

Datos Generales

Proyecto	Creación de un centro de acondicionamiento físico que favorezca la formación integral (academia – deporte) en los estudiantes de la universidad autónoma del Caribe.		
Estado	INACTIVO		
Semillero	UNIAUTONOMA		
Área del Proyecto	Ciencias Sociales	Subárea del Proyecto	Administración
Tipo de Proyecto	Proyecto de Investigación	Subtipo de Proyecto	Propuesta de Investigación
Grado	V Semestre	Programa Académico	Administración de empresas
Email	jpalacio@uac.edu.co	Teléfono	3671247

Información específica

Introducción

Hoy día es cada vez más común que los adultos colombianos sean hipertensos. Esto no sería un problema de carácter social de no ser porque se ha incrementado la cifra de individuos entre los 20 a los 35 años que sufren de hipertensión, lo anterior ligado al sedentarismo, es decir, la falta de actividad física deportiva en su cotidianidad. Actualmente, los médicos recomiendan realizar pausas activas dentro de las jornadas laborales y caminatas diarias mínimo de 30 minutos. Estudios han mostrado que la tendencia entre la adolescencia y juventud colombiana es concentrarse en la formación académica, dejando a un lado los deportes, es por ello que el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad estudiantil de la Universidad Autónoma del Caribe no se fundamenta únicamente en la instrucción académica, sino desde la integralidad del estudiante, desarrollando el conjunto de sus habilidades intelectuales, espirituales y deportivas. Formar un individuo comprometido con el éxito profesional sin olvidar temas tan importantes como el manejo del estrés y la inclusión de actividad deportiva regular a su vida, esto hace que los estudiantes estén realmente comprometidos con su autorrealización.

Planteamiento

La comunidad estudiantil centra todos sus esfuerzos en lo académico y esto conlleva a la no realización de algún tipo de ejercicio, es decir, a un sedentarismo; esta tendencia forma parte de un cambio en el entorno, que se refleja en la sociedad y en particular en los más jóvenes quienes suelen involucrarse con las novedades y buscan por su "instinto rebelde" modificar de alguna manera los parámetros establecidos o nuevas experiencias. Se sabe que aquellos jóvenes que practican ejercicio físico regularmente tienen estilos de vida más cardiosaludables: evitan el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, además de otro tipo de adicciones a sustancias tóxicas. La alarma es mayor porque los estudiantes ingresan cada vez más jóvenes a la universidad y ya vienen con problemas de sedentarismo. Esto se debe a la disminución en las horas de educación física en los colegios y a las altas cargas académicas de los alumnos, que ya no tienen tiempo libre para hacer ejercicio; además de esto no se explica el hecho de por qué no se le da igual importancia tanto al aspecto deportivo como al intelectual. Ese estilo de vida es el que debe fomentarse en el colegio y después en la universidad, para que los futuros profesionales tengan una vida saludable. Con el Centro Integrado de Ejercitamiento se buscará orientar a toda la comunidad estudiantil al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, ya que en muchas ocasiones los estudiantes requieren de un lugar de esparcimiento, de relajación y no lo tienen, (y si está en manos de la universidad brindárselos porque no hacerlo) de esta manera se podría aprovechar mejor la infraestructura con la que cuenta el Polideportivo, garantizando así campos, escenarios aptos para el desarrollo del estudiante.

Objetivo General

Proponer la creación de un centro de ejercitamiento en la sede deportiva de la universidad, donde se le permita al estudiante además de entretenerse, mejorar su calidad de vida y desempeño estudiantil a través del deporte.

Objetivos Específicos

_ Determinar a través de encuestas, estadísticas la población en mayor riesgo de la universidad, ya sean jóvenes obesos, hipertensos, diabéticos entre otros y así darle su respectivo tratamiento, pero a través del deporte. _ Crear una cultura deportiva entre los estudiantes de la universidad, provocando así que aquellos estudiantes que no posean ninguna de las patologías anteriormente mencionadas, puedan prevenirla a través del deporte.

Referente

En un mundo cada vez influenciado por el fenómeno de la globalización, en donde las empresas y sus empleados participan de forma incansable para lograr objetivos empresariales y metas estrictamente laborales y profesionales, se dificulta al profesional involucrado en dichos procesos, mantener una armonía entre trabajo y cuidado físico, el cual le redunde en posibilidades de mejoras en su producción diaria. Sin embargo, el cuidar cuerpo no es un proceso fácil de lograr con modelos ejercitamiento físico exigente, pues la disciplina es una variable fundamental y el poco tiempo disponible como se manifestó antes, no dejan espacios para estar pendientes del cuerpo y la salud. Para los efectos de la presentación de esta propuesta, se hace necesario vincular el concepto de estrés como referente teórico de la misma dado que la multiplicidad de estudios empíricos que existen sobre el tema, su desarrollo teórico no es tan fecundo como se pudiera pensar, en ese sentido, Benjamín (1992) identifica solamente dos enfoques teóricos para el estudio del estrés: el enfoque psicossomático clásico y el denominado enfoque del estrés, siendo este último el sustento de la presente investigación. Durante los años treinta Cannon estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción no específica y generalizada, respuesta de "pelear o huir" (to fight or flight), y demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Cannon encontró que en la reacción de pelear o huir participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos. En los procesos de formación en la actualidad, se hace necesario complementar la formación académica recibida en las instituciones de educación Superior, a través de la formulación de planes extracurriculares que favorezcan un perfecto balance entre educación, formación y estado físico, que juntos complementen el desarrollo integral del futuro profesional. Por lo anterior, los centros de Acondicionamiento Físico Integral, se definen como una parte esencial de las Instituciones de educación como parte de los servicios que presta. En tal sentido, los centros antes descritos, diseñan e implementan programas de acondicionamiento físico enfocados en desarrollar en los participantes todas sus capacidades físicas, para obtener cuerpos saludables, funcionales y estéticos, además de personas integralmente formadas.

Metodología

El proyecto de investigación a realizar, aplica una metodología de tipo descriptivo, ya que esta posibilita la certeza de las características de los elementos de estudio, combinada con un proceso deductivo, ya que la aplicación de los instrumentos requiere de una precisión en la información que será la que avale y apoye la toma de decisiones futuras al respecto de la temática.

Resultados Esperados

Presentar un documento en el que se muestren las consideraciones más relevantes del proceso de investigación.

Conclusiones

No se tienen conclusiones aún.

Bibliografía

_ Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física 2009-2019 / Instituto Colombiano del Deporte (COLDEPORTES) Bogotá: ABC Ltda, 2009. _ ISBN 97895884811004 _ Psicología de la actividad física y del deporte / Joaquín Dosil Díaz - 2 ed. - Madrid: McGraw Hill, 2008. _ Pabellones de deportes. Instalaciones deportivas para colegios, asociaciones y empresas / Friedemann Wild; tr. Iris Erlenkamper. - 1 ed. - Barcelona: Gustavo Gili, 1978. _ Danza. acondicionamiento físico / Eric Franklin; tr. Nuria Hernández Rovira. Barcelona: Paidotribo, 2007. _ <http://www.deportespain.com/2009/12/24/sedentarismo-en-los-jovenes/> _ <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/home/>

Integrantes

Documento	Tipo	Nombre	Email
1140836290	AUTOR	KATHERINE VILLA	jpalacio@uac.edu.co
1140836290	PONENTE	KATHERINE VILLA	jpalacio@uac.edu.co

Instituciones

NIT	Institución
8901025729	UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL CARIBE