

DETERMINAR LA EFECTIVIDAD DE LAS METODOLOGÍAS COMBINADAS
ENTRE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO VS HERBALIFE Y
EJERCICIO FÍSICO CON RELACIÓN A LA DISMINUCIÓN DE PESO.

YONATHAN ALEXANDER DIAZ PARRA
OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA – BOYACÁ
2017

DETERMINAR LA EFECTIVIDAD DE LAS METODOLOGÍAS COMBINADAS
ENTRE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FISICO VS HERBALIFE Y
EJERCICIO FISICO CON RELACIÓN A LA DISMINUCIÓN DE PESO.

YONATHAN ALEXANDER DIAZ PARRA

Código: 2013196014

OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Código: 2013196032

Trabajo de grado presentado para optar por el título de licenciado en Educación Física,
Deporte y Recreación.

Director

Mg. LUIS GABRIEL ESCOBAR RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CENTRO VALLE DE TENZA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
SUTATENZA – BOYACÁ
2017

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Dedicatoria

Dedico mi trabajo de trago a mi madre Oliva Parra López, a mi Padre Gustavo Hernando Díaz Rodríguez, ya que son ese apoyo incondicional y motivos de inspiración para seguir adelante y seguir creciendo como persona ya que sin ellos no hubiese podido lograr todas mis metas propuestas.

A mis hermanas Ángela parra, Dina Díaz, mi cuñado Efrén Moreno, a mis sobrinos Liz Samanta Olivares Parra, David Felipe Moreno Díaz, Daniel Santiago Moreno Díaz, ya que son motivo de inspiración para cada día seguir creciendo.

Yonathan Alexander Díaz Parra

A mi mamá Adriana Vivas Arévalo la inspiración de todos mis logros, mi mano derecha, mi consejera.

A mi familia, hermanos, a Gonzalo Bermúdez, quien siempre esta hay para brindarme un consejo y una voz de animo a mi abuelita Matilde tíos y primos.

A mi abuelita Elena esa mujer que siempre está con una sonrisa y buenas palabras para no dejarlo fallecer en cada uno de los pasos, a mi papá por estar en algunos momentos de mi vida.

Omar Felipe Ramírez Vivas

Agradecimientos

Primeramente, a Dios por permitirme realizar de la mejor manera cada una de las tareas y propuestas planteadas.

A mis padres por ese apoyo incondicional, por esa paciencia y entrega hacia mí para que nunca me faltara nada y siempre estuviera de la mejor manera.

A mi hermana Dina Díaz, mi cuñado Efrén Moreno por ser esos segundos padres, por sus consejos, por ser esas personas emprendedoras, luchadores para que siempre salga todo de la mejor manera.

A nuestro asesor Luis Gabriel Escobar por ese apoyo y colaboración que nos ha brindado durante toda la carrera.

A todos los maestros presentes durante todo el proceso de formación por brindarnos todos sus conocimientos y enseñanzas de la mejor manera.

Yonathan Alexander Díaz parra.


Primero que todo a Dios por darme la vida para cumplir cada una mis metas.

A mi mamá, por ser esa mujer luchadora constante estudiosa y mujer ejemplo para mi vida.

Al profesor Luis Gabriel Escobar por sus grandes enseñanzas y apoyo que nos brindó en esta etapa de la academia, y cada uno de los profesores que nos brindaron conocimiento para ser cada día mejor

Al grupo de mujeres del municipio de Tibirita por permitirnos realizar nuestro trabajo de grado de una forma agradable.

Omar Felipe Ramírez Vivas.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Avanzando la educación</i>	<i>FORMATO</i>	
	<i>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</i>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 4 de 4	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Determinar la efectividad de las metodologías combinadas entre dieta alimenticia y ejercicio físico vs Herbalife y ejercicio físico con relación a la disminución de peso
Autor(es)	Ramírez Vivas, Omar Felipe Díaz Parra, Yonathan Alexander
Director	Escobar Rodríguez, Luis Gabriel
Publicación	Sutatenza, Boyacá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 64 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	OBESIDAD, EJERCICIO FÍSICO, DIETA ALIMENTICIA, PRODUCTO DEL MERCADO, HERBALIFE, RURALIDAD.

2. Descripción
<p>Teniendo en cuenta que la obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, que se definen por la presencia de un exceso de grasa corporal perjudicial para la salud, a partir de esto y muchas problemáticas más, se crea la idea de este proyecto de investigación el cual pretende determinar que metodología combinada es más efectiva, en relación a la disminución de peso, teniendo en cuenta tres variables dieta alimenticia y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico con un grupo control, se llevara a cabo con 23 mujeres del municipio de Tibirita Cundinamarca entre las edades de 30 a 57 años de edad en un lapso de tiempo de un mes.</p>

3. Fuentes
<p>Admin (23 de Mayo de 2017). Admnsuplementosdeportivos. En: blog de la salud. Obtenido de https://www.elblogdelasalud.info/productos-para-perder-peso/9926</p> <p>Alberto J. del Álamo Alonso, A. G. (24 de 6 de 2006). <i>Obesidad</i>. Obtenido de http://sanoyfeliz.galeon.com/obesidad.pdf</p>

- Aragones Gallego, A., Blasco Gonzales, L., & Cabrinety Perez, N. (s.f.). *Obesidad*.
Obtenido de <http://www.seep.es/privado/documentos/consenso/cap07.pdf>
- Azcona, Á. C. (2013). Conceptos básicos. En: Á. C. Azcona, *Manual de nutrición y dieta*, p. 3. Madrid.
- Aznar Laín, S., Webster, T., & López Chicharro, J. (s.f.). Obesidad. En M. d. consumo, *Actividad Física y salud en la infancia y adolescencia*. Grafo, S.A.
- Corsino, E. L. (2012). *La prescripción de ejercicio desde el punto de vista de la actividad física*. Obtenido de http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Rx_Ejercicio_Actividad_Fisica.pdf
- Donostia, U. d. (2008). Manual dietas. Obtenido de www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf
- Herber, D. (s.f.). *Herbalife nutrition*. Obtenido de http://articulos.herbalife.com.py/beneficios_batidos
- Nutrition, H. (Enero de 2016). *Herbalife Nutrition*. Obtenido de Empresa.herbalife.com.co
- _____ (s.f.). Artículos herbalife. Obtenido de http://articulos.herbalife.com.py/beneficios_batidos
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (Junio de 2016). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (Junio de 2016). Obtenido de www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/
- Secor, M. L. (2017). *Muy fitness*. Obtenido de https://muyfitness.com/cuales-son-beneficios-lista_8323/
- Vaca, D. Y. (2017). *Sistematización de la práctica pedagógica de la licenciatura en educación física deporte y recreación de la Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle de teNza en los años 2009 Y 2010*. (Tesis de grado). Sutatenza, Boyacá.

4. Contenidos

Los contenidos que se tuvieron en cuenta para este documento dan inicio con una introducción para dar muestra de lo que trata este proyecto, seguidamente encontramos el problema central de la investigación, luego se presenta la justificación donde se expresa el ¿Por qué?, ¿para qué?, se realiza el presente proyecto de investigación, continuando con los objetivos que buscan dar solución a la problemática del proyecto, de igual manera se encuentra el marco conceptual donde se retoma los contenidos más importantes como son obesidad, ejercicio físico, dieta alimenticia, Herbalife, batido nutricional Herbalife, así mismo encontramos los resultados de la presente investigación con sus respectivos análisis.

5. Metodología

Para desarrollar la presente investigación se tendrá en cuenta la siguiente metodología un enfoque de tipo mixto ya que se trabaja la parte cuantitativa como cualitativa, con un tipo de investigación cuasi experimental, un alcance de tipo correlacional, un diseño metodológico planteado de la siguiente manera:

G1 01 X1 02

G2 02 X2 02

G3 01 - 02

La población a tener en cuenta durante el transcurso de la investigación son 23 mujeres entre las edades de 30 a 57 años del municipio de Tibirita Cundinamarca, se realiza una muestra de manera voluntaria intencionada, al igual se tendrá en cuenta la operacionalización de variables que se evaluarán en el transcurso de la investigación.

6. Conclusiones

A pesar de que estadísticamente no se demostró diferencias significativas, por lo menos en los resultados si hay diferencias de disminución de peso lo cual nos lleva a concluir que si aparecieron sensibles bajas de peso en los participantes.

Teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron en la diferente toma de peso podemos asumir que siempre es mejor combinar el ejercicio físico acompañado con otros productos, en relación al producto utilizado en la presente investigación con respecto la disminución del peso corporal.

Así mismo con el transcurrir de cada sesión se percibió que la autoestima y la superación personal fueron un factor de ayuda en el momento de realizar las actividades y mejorar su bienestar de vida en cada una de estas personas.

De igual forma podemos decir que a partir de las diferentes actividades recreativas y competitivas se disminuyó la timidez y se aumentó el compañerismo, trabajo en equipo por consiguiente las actividades de cada sesión tenían un mayor nivel de intensidad y presencia de más grupo poblacional.

A partir de la presente investigación se generó inclusión en la parte deportivo, social, familiar e individual incluso hasta llegar propuestas a las diferentes entidades del municipio, para obtener la persona idónea que genere esta clase de cambios dentro de una comunidad.

Finalmente se puede concluir que el experimento aplicado no arrojó los resultados esperados a través de la estadística o la diferencia significativa como se esperaba, entre tanto se apreció reducciones en las bajas de peso que aún no podríamos explicarlas con gran precisión, a pesar que estudios conocidos demuestran que el solo hecho de la práctica habitual de ejercicio reduce el peso corporal. Podríamos aventurarnos a concluir que el escaso tiempo propuesto y la baja intensidad realizada en los ejercicios

ocasionaron estos resultados y por lo tanto se sugiere continuar con el proceso de investigación con ajustes del protocolo a fin de demostrar plenamente si el tiempo es un factor en la reducción o que definitivamente el producto es inocuo en la disminución.

Elaborado por:	Omar Felipe Ramírez Vivas Yonathan Alexander Díaz Parra
Revisado por:	Mg. Escobar Rodríguez, Luis Gabriel

Fecha de elaboración del Resumen:	09	11	2017
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

PROBLEMA.....	11
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVOS	15
OBJETIVO GENERAL.....	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
ANTECEDENTES.....	16
RELACIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS PARA BAJAR DE PESO CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN PROFESORES UNIVERSITARIOS DE PUEBLA, MÉXICO	16
REVISION DE LA EFECCTIVIDAD DE LOS INGREDIENTES DE PRODUCTOS ALTERNATIVOS PARA LA PERDIDA DE PESO	17
ACTIVIDAD FISICA Y OBESIDAD.....	18
MARCO REFERENCIAL	19
MARCO CONCEPTUAL	19
METODOLOGÍA	25
Enfoque	25
Tipo de investigación	25
Alcance	25
Diseño metodológico	25
Población.....	26
MUESTRA	27
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	28
RESULTADOS.....	30

MATRIZ PERCEPCION Y EVALUACION DIARIO DE CAMPO	37
ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
CONCLUSIONES	43
recomendaciones	45
REFERENCIAS	46
APÉNDICES	47
REGISTRÓ FILMICO Y FOTOGRAFICO	61

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la obesidad es una enfermedad que afecta a un gran número de seres humanos, por lo cual las consecuencias e implicaciones que ésta genera en la vida de las personas involucran, desde aspectos personales, es decir, desde características como la contextura corporal, la expresión de movimientos y las relaciones personales con los semejantes. De igual manera tiene connotaciones desde aspectos sociales en la medida de las características de desanimación que algunos seres humanos manifiestan. Así mismo porque algunas de las veces se ven dificultades en cuanto a la interacción y el dialogo con los demás.

