALIDAD DE VIDA

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

IMPORTANCIA EN LA SALUD



La fuerza muscular es necesaria para generar cualquier tipo de movimiento, por lo tanto el entrenamiento de la fuerza es necesario para gozar de una salud integral el mayor tiempo de vida posible, además, el ejercicio físico es el medio por el cual se producen proteínas (miokinas) que están ligadas a la contracción muscular, es decir, entrenar fuerza potencia la producción de las mismas, entre otras cosas.

¿COMO ENTRENAR FUERZA PARA LA SALUD?

GUÍA BÁSICA

- Respetar los principios de entrenamiento.
- Utilizar implementos y ropa adecuada.
- Realizar una evaluación.
- Establecer un programa de entrenamiento
- Entrenar de 2 a tres veces por semana dicha cualidad,
- Realizar una cantidad baja de repeticiones (1 a 5) con descansos mas largos (3-5 min).



Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current sports medicine reports*, 11(4), 209-216.

Cuestionario PAR-Q



CUESTIONARIO PAR-Q [Cuestionario de aptitud para la actividad física]		
Nombre:		
PREGUNTAS	SI	NO
¿Alguna vez le ha diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario?		
¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física?		
¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?		
¿Tiene a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?		
¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para a la presión arterial u otro problema cardiorrespiratorio?		
¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?		
¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que el impida hacer ejercicio sin supervisión médica?		

Machotes toma de datos



EVALUACIONES POSTURALES Y FÍSICAS	
NOMBRE:	
Test	Resultado
Síndrome cruzado superior	
Isquiotibiales acortados	
Psoas acortado	
Test de sentadilla overhead (0-3)	
Test de movilidad de hombros (0-3)	
Test de lunge (5-10cm)	
Sit rise test (0-10)	



Toma de signos vitales	
Nombre:	
Toma	Resultado
Frecuencia cardiaca en reposo	
Presión arterial	

PARAMETROS

HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

Anexo 7. Carta de finalización por parte de la institución

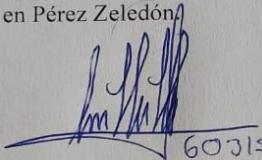


Pérez Zeledón, 20 de octubre del 2023
Gimnasio Natural Gym

Comisión de Trabajos Finales de
Graduación Escuela de Ciencias del
Movimiento Humano y Calidad de
Vida Universidad Nacional

Con la finalidad de hacer de su conocimiento que el Estudiante Aarón Sandí Vargas, alumno de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida UNA, ha concluido con éxito la finalización de 12 horas contacto su Práctica Dirigida en nuestra Institución o Empresa, teniendo como fecha de inicio el día 28 de agosto del 2023 y como fecha de finalización, el día 20 de octubre del 2023 en el área Promoción de estilos de vida saludable y prevención de lesiones dirigidos a usuarios del gimnasio Natural Gym , en un horario mixto según los espacios disponibles por parte de la empresa. La persona contacto en nuestra institución será Sonia Herrera Herra, 72031731, encargada y entrenadora del gimnasio Natural Gym en Pérez Zeledón

Atentamente,



603159022

Sonia Herrera Herra
Representante del Gimnasio Natural Gym