



Reto 15D: Un Plan de Entrenamiento Virtual en Tiempos de Pandemia.

José Alejandro Martínez Corredor, Víctor Manuel Peñuela Castrillón y José Duber Lozano Núñez

Corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto

Rectoría Uniminuto Bogotá Virtual y Distancia

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Agosto 07 de 2021

Reto 15D: Un Plan de Entrenamiento Virtual en Tiempos de Pandemia.

José Alejandro Martínez Corredor ID: 685397, Víctor Manuel Peñuela Castrillón ID:684667 y José

Duber Lozano Núñez ID: 63606

Asesor

Diego Fernando Villamizar Gómez

Licenciado en Educación Física

Sistematización de experiencias de la práctica pedagógica adelantada en el
Marco de Opción de Grado como requisito para obtener el título de
Licenciado(a) en Educación Física, Recreación y Deporte

Corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto

Rectoría Uniminuto Bogotá Virtual y Distancia

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Agosto 07 de 2021

Agradecimientos

A cada persona, que a pesar del tiempo no se rinde y sigue luchando por sus sueños y por ser su mejor versión cada día, que ven en la educación la mejor herramienta para construir un futuro.

A los que ya somos padres, porque tenemos a nuestro lado el mejor impulso de vida.

A los que somos hijos, porque nuestros padres nunca han dejado de creer que somos capaces de lograr cualquier cosa.

A los que somos amigos, porque nos apoyamos siempre.

A los que seremos futuros maestros, porque en cada paso y en cada palabra daremos lo mejor de nosotros para transformar vidas.

Dedicatoria

Este trabajo lo dedicamos a nuestras familias, que fueron el mejor apoyo y que hasta en tiempos de pandemia acompañaron y participaron en nuestra formación, a los docentes que desde el inicio dieron lo mejor de cada uno para formarnos como futuros educadores. A nuestro asesor Diego Fernando Villamizar Gómez. Que nunca perdió la fe por estos “chinitos” y que nos enseñó como ser grandes maestros. A las “Maquinas Team” que fue nuestro equipo de trabajo durante toda la carrera con quienes nos apoyamos día a día para culminar con este hermoso sueño de ser Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tabla de contenido

Agradecimientos	3
Dedicatoria.....	4
Lista de Figura	8
Lista de Tablas	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	11
Capítulo I	13
1. Abordaje del Contexto	13
2. Justificación de la Experiencia.....	19
3. Objetivo General.....	23
<i>3.1 Objetivos Específicos</i>	23
Capitulo II.....	24
4. Antecedentes	24
4.1 Antecedentes Internacionales.....	24
4.2 Antecedentes Nacionales	26
4.3 Antecedentes Locales.....	28
Capitulo III.....	31

5.	Marco Conceptual.....	31
5.1	Hábitos de vida saludable	31
5.2	Actividad física	34
5.3	Pandemia por COVID.....	38
	Capitulo IV.....	43
6.	Experiencia Metodológica	43
6.1	Punto de Partida de la Experiencia.....	43
6.2	Registro de la Experiencia	44
6.3	Formular un plan de sistematización.....	58
6.4	La recuperación del proceso vivido	63
6.5	Fases.....	64
6.5.1	<i>Fase de Observación</i>	64
6.5.2	<i>Fase de Investigación</i>	65
6.5.3	<i>Fase de Planeación</i>	66
6.5.4	<i>Fase de Diseño</i>	67
6.5.5	<i>Fase de Ejecución</i>	67
6.5.6	<i>Fase de Evaluación</i>	68
	Capítulo V.....	70
7.	Documentación de la Experiencia	70

7.1 Actividad física asociada al mejoramiento de la calidad de vida.	70
7.2 Experiencia de los participantes.....	72
7.3 Estrategias virtuales frente a la pandemia.....	73
7.4 Aprendizaje de la experiencia.....	74
Conclusiones y Recomendaciones.....	77
Referencias.....	80
Anexos	84
Anexo A. Evidencia de clases y comentarios de los usuarios.	84
Anexo B. Evidencias de sesiones de entrenamiento que se dictan actualmente.....	85
Anexo C. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 1.....	86
Anexo D. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 2	87
Anexo E. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 3.....	88

Lista de Figura

Figura 1. Elaboración de guías de trabajo	45
Figura 2. Padlet	46
Figura 3. Sesiones de entrenamiento	47
Figura 4. Sesión de clase	52
Figura 5. Instructivo de inscripción	53
Figura 6. Inscripción a Reto nivel 3.....	54
Figura 7. Invitación de Zoom.....	54
Figura 8. Sesión de clase	55
<i>Figura 9. Clase en Familia.....</i>	<i>56</i>
Figura 10. Agradecimientos	57
Figura 11. Finalización de novel de reto.....	58