En este sentido se denota que la obesidad es uno de los factores que trascienden constantemente en la humanidad, por tanto, conocer lo que pasa con la obesidad en la sociedad de hoy resulta importante para la consolidación de bases de conocimiento que propicien de una u otra forma soluciones de actuar en relación a la prevención de sobrepeso corporal.

Por lo anterior el presente documento presenta una investigación la cual pretende dar solución, determinar qué pasa, características encontradas en relación a la efectividad causada por dos metodologías combinadas como son, la dieta alimenticia y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico, lo anterior como una estrategia que permite definir cuál es la efectividad de la misma, al momento de bajar de peso.

De esta manera, el documento se presenta de una forma organizada la cual evidencia la manera como se desarrolló el proceso de investigación. En este sentido, se presenta el problema de investigación, a partir del cual nace la idea de indagar para dar solución, de igual manera los objetivos, quienes definen el camino a seguir en el desarrollo de la investigación, posteriormente la justificación como base fundamental del por qué es necesario indagar en relación a este tema, así mismo como se desarrolla la investigación, es decir la metodología y finalmente se presentan los hallazgos encontrados y la descripción de la interpretación de las mismas, quienes en consecuencia muestran completamente los resultados encontrados durante la investigación.

PROBLEMA

La obesidad es una enfermedad que tiene implicaciones en el desarrollo de la vida desde factores, sociales, físicos, culturales, morales y de salud, ya que dicha situación genera la presencia de enfermedades que impiden el buen funcionamiento del cuerpo humano y por consiguiente dificultades para un buen vivir. En este sentido, en los últimos años un sin número de personas están padeciendo de esta incierta pero preocupante situación.

De esta manera lo confirma los autores Aragonés Gallego, Blasco Gonzales, & Cabrinety Perez que nos dice que “la obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en los niños y adolescentes de los países industrializados. Se define como un incremento del peso corporal a expensas preferentemente del tejido adiposo.”

Por otro lado, desde la experiencia personal y desde los conocimientos que se ha adquirido en la formación académica se ha logrado observar que las poblaciones adultas presentan obesidad, teniendo en cuenta esto, la población carece de los conocimientos frente a los riesgos y consecuencias producidas por la obesidad. De igual manera dicha población no cuenta con el apoyo de la persona idónea que les permita recibir una orientación adecuada sobre las diferentes formas existentes que hay en la actualidad para obtener una mejor condición de bienestar.

En otro sentido, se identifica que este grupo poblacional que se proyecta para la presente investigación no cuenta con programas que promuevan el ejercicio físico, actividad física, deporte, entre otros, por lo cual no se sienten motivados y no encuentran las posibilidades para la práctica de los mismos. A su vez se observa que desconocen que el ejercicio físico es uno de los elementos que ayuda a la disminución de la obesidad y que existen rutinas de ejercicio adecuadas. De igual forma, esta comunidad no conoce los diferentes productos en el mercado que ayudan a la disminución de la obesidad, igualmente una dieta alimenticia, adecuada para cada una de ellas de acuerdo a sus necesidades físicas y patológicas, además no cuentan con los recursos necesarios para suplir los elementos requeridos en una dieta.

Teniendo en cuenta lo anterior se identifica que dado a la desinformación o desconocimiento que se observa en las personas del municipio, no se sabe aún qué proceso resulta más efectivo en relación a la disminución de la obesidad, en este sentido se hace referencia a factores, como la dieta alimenticia y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico, en consecuencia, la confusión presentada a la hora de decidir qué proceso llevar a cabo y por consiguiente el alto índice de obesidad presente en esta población.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la metodología combinada más efectiva entre un plan de alimentación y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico con relación a la disminución de peso en las personas de 30 a 57 años de edad, en un lapso de tiempo de 1 mes?

JUSTIFICACIÓN

El proyecto de investigación está pensando desde una problemática, donde se evidencian alto nivel de obesidad en algunas personas del municipio de Tibirita Cundinamarca, a partir del cual se busca generar un aporte significativo a los diferentes procesos de disminución de masa corporal en dicha comunidad, teniendo en cuenta que las personas de este municipio no indagan las diferentes estrategias y mecanismos que ofrece el mercado y programas que se ofrecen en relación del sobrepeso en las comunidades.

De igual forma esta investigación se realizará con el fin de buscar claridad frente a la efectividad de los diferentes métodos que se utilizan a la hora de bajar de peso, de tal manera que beneficie a la población en general, proporcionando nuevos conocimientos en cuanto a la utilización adecuada de los métodos existentes para la disminución de la masa corporal, en pro de un mejor bienestar de vida, donde el batido nutricional Herbalife se escoge porque es uno de los más promocionados por los medios de comunicación, por deportistas de alto rendimiento, de igual manera este producto lleva en el mercado más de 30 años no solo en Colombia sino en otros países del mundo, donde la misión es cambiar la vida de las personas ofreciendo los mejores productos del mundo para una buena nutrición y bienestar.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente proyecto generará muchos aportes a la comunidad, desde lo personal, en la medida que disminuirá los riesgos de sufrir enfermedades cardiacas, respiratorias, circulatorias entre otras, a nivel psicológico, su estado anímico será más alto y ayudará a elevar su motivación, a nivel social permitirá un mejor porcentaje de inclusión dentro de la población.

Finalmente, la investigación se convertirá en un documento base, de conocimiento, guía y ayuda frente a los problemas de obesidad, permitiendo que las diferentes entidades presentes en el municipio tengan en cuenta las necesidades que presentan este grupo poblacional, tanto a nivel deportivo, social, cultural y de salud, incentivando la incorporación de personal idóneo en el acompañamiento y

direccionamiento de actividades y programas que propicien mejores hábitos de vida saludable no solamente en el contexto donde se aplica el proyecto sino también a nivel regional. Además, será un beneficio para cualquier persona que desee tenerlo en cuenta, tomando como referencia la veracidad del mismo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de un plan de alimentación y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico, con relación a la disminución del sobrepeso, en habitantes del municipio de Tibirita Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Diagnosticar los hábitos de vida de cada uno de los participantes a tener en cuenta mediante la investigación.

Diseñar los diferentes protocolos de aplicación entre un plan de alimentación y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico teniendo en cuenta la población objeto de estudio y los métodos que plantea la investigación.

Determinar el método más efectivo para adelgazar entre un plan de alimentación y ejercicio físico vs batido nutricional Herbalife y ejercicio físico.

Evaluar los cambios físicos y percepción de salud experimentados por los integrantes de estudio.

ANTECEDENTES

RELACIÓN DEL CONSUMO DE PRODUCTOS PARA BAJAR DE PESO CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN PROFESORES UNIVERSITARIOS DE PUEBLA, MÉXICO

Esta investigación es de tipo internacional realizada en el país de México, elaborada por Laura Guadalupe Ceja Ramírez, Liliana Rivadeneira Espinoza, Elena Soto Vega, en el año 2015 donde se nace pensándose desde uno de los grandes problemas de salud pública mundial es el incremento de la obesidad, elaborado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), publicado en el año 2013, México fue el país con mayor obesidad en adultos a nivel mundial, con un porcentaje de 32,8% en comparación con el 31,8% de Estados Unidos (1).

De igual forma para esta investigación se trabajó teniendo en cuenta un diseño no experimental, de corte transversal y una metodología cuantitativa de tipo descriptivo. Para la selección poblacional se realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple en el que participaron 100 personas de una población de 979 profesionistas universitarios, entre profesores y administrativos.

Se utilizó un instrumento constituido por 11 ítems, basado en los criterios de dependencia de sustancias del DSM IV, el cual se agrupó en 4 dimensiones, donde se incluyeron: población, hábitos, productos adelgazantes y percepción sobre el peso.

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 20.0 y su presentación se organizó en tres secciones: estadística descriptiva, tabulaciones cruzadas y análisis de regresión lineal.

Por último, se logró obtener unos resultados evidenciando que el análisis se dividió en tres secciones: en la primera parte, se realizó un análisis de estadística descriptiva; en segundo lugar, uno de tablas de contingencia; en tercer lugar, uno de regresión.

REVISION DE LA EFECCTIVIDAD DE LOS INGREDIENTES DE PRODUCTOS ALTERNATIVOS PARA LA PERDIDA DE PESO

La presente investigación es internacional realizada en el país de México, elaborada por Cynthia de Lira García, María Souto Gallardo, Monserrat Bacardi Gascón, Arturo Jiménez Cruz en el año 20008 donde se tiene confusión de La alta demanda para el tratamiento de la obesidad y la poca efectividad de las terapias convencionales favorecen el consumo de productos alternativos. Evaluar ensayos clínicos aleatorios sobre la pérdida de peso con los ingredientes de los productos alternativos de mayor consumo en México.

Durante el transcurso de la investigación se llevó a cabo una metodología donde Se realizó una encuesta para valorar la prevalencia de consumo de productos alternativos para la pérdida de peso en Ensenada, Baja California. Se investigaron los productos más vendidos y se obtuvieron los componentes activos. Se revisaron ensayos clínicos aleatorios registrados en Pubmed para los componentes activos más utilizados. Se incluyeron y analizaron aquéllos que evaluaran cambios en el peso.

Donde se logró obtener como resultados que Treinta y seis por ciento de los encuestados han utilizado algún método alternativo para la pérdida de peso (83 % mujeres). Los productos más referidos fueron licuados, té, pastillas y linaza. Se encontraron 16 ensayos clínicos aleatorios de cuatro ingredientes: Garcinia Cambodia, té verde, L-carnitina y linaza. Solamente dos estudios demostraron una pérdida de peso significativa (2 – 5 %) entre el grupo control y el experimental. En los estudios de L-Carnitina y linaza no se encontró una diferencia significativa.

Por último, se concluyó que no hay evidencias suficientes y de calidad que justifiquenla utilización de los productos alternativos para la pérdida de peso.