Lista de Tablas

Tabla 1. Asignación de instructores	48
Tabla 2. Cronograma de sesiones	49
Tabla 3. Test inicial	50
Tabla 4. Tes Inicial / Final	51

Resumen

La sistematización de experiencia se desarrolló en una Caja de Compensación Familiar en el área de deporte, en el gimnasio del Club, donde debido a la cuarentena estricta que se dio por la pandemia causada por el COVID, se vio la necesidad de implementar una nueva estrategia de entrenamiento físico para los usuarios que habitualmente utilizaban los servicios presenciales de los gimnasios y también a las personas que deseaban incluir dentro de sus hábitos de vida, la actividad física, brindando así bienestar y acondicionamiento físico.

El reto 15D, un plan de entrenamiento mediante rutinas, que se estableció de manera virtual dirigida por instructores deportivos, dada de manera sincrónica por niveles, cada uno con duración de 15 días, y con sesiones de entrenamiento preestablecidas con rutinas acondicionadas a los inscritos en el reto, dadas mediante la plataforma Zoom, donde las personas pudieron experimentar desde la comodidad y seguridad de sus hogares, rutinas de entrenamiento que permitieran brindar bienestar y mantenimiento de su condición física en tiempos de pandemia.

Esta sistematización permite dar a conocer las nuevas estrategias virtuales de actividad física, que favorecen la calidad de vida de las personas manteniéndolas activas y fomentando hábitos de vida saludable no solo en tiempos de pandemia sino como una estrategia útil para las personas que buscan otro tipo de acondicionamiento físico, sin la necesidad de asistir a un gimnasio.

Palabras clave: Pandemia, actividad física, virtualidad, bienestar, hábitos saludables.

Abstract

The systematization of experience was developed in a Family Welfare Fund in the sports area, at the Club's gym where due to the strict quarantine that occurred by the pandemic caused by the COVID, there was a need to introduce a new strategy of physical training for the users who were used to the gym's face-to-face and also to those who wished to introduce healthy habits to their lives, the physical activity, thus offering well-being and physical conditioning.

The 15D challenge, a training plan through routines, which was established virtually led by sports instructors, given on live by levels, each lasting 15 days, and with pre-established training sessions with routines conditioned to those enrolled in the challenge, given through the Zoom platform, where people could experience from the comfort and safety of their homes, training routines that would provide well-being and maintenance of their physical condition in times of pandemic.

This system allows to make the public aware of the new virtual strategies of physical activity, that favor people's life quality keeping them active and encouraging habits of healthy life not only in times of pandemic but also as a useful strategy for those who look for another type of fitness, without the need to attend a gym.

Keywords: Pandemic, physical activity, virtuality, well-being, healthy habits.

Introducción

Este trabajo de sistematización de practica titulado Reto 15D: Un Plan de Entrenamiento Virtual en Tiempos de Pandemia, se realiza, ya que se denota la utilidad que tiene como un nuevo plan de entrenamiento acondicionado a las necesidades actuales que se presentan en el mundo, además que demuestra la utilidad y practicidad para el favorecimiento no solo sobre los estilos de vida saludable que son fundamentales para el ser humano, sino además de acondicionamiento físico fundamental para el bienestar de los individuos.

Este proyecto se llevó a cabo y se continúa implementando en una caja de Compensación familiar de Bogotá, diseñado para todos los afiliados y adaptado a las necesidades y condiciones de cada usuario, lo que ha dado a la aceptación y progresión de este.

Es de resaltar que el proyecto expuesto en esta sistematización surge de una necesidad evidenciada por la pandemia del COVID 19 y la importancia de la caja de compensación por continuar acompañando y ofreciendo servicios para el mantenimiento y mejoramiento de la condición tanto física como mental de los usuarios, y que gracias a su desarrollo se ha podido implementar como un servicio que se adapta a las nuevas herramientas tecnológicas y propuestas virtuales que se dan en el mundo.

Los apartados de esta sistematización, se desarrollan de la siguiente manera, el primero involucra el abordaje del contexto, que trata de dónde se produce la sistematización, cuál es la función de la entidad donde ocurre esta experiencia, su propósito en cuanto a las actividades que se realizaban sobre la actividad física, la dinámica del trabajo que se daba antes de la pandemia, la necesidad que surge a partir de los cambios dados por esta, que llevaron al desarrollo de este proyecto.

El segundo apartado es la justificación de la experiencia, y los objetivos de la sistematización, que señala la importancia de implementar un plan de actividad física en tiempos de pandemia, las razones que conllevaron a esta implementación y la pertinencia de este en cuanto a un servicio del gimnasio para la caja de compensación, desde la virtualidad.