ACTIVIDAD FISICA Y OBESIDAD

La presente investigación es de tipo nacional, realizada en la ciudad de Bogotá, elaborada por el Dr. John Duperly, en el año 2013 donde el objetivo de la presente revisión es brindar a los lectores un análisis crítico de la literatura dedicada a discutir el papel del ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad.

Fuente de los datos: se realizó una revisión sistematizada y computarizada de la literatura médica por medio de Medline, desde enero de 1990 hasta diciembre de 1998.

Selección de los estudios: la estrategia de búsqueda se basó en los términos "obesity" u "overweight" y "exercise" o "physical activity". Las restricciones utilizadas fueron: idioma inglés o alemán. Adicionalmente fueron consultadas las "Guías para Manejo y Prevención de la Obesidad del Royal College of Physicians" (1997) y las "Guías Basadas en la Evidencia para el Manejo de la Obesidad en Alemania", (1998), así como las "Conclusiones del Primer Consenso Latinoamericano de Obesidad", Brasil (1998).

Extracción de los datos: los hallazgos presentados en la literatura fueron agrupados en cuatro aspectos fundamentales: modificaciones en la composición corporal, cambios metabólicos, hipertensión arterial y prescripción del ejercicio, incluyendo un resumen de recomendaciones concretas para la práctica de la actividad física basadas en la literatura y la experiencia del autor. Conclusiones: se concluye con base en la literatura actual que la actividad física hace parte fundamental de la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

MARCO REFERENCIAL

MARCO CONCEPTUAL

La profesión docente no solo consiste en la transmisión de conocimientos a un grupo determinado de personas, si no que nos conlleva a tener muchas responsabilidades y satisfacción por orientar y tocar vidas, de igual manera a través de la docencia y más específicamente desde el ámbito de la educación física donde nos brinda la oportunidad de trascender positiva o negativamente a través de un aprendizaje bidireccional entre estudiante-docente y viceversa.

A partir de esto se puede decir que la educación física deporte y recreación no solo ayuda en las etapas de la niñez y adolescencia si no también aporta beneficiosamente en la etapa adulta generando espacios de libre esparcimiento y mejoramiento de diferentes habilidades, capacidades y destrezas a nivel de salud y personal.

De igual forma teniendo en cuenta que la investigación es llevada a cabo dentro de un contexto rural es importante tener en cuenta la definición de ruralidad como tal.

Teniendo en cuenta lo anterior Vaca, 2017 nos dice que:

En la actualidad a la noción de ruralidad se le atribuye un significado que se ha venido dando con el transcurso del tiempo, a partir del avance de la tecnología y del mundo cada vez más moderno y globalizado. En este sentido, hace años este término hacía referencia al campo como tal, es decir, a la población campesina y a la producción agropecuaria específicamente. Sin embargo, en la actualidad, la ruralidad no está vista solamente desde el punto de vista agropecuario, sino que a esta ya se le atribuyen otros significados, como el de la tecnificación, el desarrollo y las posibilidades de construcción y formación de seres humanos.

Así mismo Garzón (2012), “Ruralidad no solo es agricultura, es oportunidad, cambio, transparencia de la cultura y diálogo de saberes”. (pág. 34). Por lo anterior podemos decir que en el contexto rural no solamente la población que se encuentra inmersa dentro de este se dedica a la agricultura y demás trabajos, si no que desde allí

también nacen toda esa clase de conocimiento y saberes que se pueden transmitir a las demás comunidades.

En relación a lo anterior se definirá los conceptos más importantes a tener en cuenta dentro de la investigación:

OBESIDAD: Según la OMS, *Obesidad y sobrepeso*, 2016

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Así mismo Alberto J. del Álamo Alonso, 2006 nos dicen que:

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, que se define por la presencia de un exceso de grasa corporal perjudicial para la salud. Puede asociarse a complicaciones potencialmente graves y precisa un enfoque multidisciplinar por su gran repercusión clínica y elevado coste sanitario.

A partir de lo mencionado con los autores estos conceptos de la obesidad se articulan con la investigación a medida que se realiza el diagnóstico de las personas que suelen presentar sobrepeso dado que es importante identificar las causas y efectos que la presentan, de igual forma el riesgo que esta puede producir y los diferentes métodos que se pueden utilizar en el momento de bajar de peso.

De acuerdo a lo anterior de manera personal podemos decir que la obesidad es considerada como una enfermedad, en la cual se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, donde conlleva a una persona a presentar problemas de salud y sufrir enfermedades de tipo cardiaca, circulatoria entre otras.

EJERCICIO FISICO: según Aznar Laín, Webster, & López Chicharro el ejercicio físico es:

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

De igual forma Corsino, 2012 nos dice que es “Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, es decir, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física.”

De acuerdo a los conceptos anteriores podemos decir que se articula con la investigación dado que este es uno de los mecanismos importantes a utilizarse a la hora de bajar de peso, ya que el realizar ejercicio físico mantiene un cuerpo saludable, ayuda a prevenir lesiones y mejoramiento de la salud entre otras, es importante tener en cuenta que existen diferentes rutinas de ejercicio estandarizadas con sus respectivos protocolos y el acompañamiento del personal idóneo para tener un buen control y seguimiento en la práctica de los ejercicios teniendo en cuenta que cada persona presenta una masa corporal diferente.

Teniendo en cuenta lo anterior podemos definir que el ejercicio físico es la realización de diferentes movimientos corporales donde suelen ser planificados, repetitivos y en varias ocasiones supervisadas por el personal idóneo, teniendo en cuenta que este nos conlleva a estar en buena forma física y tener unos buenos hábitos de salud.

LA DIETA ALIMENTICIA: según Orcajo, Oyarzabal, & Gotzon Aguirre, 2008

La dietética es la ciencia de seleccionar los alimentos más convenientes para asegurar el mantenimiento o recuperación de un estado nutricional óptimo. Se ocupa de

establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y patológicas, teniendo en cuenta el tipo de actividad y la patología.

De igual forma Azcona, 2013 nos dice

La dieta se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: "estar a dieta" como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer.

De acuerdo al concepto anterior se articularia con la investigación ya que esta es uno de los métodos a tener en cuenta para la disminución de la grasa corporal, conociendo como tal los beneficios que ella nos trae a nivel físico como de salud, estableciendo la dieta más adecuada en cada una de las personas de acuerdo a su índice de masa corporal, sus patologías para su respectivo mejoramiento.

Teniendo en cuenta los conceptos anteriores podemos definir la dieta alimenticia como la cantidad de alimento proporcionada estandarizada mente a un organismo que presenta un índice de masa corporal alto en pro del mejoramiento de su bienestar y hábitos de vida saludable.

De igual forma es importante resaltar la importancia de los beneficios de una dieta alimenticia donde secor, 2017 nos afirma que:

Una dieta bien equilibrada proporciona las vitaminas, minerales y nutrientes para mantener el cuerpo y la mente fuerte y saludable. Comer bien también puede ayudar a prevenir una variedad de enfermedades y problemas de salud, así como ayudar a mantener un peso corporal saludable, el suministro de energía y la promoción de una sensación general de bienestar.

PRODUCTOS DEL MERCADO: según el blog de la saludadminsuplementosdeportivos, 2017

Generalmente vienen en muchas formas y tamaños que van desde tabletas a batidos o reemplazos de comida. Se pueden comprar en el mostrador o son recetados por su médico para ayudar a usted, sino que a menudo conducen a efectos secundarios. Lo más común es que se encuentran en forma de pastilla o píldora y se deben tomar con las comidas por la mañana o por la noche y consisten en una selección de vitaminas y medicamentos que aumentan el metabolismo y aumentan termo efecto génica del cuerpo

Según la investigación los productos para bajar de peso que encontramos en el mercado se articulan con la investigación ya que es otro método a utilizarse, teniendo en cuenta que actualmente existen muchos productos, pero no se aplican correctamente al igual que no se conocen las contraindicaciones que este nos puede traer, de esta manera es que los diferentes grupos poblacionales deben estar guiados o acompañados por un personal idóneo respecto al tema.

HERBALIFE: Según Nutrition, 2016 herbalife es:

Es una compañía global de nutrición, dedicada a la venta de productos para el cuidado personal; destinados a promover calidad de vida y bienestar general. A lo largo de sus 36 años de historia, Herbalife se consolidó como una empresa innovadora, ofreciendo productos con los más altos estándares de calidad, en más de 90 países, a través de una red de Asociados Independientes.

BATIDO NUTRICIONAL HERBALIFE: según Herber “el batido nutricional de Herbalife proporciona proteína de soja de alta calidad, carbohidratos saludables, vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes para brindar a las células de su cuerpo lo que necesitan para un bienestar óptimo”

De igual forma nutrition, s.f. nos dice que:

Productos como el batido nutricional de Herbalife son una práctica alternativa para ayudarlo a obtener el balance ideal de nutrientes que necesitas para mantenerte saludable y sentirte satisfecho, sin privarte de una alimentación deliciosa.

Con opciones como el batido nutricional de Herbalife, también encontrarás una manera práctica y rápida para poder gozar de una nutrición de lujo, incluso en tus días más ocupados.

Algunos beneficios de los batidos Herbalife:

Complemento alimenticio para ayudar a mantener y controlar el peso corporal.

Contiene proteína de soja, vitaminas, minerales, además de hierbas y fibra.

Bajo en calorías.

De acuerdo a lo anterior el batido nutricional Herbalife es el producto que se escogió para llevar el proceso de disminución de obesidad teniendo en cuenta porque es

uno de los más promocionados por los medios de comunicación, por deportistas de alto rendimiento de igual manera este producto lleva en el mercado más de 30 años no solo en Colombia sino en otros países del mundo donde la misión es Cambiar la vida de las personas ofreciendo los mejores productos del mundo para una buena nutrición y bienestar.

METODOLOGÍA

ENFOQUE

El enfoque que se utilizara para la presente investigación será de tipo mixto ya que, los resultados obtenidos con la aplicación de las diferentes y actividades e instrumentos se someterán al análisis de forma cuantificable y además describir algunas características encontradas de tal forma que nos permita identificar cuál de las metodologías combinadas es más efectiva, en un lapso de tiempo de 1 mes en relación al sobrepeso en las personas de 30 a 57 años de edad del municipio de Tibirita Cundinamarca.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Dentro del desarrollo de la investigación se utilizará un tipo de investigación cuasi experimental ya que se trabajan distintas variables, en este caso se utilizarán dos metodologías combinadas que son el ejercicio físico- dieta alimenticia vs ejercicio físico- Herbalife donde se busca determinar los efectos que estas producen con sus respectivas conductas observadas con el fin de estipular la más efectiva con relación a la disminución de la grasa corporal.

ALCANCE

El alcance de la presenta investigación es de tipo correlacional ya que busca describir los efectos de cada una de las metodologías combinadas sobre la disminución del peso corporal en los grupos de estudio de igual forma los efectos producidos dentro de un campo de estudio, haciendo énfasis en la descripción, análisis, y evaluación de la efectividad de cada uno de los métodos aplicados en relación a la disminución del sobrepeso.

DISEÑO METODOLÓGICO

Dentro de la estrategia que se pretende desarrollar y obtener la información requerida en la presente investigación el diseño metodológico a tener en cuenta es cuasi experimentos ya que lo que se desea realizar es la comparación y la efectividad de tres

métodos combinados con relación a la disminución del peso corporal entre diferentes grupos de una misma comunidad, se planea realizar un diseño cuasi experimental el cual se planteó de la siguiente manera:

G1 01 X1 02

G2 02 X2 02

G3 01 - 02

Dentro del desarrollo de la investigación se realizara un diseño metodológico donde el grupo 01 es ejercicio físico y batido nutricional Herbalife, el cual se le aplicará una evaluación 01 con un protocolo que consistirá en realizar diferentes clases de ejercicio físico guiados por los docentes practicantes acompañado con un batido nutricional Herbalife el cual lo deberá tomar 1 una vez al día durante todo el proceso de aplicación, donde se les controlara por medio de una encuesta para dar seguimiento al consumo del batido y posteriormente se aplicara una evaluación 2.

El grupo 2 es ejercicio físico y dieta alimenticia, donde se le aplicara una evaluación 01 con un protocolo que consistirá en realizar diferentes clases de ejercicio físico guiados acompañado de una dieta alimenticia el cual se deberá tener en cuenta durante el proceso de trabajo de campo, donde se les controlará por medio de una encuesta para dar seguimiento al consumo de cada uno de los ítems estipulados en la dieta, para posteriormente se aplicara una evaluación 2.

El grupo 3 es el grupo control el cual se le aplicara una evaluación 01, sin ningún tratamiento y al finalizar se le realizará la evaluación 2 para luego los resultados contrastarlos con el grupo 01 y 02 y determinar la efectividad entre los grupos.

POBLACIÓN

La población objeto de estudio que se tendrá en cuenta dentro del proceso de la investigación son un grupo de 23 mujeres, pertenecientes al municipio de Tibirita Cundinamarca que suelen presentar un IMC alto, entre las edades de 30 a 57 años de edad. A continuación, se presentará el listado del grupo objeto de estudio.

	edad	peso 1	talla	imc	Interpretación
1	43	73,1	1,54	30,82	obesidad tipo I
2	50	82	1,53	35,03	obesidad tipo II
3	54	85,6	1,53	36,57	obesidad tipo II
4	52	86	1,56	35,34	obesidad tipo II
5	49	79,2	1,6	30,94	obesidad tipo I
6	39	83,9	1,63	31,58	obesidad tipo I
7	34	107,5	1,6	41,99	obesidad tipo III
8	57	82	1,5	36,44	obesidad tipo II
9	30	67,4	1,62	25,68	sobrepeso
10	30	77	1,61	29,71	sobrepeso
11	57	70,9	1,51	31,1	obesidad tipo II
12	43	83,1	1,54	35,04	obesidad tipo I
13	35	91,8	1,64	34,13	obesidad tipo I
14	30	64	1,55	26,64	sobrepeso
15	49	84,9	1,54	35,8	obesidad tipo II
16	40	79	1,6	30,86	obesidad tipo I
17	45	71,5	1,62	27,24	sobrepeso
18	55	63	1,51	27,63	sobrepeso
19	33	78	1,54	32,89	obesidad tipo I
20	30	85	1,67	30,48	obesidad tipo I
21	42	72	1,56	29,59	sobrepeso
22	55	82	1,53	35,03	obesidad tipo II
23	40	80,9	1,56	33,24	obesidad tipo I

MUESTRA

Dentro de la presente investigación debido que es una población de cierta manera pequeña y presenta personas que no tienen su índice de masa corporal alto, de esta forma se seleccionaran personas de manera voluntaria intencionadamente que cumplan los requisitos de edad y el rango de obesidad que se tiene en cuenta para la investigación con una cantidad de 23 mujeres del contexto urbano y rural.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN NOMINAL	OPERACIONALIZACIÓN
Peso	Masa que alberga el cuerpo de una persona.	Se evaluará un peso inicial del grupo objeto de estudio con el peso de cada semana y uno final.
Talla	Medida combicional usada para indicar la estatura de un individuo.	Se utilizará para medir en el nivel de obesidad que se encuentra la persona.
IMC	Es una razón matemática que asocia el peso y la talla de un individuo.	De acuerdo a su peso y trabajo de campo se observará el rango donde se encuentra cada persona.
Presencia de fatiga	Cansancio que se experimenta después de un extenso y continuado esfuerzo físico.	Se observará la presencia de fatiga de acuerdo a su frecuencia cardiaca presentada en cada una de las actividades.
Buen ritmo	Forma de alternar movimientos que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo.	Se evaluará el ritmo que presenta el grupo objeto de estudio durante el transcurso del trabajo de campo.
Timidez	Sensación de inseguridad o vergüenza que una persona siente antes situaciones sociales nuevas.	Se observará si las personas sienten timidez en el momento de interactuar con las demás personas.
Actitud	Comportamiento que emplea un individuo en su diario vivir.	Se tendrá en cuenta la actitud presentada en cada una de las actividades que se realizarán.
Calentamiento	Conjunto de ejercicios ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar un organismo.	Por medio de la observación directa se evidenciará si las personas saben hacer debidamente su calentamiento previo antes de cada actividad.
Estiramiento	Variedad de ejercicios gimnásticos para estirar suavemente los músculos y tendones antes y después de un ejercicio o actividad.	Se observará si cada una de las personas realiza debidamente un estiramiento antes y después de una actividad.
Fundamento técnico	Principios básicos de una técnica para desarrollar su complejidad.	Se evaluará la fundamentación técnica que tiene cada persona teniendo en cuenta su respiración y fundamentación en

		los ejercicios planteados.
Compañerismo	Relación amistosa de colaboración y de solidaridad entre compañeros.	Se tendrá en cuenta el compañerismo que presentan a la hora de realizar un ejercicio físico o cualquier otra actividad durante el trabajo de campo.
Superación personal	Proceso de cambio a través del cual una persona adquiere una serie de cualidades que aumentan su calidad de vida.	Se observará los cambios de actitud en cada una de las personas al evidenciar si su peso ha disminuido o sigue igual.

RESULTADOS

PROTOCOLO

Para llevar a cabo la investigación, se desarrolló de la siguiente manera: se tuvo 3 sesiones de aplicabilidad del trabajo de campo a la semana, de acuerdo a la actividad que se tenía planteada para cada día, con una duración de una hora por sesión aplicada a todos los integrantes excepto el grupo control.

En el transcurso de cada intervención se realizó una actividad diferente, las cuales están organizadas de la siguiente manera:

Aeróbicos.

Actividades o rondas jugadas.

Caminatas ecológicas.

Circuitos adecuados para el segmento poblacional, donde cada sesión se tuvo en cuenta la percepción del grupo en el momento de realizar cada una de las actividades planteadas.

De igual manera para el desarrollo de la investigación se dividió el grupo poblacional en tres grupos:

Dieta alimenticia y ejercicio físico.

Batido nutricional Herbalife y ejercicio físico.

Grupo control.

Teniendo en cuenta lo anterior, para cada grupo se aplicó una serie de encuestas donde se evidencio el control y acercamiento de veracidad de aplicación y ejecución de las recomendaciones básicas nutricionales y el consumo del batido nutricional Herbalife, donde cada encuesta fue diligenciada cada día de intervención con el grupo,

de igual manera se tuvo en cuenta las diferentes tomas de peso de cada una de las participantes.

A continuación se presenta la tabla de la dieta alimenticia que se utilizó dentro del desarrollo de la investigación:

iNutralia
TU PORTAL DE NUTRICIÓN ONLINE

Menú equilibrado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche desnatada Rebanada de pan integral con mermelada de piña light Mandarinas	Té al limón Vasito de yogur desnatado con copos de trigo integral Kiwi	Café con leche desnatada Rebanada de pan integral con tomate y orégano Pera	Café con leche desnatada con galletas tipo María Kiwi	Té con leche desnatada Rebanada de pan integral con mermelada de ciruela light	Vasito de yogur desnatado con frutos rojos y copos de avena	Café con leche desnatada Rebanada de pan integral con jamón serrano Mandarinas
Media Mañana	Puñado de frutos secos Infusión	Montadito de jamón con tomate	Yogur desnatado con copos de trigo integral	Barrita integral casera Mandarinas	Rodajas de piña natural con cacao en polvo	Zumo de naranja natural Barrita integral casera	Infusión Vasito de yogur con copos de trigo integral
Comida	Patatas asadas con cebolla al perejil Merluza en salsa ... Pan integral Café con leche desnatada	Fusilli con brócoli al limón Ternera a la plancha ... Pan integral Infusión	Lentejas con verduritas Tartar de vegetales con daditos de pollo ... Pan integral Mandarinas	Arroz integral con setas y espárragos Salmón al papillote ... Pan integral Infusión	Salteado de verduras Solomillo de cerdo encebollado ... Pan integral Café con leche desnatada	Endibias en salsa Garbanzos con arroz y calabaza ... Pan integral Infusión	Sopa de fideos Tortilla a la francesa con cebolla ... Pan integral Manzana
Merienda	Yogur desnatado con trozos de frutas	Requesón con mermelada light	Castañas asadas Café con leche	Naranja a la canela Yogur desnatado	Quesito de burgos con sirope de agave	Puñado de frutos secos	Plátano Infusión
Cena	Puré de verdura Tortilla a la francesa de jamón ... Pan integral Pera	Sopa juliana Lubina al horno con berenjena ... Pan integral Yogur desnatado	Revuelto de huevo con espinacas y gambas ... Pan integral Manzana	Crema de calabaza Gulas al ajillo con cayena ... Pan integral Uvas	Ensalada de escarola y tomatitos cherry Huevo a la plancha ... Pan integral Naranja	Calabacín a la plancha Bacalao al horno con pimienta ... Pan integral Kiwi	Ensalada de rúcula y zanahoria Fajitas de pechuga de pollo, pimiento y cebolla ... Pan integral Yogur desnatado

A Continuación, se presentará los resultados con sus respectivos análisis en cada una de las pruebas y procesos estadísticos que se llevaron durante el trabajo de campo, en cada una de las categorías y variables que se tuvieron en cuenta para llegar al resultado.

Análisis de la Varianza ANOVA

Resumen de procesamiento de casos							
	Grupo estudio	Casos					
		Válido		Perdidos		Total	
		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
ultima toma de peso	Ejercicio y Herbalife	8	100,0%	0	0,0%	8	100,0%
	Ejercicio y dieta	8	100,0%	0	0,0%	8	100,0%
	control	7	100,0%	0	0,0%	7	100,0%

En el anterior cuadro presentamos los tres grupos objeto de estudio y sus resultados finales donde encontramos que N es el número de integrantes componentes en cada grupo, el primer grupo experimental que es ejercicio físico y batido nutricional Herbalife está conformado por 8 personas, el segundo grupo es ejercicio físico y dieta alimenticia se encuentra compuesto por 8 personal y el grupo control por 7 personas, donde se evaluaron el 100 % de las personas donde no hay datos perdidos.

Descriptivos						
	Grupo estudio		Estadístico	Error estándar		
ultima toma de peso	Ejercicio y Herbalife	Media		80,6250	3,45345	
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior		72,4589	
			Límite superior		88,7911	
		Media recortada al 5%		80,1389		
		Mediana		79,5000		
		Varianza		95,411		
		Desviación estándar		9,76784		
		Mínimo		68,00		

		Máximo	102,00		
		Rango	34,00		
		Rango intercuartil	6,50		
		Asimetría	1,539	,752	
		Curtosis	3,964	1,481	
	Ejercicio y dieta	Media	74,9375	3,02731	
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	67,7790	
			Límite superior	82,0960	
		Media recortada al 5%	75,0417		
		Mediana	76,5000		
		Varianza	73,317		
		Desviación estándar	8,56253		
		Mínimo	61,00		
		Máximo	87,00		
		Rango	26,00		
		Rango intercuartil	13,88		
		Asimetría	-,340	,752	
		Curtosis	-,632	1,481	
		control	Media	76,2143	3,06326
			95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	68,7188
	Límite superior			83,7098	
	Media recortada al 5%		76,4881		
	Mediana		79,0000		
	Varianza		65,685		
	Desviación estándar		8,10461		
	Mínimo		62,00		
	Máximo		85,50		
Rango	23,50				
Rango intercuartil	10,60				
Asimetría	-,825		,794		
Curtosis	,110	1,587			

En la tabla anterior se presentan los descriptivos con relación al peso de los tres grupos experimentales donde el primer grupo nos presenta que la media tiene un promedio de peso 80,62 kg con una desviación estándar de 9,76 kg, donde podemos decir que las personas de este grupo se encuentran entre 72,45 kg y 88,79 kg y un error estándar de 3,45 kg, con un valor mínimo de 68,0 kg y un valor máximo de 102 kg logrando obtener un rango de 34 kg.

El segundo grupo experimental es ejercicio físico y dieta alimenticia con un peso promedio de 74,93 kg con una desviación estándar 8,56 kg, y una mediana de 76,50 kg, una varianza de 73,31 kg con un error estándar de 3,02 kg obteniendo un valor mínimo de 61,0 kg y un valor máximo de 87,0 kg, donde encontramos que el promedio de peso de las personas de este grupo está entre 67,77 kg y 82,09kg.

En el tercer grupo experimental que es grupo control de acuerdo a la tabla evidenciamos que se encuentra en un promedio de peso de 76,21 kg, con una desviación estándar de 8,10 kg, con un valor mínimo de 62,0 kg y un valor máximo de 85,50kg, a partir del cual comprobamos que este grupo se encuentra en un promedio de peso de 68,71 kg y 83,70 kg obteniendo un rango de 23,50 kg y error estándar de 3,06 kg.

A continuación, se presentará las pruebas de normalidad el cual consiste en verificar si los datos estadísticos se encuentran normalmente distribuidos para hacer el análisis de varianza, en este caso encontramos la necesidad de probar la normalidad de los datos para saber si se puede rechazar o no la hipótesis de una población distribuida normalmente para dar continuación al análisis en este caso aplicaremos la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov^a

Pruebas de normalidad				
	Grupo estudio	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Estadístico	l	ig.
ultima toma de peso	Ejercicio y Herbalife	,319		016
	Ejercicio y dieta	,174		200*
	Control	,206		200*
*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.				
a. Corrección de significación de Lilliefors				

Se aplica la prueba de Normalidad Ks y se comprueba el supuesto de normalidad con estadísticos del grupo 1 de 0.319, grupo 2 de 0.174 y de grupo 3 de 0.206, con 8 grados de libertad para los dos primeros grupos y gl para el tercero. $p > 0.05$

La prueba de homogeneidad de varianzas consiste en evaluar la igualdad de las varianzas para una variable de dos o más grupos, en este caso se aplicó la prueba estadística de Levene donde su función es evaluar la hipótesis nula de que las varianzas poblacionales sean iguales el cual será llamado homogeneidad de varianzas u homocedasticidad. Si el p-valor resultante de la prueba de Levene es inferior a 0,05 es poco probable que se encuentra una diferencia significativa entre los grupos experimentales.

Prueba de homogeneidad de varianzas			
ultima toma de peso			
Estadístico de Levene	11	12	ig.
,043		0	958

La prueba de homogeneidad de varianzas de Levene indica que se cumple el supuesto (estadístico .043 con gl1 de 2 y gl2 de 20; $p > 0.05$)

Dentro del trabajo de investigación se empleó la prueba anova la cual consiste en comparar grupos de medidas y normalmente se emplea para establecer semejanzas entre tres o más grupos distintos, de igual forma es posible calcular si los valores medios son iguales en los distintos grupos estudiados.

ANOVA					
ultima toma de peso					
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	S ig.
Entre grupos	141,347	2	70,674	,897	,423
Dentro de grupos	1575,202	20	78,760		
Total	1716,550	22			

El Anova unifactorial indica que no hay diferencias en la puntuación de los grupos luego de los tratamientos usados (F: 0.897; $p > 0.423$)

La prueba post-hoc consiste en identificar subconjuntos homogéneos de medias que no se diferencian entre sí, en este caso aplicamos la prueba HSD Tukey la cual se utiliza conjuntamente con la prueba anova, de igual forma esta prueba HSD Tukey se emplea en experimentos que implican un número elevado de comparaciones.

Prueba post-hoc

Comparaciones múltiples							
Variable dependiente: ultima toma de peso							
	(I) Grupo estudio	(J) Grupo estudio	Diferencia de medias (I-J)	Error estándar	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
HSD Tukey y	Ejercicio y Herbalife	Ejercicio y dieta	5,68750	4,43734	,421	-5,5389	16,9139

		Control	4,41071	4,59309	,610	-7,2097	16,0311
	Ejercicio y dieta	Ejercicio y Herbalife	-5,68750	4,43734	,421	-16,9139	5,5389
		Control	-1,27679	4,59309	,958	-12,8972	10,3436
	control	Ejercicio y Herbalife	-4,41071	4,59309	,610	-16,0311	7,2097
		Ejercicio y dieta	1,27679	4,59309	,958	-10,3436	12,8972

Luego de analizar las diferencias entre cada uno de los grupos se aprecia que no se encontraron diferencias significativas entre cada uno de los grupos, luego de aplicar las prueba post hoc de Tukey ($p > 0.05$)

A continuación, se presentará los resultados de las percepciones dentro del diario de campo, teniendo en cuenta las diferentes categorías que se encontraron durante el transcurso de aplicación en las diferentes personas objeto de estudio de la presente investigación.

MATRIZ PERCEPCION Y EVALUACION DIARIO DE CAMPO

FECHA Y ACTIVIDAD	CATEGORIAS	PERCEPCIÓN
27/09/2017 CAMINATA	Presencia de fatiga	Algunas personas se fatigaron en el transcurso del recorrido de la caminata.
	Buen ritmo	La mayoría del grupo mantenía un buen ritmo durante el recorrido.
	timidez	Existió presencia de timidez en algunas personas dado que fue una de las primeras sesiones.
	buena actitud	Las personas tomaron esta sesión con la mejor actitud.
	no sabe hacer calentamiento y estiramiento	El 60 % de la población presentaban desconocimiento acerca de cómo hacer el calentamiento y estiramiento antes y después.
	si sabe hacer calentamiento y estiramiento	El 40 % del grupo poblacional conocía el proceso de calentamiento y estiramiento antes y después de hacer un ejercicio físico.
02/10/2017 CAMINATA	Presencia de fatiga	Se evidencio fatiga en más personas ya que la distancia aumento en esta sesión.
	Buen ritmo	Existió una disminución del ritmo de acuerdo al aumento de distancia.

	timidez	Se fue perdiendo la timidez ya que entra ellas se fue creando un buen compañerismo.
	buena actitud	El grupo poblacional tomo las dificultades de la actividad de la mejor manera.
	no sabe hacer calentamiento y estiramiento	Se fue creando el hábito de realizar calentamiento y estiramiento al realizar una actividad física.
	si sabe hacer calentamiento y estiramiento	Se evidencio que ya un 50 % de las personas entendían correctamente el proceso de calentamiento y estiramiento.
	fundamento técnico	Se percibió que el grupo poblacional no tenía la forma adecuada en el momento de realizar la caminata.
03/10/2017 TROTE	Presencia de fatiga	Existió presencia de fatiga en la mayoría de las personas y algunas tendían a quedarse del grupo en el momento del trote.
	Buen ritmo	En las personas de más baja edad se evidencio un ritmo moderado durante el recorrido.
	timidez	Se observó la perdida de timidez en un 100 % en la población.
	buena actitud	En el transcurso de cada sesión el grupo tomaba las clases de la mejor actitud y disposición.
	no sabe hacer calentamiento y estiramiento	la mayoría de las personas entendía y ya tenía el habito de hacer calentamiento y estiramiento
	si sabe hacer calentamiento y estiramiento	El 95 % de la población ya sabe realizar calentamiento adecuado para el calentamiento y estiramiento previo para cualquier actividad.
	fundamento técnico	se evidencio que las personas no presentaban la respiración adecuada al igual que la técnica de braceo que presentaban durante el recorrido no era la correcta
04/10/2017 RALLY	Presencia de fatiga	En muy pocas personas hubo presencia de fatiga.
	Buen ritmo	Las personas presentaron buen ritmo en las diferentes actividades planteadas durante el rally.
	fundamento técnico	Durante el desarrollo de las actividades planteadas en el rally las personas no presentaban buen equilibrio, fuerza, lanzamiento y precisión.
	compañerismo	Se percibió el buen compañerismo y apoyo mutuo en el momento de realizar las actividades planteadas.
09/10/2017 CAMINATA A MAYOR DISTANCIA	Presencia de fatiga	En lo largo del recorrido las personas con más peso presentaron fatiga durante el recorrido.
	Buen ritmo	Durante el recorrido su ritmo fue cada vez más moderado y frecuente.
	fundamento	La técnica de braceo y respiración fue mejorando en la

	técnico	mayoría de las personas.	
	compañerismo	Se evidencio un buen compañerismo y autoestima en cada una de las personas.	
	superación personal	Las personas sin importar si se quedaban del grupo ellas manejaban esa auto superación para llegar a la meta.	
10/10/2017	RELEVOS CAMPO DEPORTIVO	Presencia de fatiga	Existió un nivel de fatiga un poco más elevado.
	Buen ritmo	En muy personas se evidencio un ritmo moderado en el transcurso de los relevos.	
	fundamento técnico	Se presencié apatía por las actividades de mayor exigencia.	
	compañerismo	se observó el apoyo mutuo para llevar a cabo cada uno de los relevos	
	superación personal	Sin importar el nivel de exigencia máximo las personas realizaban de la mejor manera las actividades.	
	control de peso	Se evidencio que en la mayoría de las personas hubo disminución de peso corporal.	
11/10/2017	ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO	Presencia de fatiga	Existió presencia de fatiga en la mayoría de las personas dad que eran actividades anaeróbicas.
	Buen ritmo	A pesar de la fatiga presentada en algunas personas se presencié el buen ritmo.	
	fundamento técnico	Se evidencio una buena recuperación cardiovascular en cada una de las personas.	
	superación personal	En el transcurso de cada sesión se evidencio que cada vez llegaban más personas a realizar las diferentes actividades.	
16/10/2017	AEROBICOS	Presencia de fatiga	En muy pocas personas se evidencio la presencia de fatiga.
	Buen ritmo	La mayoría de las personas manejo un ritmo moderado en el transcurso de los aeróbicos.	
	fundamento técnico	En su mayoría de las personas existió un manejo de la respiración cada vez mejor.	
	superación personal	Las personas manifestaban una mejor disposición y superación en cada una de las actividades.	
17/10/2017	ACTIVIDADES JUGADAS	Presencia de fatiga	Se evidencio muy poca fatiga en la mayoría de las personas.
	Buen ritmo	Las personas presentaban un ritmo cada vez más moderado en el transcurso del desarrollo de las actividades.	
	fundamento técnico	El manejo de la respiración se evidencio de una mejor manera mejor en todas las personas.	
	superación personal	Por medio de las diferentes actividades existía cada vez más motivación y las llevaban a recordar su niñez.	

18/10/2017	CAMINATA NOCTURNA	Presencia de fatiga	Muy poca presencia de fatiga en la mayoría de las personas.
		Buen ritmo	Se evidencio un solo grupo dado que todos presentaban un buen ritmo y no tendían a quedarse del grupo.
		fundamento técnico	Las personas presentaban una mejor técnica de braceo y respiración durante el recorrido.
		superación personal	Nos manifestaron que por medio de todas las actividades se sentían cada vez más motivadas para bajar de peso y el mejoramiento de la salud.
23/10/2017	CIRCUITO	Presencia de fatiga	Existió presencia de fatiga dado que las actividades eran con un nivel de exigencia más alto.
		Buen ritmo	Sin importar el cansancio y presencia de fatiga todos presentaban un ritmo moderado durante el circuito.
		fundamento técnico	las personas presentaban una buena técnica y manejo de la respiración adecuada
		superación personal	Se evidencio que en cada una de las personas existía superación personal por cada vez bajar más de peso.
		control de peso	Se evidencio que en la mayoría de las personas hubo disminución de peso corporal.
24/10/2017	TEST FINAL	Presencia de fatiga	En muy pocas personas hubo presencia de fatiga.
		Buen ritmo	La mayoría del grupo mantenía un buen ritmo durante la aplicación del test.
		fundamento técnico	Se observó que la mayoría de las personas presento mejoramiento teniendo en cuenta el test anterior.
		control de peso	Se evidencio que las personas que realizaron todo correctamente habían disminuido cada vez más de peso.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En la población objeto de estudio de la presente investigación se encontraron diferentes comportamientos, que fueron notorios durante el transcurso de la aplicación de las diferentes actividades realizadas durante el tiempo de la investigación, en esta se logró identificar que una de las mayores dificultades inicialmente fue la presencia de fatiga constante y manejo de la respiración, dado que este grupo no realizaba ninguna clase de ejercicio físico, actividad física, deporte, entre otros, a medida que se fue realizando el trabajo de campo estas personas fueron mejorando esas condiciones y creando ese hábito de realizar ejercicio físico con más frecuencia teniendo en cuenta que es un beneficio tanto a nivel de salud como en un mejor bienestar de vida.

Al inicio de las sesiones de clase la población objeto de estudio no presentaba una buena fundamentación técnica de braceo al realizar las diferentes caminatas y trote, pero a medida que se trabajaba con más frecuencia en cada una de ellas se evidencio el mejoramiento y perfeccionamiento de las mismas. De igual forma es importante resaltar la dedicación y disposición que presentaba cada una de las personas en el momento de realizar las diferentes actividades teniendo en cuenta que cada ejercicio era con un nivel de exigencia diferente, pero en la mayoría de las personas se evidencio que durante el trabajo de campo cada una se mantenía a un ritmo moderado sin importar el cansancio y dolor en su cuerpo.

De igual forma desde la primera sesión de actividad física dirigida al grupo poblacional de mujeres con obesidad, se analizó que la mayoría de señoras no tenían un conocimiento adecuado de cómo realizar un calentamiento y un estiramiento adecuado para empezar y finalizar una sesión de actividad, igualmente no obstante en el transcurso de cada sesión se fue inculcando a la forma de realizar esta serie de ejercicios para la ayuda y mejoramiento de su técnica

En el transcurso del trabajo de campo con este grupo poblacional, las sensaciones del grupo eran altas ya que ellas tenían la motivación, el ánimo de empezar estas

actividades, igualmente cada sesión de clase ellas llegaban con ese entusiasmo de aprender más, de auto superarse de acuerdo a lo que ellas sentían en su cuerpo, a quemar grasa a sentirse bien con su salud, de igual forma se analizó que las sensaciones eran personales, grupales, familiares y en el entorno que ellas viven diariamente, puesto que al transcurrir de las sesiones tendía a llegar más gente a realizar estas actividades, lo que más nos llamó la atención y que ellas nos decían era que algunas actividades jugadas como las rondas y los rally las hacían recordar su niñez, con solo hacer lanzamientos a encajar un aro a un cono las hacían divertirse más.

CONCLUSIONES

A pesar de que estadísticamente no se demostró diferencias significativas, por lo menos en los resultados si hay diferencias de disminución de peso lo cual nos lleva a concluir que si aparecieron sensibles bajas de peso en los participantes.

Teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron en la diferente toma de peso podemos asumir que siempre es mejor combinar el ejercicio físico acompañado con otros productos, en relación al producto utilizado en la presente investigación con respecto la disminución del peso corporal.

Así mismo con el transcurrir de cada sesión se percibió que la autoestima y la superación personal fueron un factor de ayuda en el momento de realizar las actividades y mejorar su bienestar de vida en cada una de estas personas.

De igual forma podemos decir que a partir de las diferentes actividades recreativas y competitivas se disminuyó la timidez y se aumentó el compañerismo, trabajo en equipo por consiguiente las actividades de cada sesión tenían un mayor nivel de intensidad y presencia de más grupo poblacional.

A partir de la presente investigación se generó inclusión en la parte deportivo, social, familiar e individual incluso hasta llegar propuestas a las diferentes entidades del municipio, para obtener la persona idónea que genere esta clase de cambios dentro de una comunidad.

De la misma manera es satisfactorio sentir los gestos de agradecimiento hacia nosotros como docentes, por parte de las personas objeto de estudio, ya que, por medio de un consejo nuestro, un acompañamiento, se puede llevar al límite de mejorar cada día más su bienestar de vida.

En síntesis, podemos concluir que el ejercicio físico siempre tiene que estar presente y evolucionando para que en cualquier momento que el ser humano decida bajar de peso, mejore sus capacidades y su estilo de vida.

Finalmente se puede concluir que el experimento aplicado no arrojó los resultados esperados a través de la estadística o la diferencia significativa como se esperaba, entre tanto se apreció reducciones en las bajas de peso que aún no podríamos explicarlas con gran precisión, a pesar que estudios conocidos demuestran que el solo hecho de la práctica habitual de ejercicio reduce el peso corporal. Podríamos aventurarnos a concluir que el escaso tiempo propuesto y la baja intensidad realizada en los ejercicios ocasionaron estos resultados y por lo tanto se sugiere continuar con el proceso de investigación con ajustes del protocolo a fin de demostrar plenamente si el tiempo es un factor en la reducción o que definitivamente el producto es inocuo en la disminución.

RECOMENDACIONES

Particularmente se puede observar que es importante realizar la investigación con personas de ambos géneros tanto femenino como masculino, dado que permita identificar diferentes cambios.

Estructurar un protocolo de una mejor manera teniendo en cuenta el tiempo de aplicación, clase de actividades, dietas alimenticias y productos del mercado para obtener mejores resultados.

Además de los resultados obtenidos puede decirse que los hábitos alimenticios y puede ser un factor relacionado con el padecimiento, a consecuencia de esto se considera hacer más investigación con la finalidad de obtener las actividades adecuadas para realizar con la población objeto de estudio.

Siendo esta una población con alto incremento de personas obesas es prioritaria implementar programas de actividad física donde aporte significativamente en el mejoramiento de pérdida de IMC.

REFERENCIAS

- Admin (23 de Mayo de 2017). Admín suplementos deportivos. En: blog de la salud. Obtenido de <https://www.elblogdelasalud.info/productos-para-perder-peso/9926>
- Alberto J. del Álamo Alonso, A. G. (24 de 6 de 2006). *Obesidad*. Obtenido de <http://sanoyfeliz.galeon.com/obesidad.pdf>
- Aragones Gallego, A., Blasco Gonzales, L., & Cabrinety Perez, N. (s.f.). *Obesidad*. Obtenido de <http://www.seep.es/privado/documentos/consenso/cap07.pdf>
- Azcona, Á. C. (2013). Conceptos básicos. En: Á. C. Azcona, *Manual de nutrición y dieta*, p. 3. Madrid.
- Aznar Laín, S., Webster, T., & López Chicharro, J. (s.f.). *Obesidad*. En M. d. consumo, *Actividad Física y salud en la infancia y adolescencia*. Grafo, S.A.
- Corsino, E. L. (2012). *La prescripción de ejercicio desde el punto de vista de la actividad física*. Obtenido de http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Rx_Ejercicio_Actividad_Fisica.pdf
- Donostia, U. d. (2008). Manual dietas. Obtenido de www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/ad_juntos/ManualDietasC.pdf
- Herber, D. (s.f.). *Herbalife nutrition*. Obtenido de http://articulos.herbalife.com.py/beneficios_batidos
- Nutrition, H. (Enero de 2016). *Herbalife Nutrition*. Obtenido de Empresa.herbalife.com.co
- _____ (s.f.). Artículos herbalife. Obtenido de http://articulos.herbalife.com.py/beneficios_batidos
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (Junio de 2016). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (Junio de 2016). Obtenido de www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/
- Secor, M. L. (2017). *Muy fitness*. Obtenido de https://muyfitness.com/cuales-son-beneficios-lista_8323/
- Vaca, D. Y. (2017). *Sistematización de la práctica pedagógica de la licenciatura en educación física deporte y recreación de la Universidad Pedagógica Nacional Centro Valle de teNza en los años 2009 Y 2010*. (Tesis de grado). Sutatenza, Boyacá.

APÉNDICES

Durante el proceso de ejecución del presente proyecto de investigación se llevó a cabo la percepción de cada una de las sesiones realizadas al grupo poblacional, al igual que la tabulación del mismo.

DIARIO DE CAMPO

FECHA:	TEMÁTICA Y ACTIVIDADES	PERCEPCIONES
27/09/2017	<p>CAMINATA</p> <p>PARTE INICIAL Se tomara la frecuencia cardiaca antes de proceder a la actividad, de igual forma se hara movilidad articular de formas ascendente.</p> <p>PARTE CENTRAL se realizara caminata alrededor del pueblo, donde los participantes caminaran a un ritmo moderado el cual sera dirigido por los docentes en formación, en la mitad del recorrido nuevamente se tomara la frecuencia cardiaca y de igual forma finalizando la caminata. Se tendra en cuenta que se iniciara a un ritmo moderado para asi cada vez ir aumentando el nivel de exigencia durante el recorrido de la caminata, de igual forma se explicara la forma adecuada de respiracion dependiendo el terreno donde nos encontremos .</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	<p>El día de hoy se observó que el 30 % de las personas debido que no realizan ejercicio físico permanentemente se fatigaban mucho y tendían a quedarse del grupo.</p> <p>De igual forma al ser uno de los primeros días de intervención y de aplicación de las actividades las señoras del grupo presentaban un poco de timidez al momento de realizar las diferentes actividades que se asignaban.</p> <p>De la misma manera el grupo poblacional no entendía no conocía como se debía hacer correctamente un calentamiento previo antes de y la elongación en cada de los segmentos corporales.</p>

02/10/2017	<p>CAMINATA</p> <p>PARTE INICIAL Calentamiento general. Movilidad articular.</p> <p>PARTE CENTRAL Se realizará una primera caminata alrededor del municipio con dos tipos de ritmos para avanzar en la caminata, se tendrá un tiempo máximo de 40 minutos, en primer lugar 30 minutos de caminata con pasos largos, la segunda parte que será de un tiempo de 10 minutos con una aceleración de 10 % a la primera parte es decir con una zancada más corta, pero caminaremos más rápido. Teniendo en cuenta que se tomara la presión arterial a la inicial, y durante la caminata se tomaran dos pulsos más, que se realizaran al finalizar los primeros 30 minutos y otros al finalizar toda la caminata luego de la caminata después de 5 minutos se tomara otra presión arterial que todas se realizaran en la parte radial durante 30 segundos.</p> <p>PARTE FINAL Se realizará una elongación general teniendo en cuenta la parte inferior de cada persona ya que se trabajó más ese segmento corporal.</p>	<p>Se observó que el día de hoy las personas que presentan su índice de masa corporal más alto se tendían a cansarse, fatigarse y quedarse de todo el grupo, debido a que la caminata fue un poco más larga y a un ritmo un poco más elevado que la de días anteriores y de igual forma se presentaban variedad de terrenos como: (empinados, planos, entre otros).</p>
03/10/2017	<p>TROTE</p> <p>PARTE INICIAL Se tomara la frecuencia cardiaca antes de proceder a la actividad, de igual forma se hara movilidad articular de formas ascendente.</p>	<p>Teniendo en cuenta las intervenciones anteriores se observó que el día de hoy ya que se realizó trote moderado en varios momentos del recorrido se debió parar el grupo y esperar algunas compañeras que se tendían a quedarse.</p>

	<p>PARTE CENTRAL se realizara trote alrededor del pueblo, donde el grupo de mujeres trotaran a un ritmo moderado el cual sera dirigido por los docentes en formación, en la mitad del recorrido nuevamente se tomara la frecuencia cardiaca y de igual forma finalizando el recorrido. Se tendra en cuenta que se iniciara a un ritmo moderado para asi cada vez ir aumentando el nivel de exigencia durante el recorrido, de igual forma se explicara la forma adecuada de respiracion dependiendo el terreno donde nos encontremos .</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	<p>De igual forma se vio el mejoramiento de la respiración ya que durante el recorrido y debido al terreno donde nos encontrábamos se explicó la manera como se debía ir respirando.</p>
<p>04/10/2017</p>	<p>RALLY</p> <p>PARTE INICIAL Calentamiento general. Movilidad articular.</p> <p>PARTE CENTRAL Por estaciones estarán divididos los estudiantes por grupos de 3 o 4 participantes, donde cada grupo se ubicará en una estación, estas estaciones estarán distribuidas alrededor de la cancha; son cinco estaciones que constituyen ejercicios de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Lanzamiento con balón de baloncesto • Slalom con balón medicinal • Lanzamiento de aros a los conos • Lanzamiento de frisby a los aros grandes <p>Cada estación tendrá una duración de</p>	<p>El día de hoy se observó que durante el recorrido de las diferentes estaciones en la fase de equilibrio algunas personas sentían un poco de miedo ya que por su peso no presentaban buen equilibrio y en algunos momentos necesitaban la ayuda de sus compañeras, de igual forma se evidencio que las mujeres no presentaban buena fuerza de brazo, y de igual forma en los diferentes ejercicios de lanzamiento no presentaban buena precisión y acertamiento a la hora de realizarlo. De la misma manera se evidencio un mejor compañerismo y apoyo en el momento de realizar las diferentes actividades planteadas. También un buen mejoramiento a la hora de realizar los diferentes ejercicios de calentamiento y estiramiento.</p>

	<p>30 segundos ejecutando el ejercicio, transcurrido este tiempo tendrán 15 segundos de recuperación o descanso; se realizarán 4 repeticiones del rally.</p> <p>PARTE FINAL Se realizará una elongación general teniendo en cuenta la parte inferior de cada persona ya que se trabajó más ese segmento corporal.</p>	
09/10/2017	<p>CAMINATA A MAYOR DISTANCIA</p> <p>PARTE INICIAL Calentamiento general. Movilidad articular.</p> <p>PARTE CENTRAL se realizara caminata a una mayor distancia que la de día anteriores en las afueras del pueblo, donde el grupo de mujeres caminaran a un ritmo moderado el cual sera dirigido por los docentes en formación, en la mitad del recorrido se tomara la frecuencia cardiaca y de igual forma finalizando el recorrido. Se tendra en cuenta que se iniciara a un ritmo moderado para asi cada vez ir aumentando el nivel de exigencia durante el recorrido, de igual forma se explicara la forma adecuada de respiracion dependiendo el terreno donde nos encontremos .</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	<p>En la clase de hoy se observó la buena disposición y auto superación en cada persona ya que el recorrido era un poco más largo. De igual forma se evidencio el mejoramiento de la frecuencia cardiaca en el momento de auto recuperación de cada persona y mejor técnica de braceo y de más a la hora de caminar al igual que la forma de respirar durante el recorrido.</p>
10/10/2017	<p>RELEVOS CAMPO DEPORTIVO</p> <p>PARTE INICIAL Se realizara movilidad articular de</p>	<p>El día de hoy se observó que el grupo poblacional presentaban un poco de cansancio al realizar cada relevo ya que era un nivel de</p>

	<p>forma ascendente.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>ACTIVIDAD 1 -----ZIG-ZAG Se realizaran grupos de la misma cantidad de personas, y se ubicaran en hilera en la parte inicial de la cancha, los primeros de cada hilera saldran corriendo a la voz del docente practicante en zig-zag por dentro de los conos ubicados llegando a la meta y regresando hasta llegar nuevamente a tocar a su otro compañero para dar la salida este compañero realizar el mismo recorrido y ganara el equipo que primero pasen todos en el menor tiempo posible.</p> <p>ACTIVIDAD 2 -----LA VUELTA AL TRONCO Se formaran en dos equipos con igual numero de participantes y se ubicaran en hileras frente a ellos estara ubicado un cono, a la señal del docente practicante los primeros de cada equipo saldran corriendo a darle la vuelta al cono, regresa y toca a su compañero para realizar el mismo recorrido, ganara el equipo que primero pasen todos los participantes.</p> <p>ACTIVIDAD 3 ----- BUSCA TU PAREJA Los participantes se ubicaran de forma dispersa dentro del campo deportivo, cuando el docente practicante diga grupos de 2, 3, 4 etc, cada uno buscara las personas segun ordenen para las formaciones.</p> <p>ACTIVIDAD 4-----REORDANDO EL EJERCICIO Los participantes se ubican en un circulo, el docente en formacion iniciara con un ejercicio y el</p>	<p>intención máximo.</p> <p>De igual forma se evidencio que un 10 % de las personas presentaban un poco de apatía por realizar actividades con un nivel de exigencia más alto de la misma manera se logró observar que las personas a la hora de realizar esta clase de actividades mostraban ese nivel competitivo por ganar en cada de las actividades y se notaba ese apoyo mutuo que le hacia el grupo a la persona que en el momento estaba haciendo el relevo.</p> <p>Al mismo tiempo para este día se evidencio que las personas estaban más motivadas ya que se realizó el control del peso y la mayoría de las personas habían bajado de peso.</p>
--	---	---

	<p>participante que sigue por el lado derecho debera realizar el ejercicio que hizo el docente y inventarse otro el participante que continua realizar el de los dos anteriores y asi sucesivamente hasta pasar todos.</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	
11/10/2017	<p>ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO</p> <p>PARTE INICIAL Se realizara movilidad articular de forma ascedente.</p> <p>PARTE CENTRAL Se realizarán actividades de movimiento guiadas por los docentes en formación donde se trabajarán por medio de tres momentos: 1 caminar alrededor de la cancha cambiando velocidad y ritmo. 2 se realizarán ejercicios de fuerza y resistencia a lo ancho de la cancha. 3 ejercicios con balón medicinal a lo largo de la cancha.</p> <p>PARTE FINAL Se realizara estiramiento de forma descendente iniciando en la cabeza y terminando en los pies .</p>	<p>El día de hoy se evidencio presencia fatiga ya que se realizaron varias repeticiones y se manejaron actividades anaeróbicas donde se trabajaban ejercicios de corta duración, pero de alta intensidad. De igual forma a pesar de la alta intensidad de los ejercicios presentaban una buena recuperación cardiovascular, al igual se observó la presencia de más grupo poblacional.</p>
16/10/2017	<p>AEROBICOS</p> <p>PARTE INICIAL Se realizara movilidad articular de forma ascedente.</p> <p>PARTE CENTRAL Se realizara aerobicos guiados por los docentes practicantes, teniendo en cuenta que se iniciara con un ritmo y musica lenta, a medida que va pasando el tiempo se aumentara el ritmo y la musica sera un poco mas rapida para obtener un nivel de</p>	<p>El día de hoy se observó que por medio de los aeróbicos el grupo poblacional manejaba una respiración adecuada. De igual forma se evidencio el buen compañerismo que se manejó con todas las personas en el momento de estar realizando la actividad, de la misma manera nos manifestaron que por medio de estas actividades le hacía recordar su juventud.</p>

	<p>exigencia cada vez mas rapido en cada uno de los participantes, en estos aerobicos se trabajara teniendo en cuenta los musculos del abdomen, piernas, brazos entre otros .</p> <p>PARTE FINAL Se realizara estiramiento de forma descendente iniciando en la cabeza y terminando en los pies .</p>	
<p>17/10/2017</p>	<p>ACTIVIDADES JUGADAS</p> <p>PARTE INICIAL Se realizara movilidad articular de forma ascedente.</p> <p>PARTE CENTRAL MALABARISMO CON PELOTAS Todos se ponen de pie y forman un circulo pequeño.(si el grupo es muy grande.sera necesario dividirlo en dos circulos.) el docente practicante empieza por tirar la pelota a alguien en el circulo. Diciendo el nombre de esa persona al tirar la pelota. Continue tomando y tirando la pelota. Estableciendo un modelo para el grupo. Cada persona debe recordar quien le tiro la pelota y a quien se la ha tirado.) una vez que todos hay sido establecido. Incorpore una o dos pelotas mas. Para que siempre hayan varias pelotas en uso al mismo tiempo.</p> <p>MOVERSE HACIA EL ESPACIO Pida a todos que escojan un lugar en particular en el salon o espacio donde nos encontremos. El juego inicia parandose en su “lugar”. Pida que caminen por el salon y hagan una accion en particular, por ejemplo saltando en un pie, saludando a todos los que llevan ropa azul o caminando</p>	<p>Se logró observar que el día de hoy por medio de estas actividades jugadas el grupo poblacional presentaba una mejor actitud y un mejor dinamismo a la hora de realizar las diferentes actividades.</p> <p>De igual forma ellas nos decían que a través de estas actividades le ayudaba a cambiar su estado de ánimo y olvidar los que aceres de la casa, al igual que con cada actividad la hacía recordar su niñez y les ayudaba a cambiar su motivación personal ya que les gustaba y se sentían a gusto para seguir yendo a las otras sesiones que se tenían planteadas.</p>

	<p>de espaldas. Etc.</p> <p>Cuando el docente dice “pare” , todos deben correr hacia sus espacios originales. La persona que llegue a sus espacio primero sera el siguiente lider y podra pedir al grupo que hagan lo que ella quiere.</p> <p>BAILANDO SOBRE PAPEL</p> <p>Los docentes practicantes preparan hojas de periodico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se le da lo mismo, ya sea una hoja de periodico o un pedazo de tela, las parejas bailan mientras el docente preacticante toca musica o da palmadas con las manos, cuando la musica o las palmadas paran. Cada pareja debe parase en su hoja de periodico o en su pedazo de tela. La proxima vez que la musica o la spalmadas paren, lanpareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella. Despues de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños por que han sido doblados una y otra vez. Es cada vez mas dificil, que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tenga una parte en el suelo, quedan fuera del juego. El juego continua hasta que una pareja gane.</p> <p>TRAEME</p> <p>Los participantes se dividen en pequeños equipos por si mismos y los equipos se colocan lo ma lejos posible del docente. Entonces el docente dice 2 “traeme”...y dice el nombre de un objeto que este cerca. Por ejemplo traeme los zapatos de un hombre o los de una mujer, el equipo corre para traer lo que se ha pedido, usted puede repetir esto varias veces, pidiendi a los</p>	
--	---	--

	<p>equipos que traigan diferentes cosas.</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	
18/10/2017	<p>CAMINATA NOCTURNA</p> <p>PARTE INICIAL Se tomara la frecuencia cardiaca antes de proceder a la actividad, de igual forma se hara movilidad articular de formas ascendente.</p> <p>PARTE CENTRAL se realizara caminata nocurna hacia un mirador del puebl, donde los participantes caminaran a un ritmo moderado el cual sera dirigido por los docentes en formación, en la mitad del recorrido nuevamente se tomara la frecuencia cardiaca y de igual forma finalizando la caminata. Se tendra en cuenta que se iniciara a un ritmo moderado para asi cada vez ir aumentando el nivel de exigencia durante el recorrido de la caminata.</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	<p>En la intervención del día de hoy se logró observar una mejor adaptación a la caminata ya que se evidencio un solo grupo como tal las personas ya no tendían a quedarse. De igual forma se evidencio sensaciones de motivación personal y grupal, de la misma manera se les pregunto cómo se sentían y que tal les parecía las actividades donde nos dijeron que estaban a gusto con los ejercicios y demás actividades y sentían de cierta manera esa motivación para bajar y de peso y el mejoramiento de la salud en cada una de las personas.</p>
23/10/2017	<p>CIRCUITO</p> <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular y calentamiento.</p> <p>Trote suave de 10 minutos, en el trascurso del trote la docente en formación dará distintas ordenes con distintos sonidos por ejemplo al dar una palma los estudiantes deberán elevar las rodillas, al sonido de dos</p>	<p>El día de hoy se observó que las personas presentaban cansancio y dolor al realizar cada ejercicio que se estipulaba en cada estación del circuito ya que cada ejercicio tenía un fin como tal y para un segmento corporal diferente, De igual forma a la hora de cambiar de estación presentaban una buena recuperación y un buen manejo de la respiración.</p>

	<p>palmas los estudiantes se sentarán, al sonido de tres palmas aumentarán la velocidad.</p> <p>PARTE CENTRAL: Por estaciones estarán divididos los estudiantes por grupos de 3 o 4 participantes, donde cada grupo se ubicara en una estación, estas estaciones estarán distribuidas alrededor de la cancha; son nueve estaciones que constituyen ejercicios abdominales, lumbares, cuádriceps, glúteos, tríceps y bíceps, cada estación tendrá una duración de 30 segundos ejecutando el ejercicio, transcurrido este tiempo tendrán 15 segundos de recuperación o descanso; se realizaran 4 repeticiones del circuito teniendo en cuenta. 5 minutos de recuperación entre el inicio de un nuevo circuito.</p> <p>PARTE FINAL Se realizara el estiramiento de forma ascendente comenzando en la cabeza y terminando en los pies.</p>	<p>Al realizar el estiramiento el grupo poblacional presentaba dolor en su abdomen y sentían mucho cansancio por el nivel de exigencia que se trabajó en el circuito.</p> <p>De la misma manera para este día se pesaron y se evidencio que las personas que realizaban la dieta alimenticia y se tomaban el batido Herbalife como se debían habían bajado de peso.</p>
<p>24/10/2017</p>	<p>TEST FINAL Consiste en recorrer andando según el ritmo personal del ejecutante La distancia a recorrer es de una milla (1609,3), contralando la frecuencia cardiaca y el tiempo empleado al terminar el recorrido. Este test fue inicialmente hecho para marchistas, sin embargo, su objetivo fundamental es medir el nivel de acondicionamiento físico en personas sedentarias de 30 a 69 años de ambos sexos. Estas pruebas son muy recomendadas para personas con muy bajo nivel de entrenamiento o con una forma física muy baja; siendo una de sus principales</p>	<p>Durante el transcurso del test se observó el buen rendimiento que obtuvo cada una de las participantes con respecto al resultado que se obtuvo en la aplicación del mismo test al inicio de las sesiones.</p> <p>De igual forma se dio el cierre de las actividades y se observó que en su mayoría de las personas bajaron de peso.</p>

	ventajas, la baja incidencia de lesiones durante su ejecución.	
--	--	--

MATRIZ CONTROL Y SEGUIMIENTO

Dentro del control y seguimiento se llevó a cabo una encuesta para obtener información si las diferentes personas estaban haciendo la dieta alimenticia correctamente y de igual manera si se estaban tomando el batido nutricional Herbalife, teniendo en cuenta que cada encuesta se realizaba diariamente.

ENCUESTA DIEATA ALIMENTICIA

DESAYUNO	Tomo el desayuno tal y como lo estipula la dieta SI___NO ____ Si la respuesta es NO porque fue remplazado _____
MEDIAS NUEVE	Sus medias nueve fueron las que estipula la dieta SI___NO ____ Si la respuesta es NO porque fue remplazada _____
ALMUERZO	Su almuerzo fue tal y como lo estipula la dieta SI___NO ____ Si la respuesta es NO porque fue remplazado _____
MERIENDA	Su merienda fue tomada como lo estipula la dieta SI___NO ____ Si la respuesta es NO porque fue remplazada _____
CENA	Tomo la cena tal y como lo estipula la dieta SI___NO ____ Si la respuesta es NO porque fue remplazada _____

A continuación, se presentará los resultados de la encuesta donde fueron tabulados semana por semana dentro del transcurso de la investigación:

fecha 27/09/2017 al 01/10/2017			
Alimento	si	no	regular
Desayuno	40	6	10
medias nueves	48	0	8
Almuerzo	56	0	0
Onces	50	0	6
Cena	45	8	3
fecha 02/10/2017 al 08/10/2017			
Alimento	si	no	regular
Desayuno	50	0	6
medias nueves	45	5	6
Almuerzo	56	0	0
Onces	45	6	5
Cena	50	0	6
fecha 09/10/2017 al 15/10/2017			
Alimento	si	no	regular
Desayuno	55	0	1
medias nueves	38	8	10
Almuerzo	50	3	3
Onces	50	0	6
Cena	56	0	0
fecha 16/10/2017 al 22/10/2017			
Alimento	si	no	regular
Desayuno	50	4	2
medias nueves	30	10	16
Almuerzo	45	6	5
Onces	50	6	0
Cena	40	8	8
fecha 23/10/2017 al 24/10/2017			
Alimento	si	no	regular
Desayuno	14	2	0
medias nueves	16	0	0
Almuerzo	14	0	2
Onces	13	2	1
Cena	12	1	3

ENCUESTA BATIDO NUTRICIONAL HERBALIFE

LUNES	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
MARTES	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
MIERCOLES	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
JUEVES	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
VIERNES	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
SABADO	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____
DOMINGO	Se tomó el batido Herbalife SI ___ NO ___ Si la respuesta es NO porque no fue tomado _____

A continuación, se presentará los resultados de la encuesta donde fueron tabulados semana por semana dentro del transcurso de la investigación:

Fecha: 27/09/2017 al 01/10/2017	
Si	no
56	0
Fecha: 02/10/2017 al 08/10/2017	
Si	no
54	2
Fecha: 09/10/2017 al 15/10/2017	
Si	No
55	1
Fecha: 16/10/2017 al 22/10/2017	
Si	No
53	3
Fecha: 23/10/2017 al 24/10/2017	
Si	No
12	4

REGISTRÓ FILMICO Y FOTOGRAFICO