El apartado tercero alude a los antecedentes que se tuvieron en cuenta a partir de investigaciones previas tanto internacionales, nacionales como locales, que aportan contenido de interés para el desarrollo de esta sistematización, y de qué manera contribuyen en la construcción del proyecto, permitiendo también comprender la importancia del tema a desarrollar y de la implementación de este.

En cuarto orden se encuentra el marco conceptual, donde se definen mediante diversos autores y entidades, palabras importantes que permiten caracterizar la sistematización, las cuales es pertinente identificar para el desarrollo de la experiencia, las cuales son: Hábitos de vida saludable, actividad física y pandemia por COVID.

Como apartado quinto se registra la experiencia metodológica, evidenciando el proceso que se dio para llegar a la sistematización de la experiencia, desde su punto de partida, el plan que se llevó a cabo para el desarrollo y el proceso evidenciado durante el progreso del proyecto que permite mostrar la importancia de este llevado a cabo mediante fases del proceso de experiencia.

El sexto apartado trata de la documentación de la experiencia llevada a cabo en la Caja de Compensación Familiar de Bogotá, la intervención que se tuvo allí y las diversas actividades desarrolladas que permiten evidenciar la finalidad de la sistematización de la experiencia. Finalmente se establecen las conclusiones y recomendaciones, evidenciando la importancia de la implementación de este trabajo.

Capítulo I

1. Abordaje del Contexto

La experiencia de práctica se desarrolló en la Caja de Compensación Familiar, la cual fue fundada en 1957 por la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (ANDI). Es una corporación de derecho privado sin ánimo de lucro, que pertenece al Sistema del Subsidio Familiar y al Sistema de Protección y Seguridad Social colombiano, cuya misión es generar oportunidades para el cierre de brechas sociales. Esta entidad cuenta con clubes deportivos ubicados en varios sectores de Bogotá. Uno de estos es el Club, ubicado en la Autopista Norte No 245 – 91 costado occidental.

El club se caracteriza por que tiene como misión, ver las personas como seres integrales con necesidades cambiantes. Este club ofrece múltiples servicios de carácter deportivo como recreacional, que integra al individuo y a la familia. Los programas de actividad física, y turismo entre otros, que ofrece la caja de compensación y en especial en el escenario de práctica, el Club, busca impactar a la población y generar un cambio tanto colectivo como individual, que sea innovador para afianzar a sus afiliados con programas de acondicionamiento físico y de entrenamiento integral, contando con escenarios adecuados y dotados con los elementos necesarios para las clases grupales y personalizadas que se ofrecen generalmente en el gimnasio y en los diferentes escenarios que se tenían establecidos antes de enfrentar la situación de salud pública que actualmente se vive a nivel mundial a consecuencia de la pandemia por SARS-CoV2.

Los clubes deportivos como el club campestre, brindan espacios y actividades para mejorar la calidad de vida, cuentan con diversos escenarios deportivos que permiten practicar deportes como: baloncesto, fútbol, natación, voleibol, patinaje, tenis de campo, squash, taekwondo. Prácticas de actividad física en escenarios cerrados como los gimnasios, para el desarrollo de actividades de acondicionamiento físico, clases grupales dirigidas por profesionales, en las diferentes modalidades como spinning, zumba, cardio box, pilates, yoga, entre otras; las cuales están diseñadas para los usuarios afiliados a la caja de Compensación y dirigida por instructores y profesionales en el área del deporte, siempre de manera presencial. Nunca se llegó a imaginar que en el mundo se presentaría una pandemia que llegaría a paralizar por completo las actividades cotidianas que allí se realizaban, lo que llevó a cambiar la manera de ver y de vivir la vida, a tal punto de limitar la movilidad y el uso de escenarios deportivos y recreacionales como habitualmente se hacía.

Esto llevó a que los hogares se convirtieran en un sinnúmero de escenarios para diferentes actividades que se realizaban anteriormente en otros espacios. Como el trabajo, la recreación, el estudio, y diferentes tipos de actividades que habitualmente requerían de espacios aptos para tal fin. Las personas tuvieron que adaptarse a convivir continuamente con sus familiares y a que todos realizaran las actividades de su diario vivir en el mismo espacio, lo que causaba cierto grado de estrés, también vieron la necesidad de continuar realizando actividad física lo que es fundamental para mantener estilos de vida saludable, y generar situaciones que permitan mantener condiciones óptimas de salud y minimizar los riesgos causados por la pandemia.

La emergencia sanitaria a causa de la pandemia obligó a la suspensión de cualquier práctica deportiva, en especial el uso de establecimientos públicos como los gimnasios y otros escenarios deportivos, en especial los que se realizaban en espacios cerrados, ya que estos

representan un alto riesgo de contagio para la población. Por esta razón y con los nuevos protocolos sociales que se establecieron en la ciudad para minimizar la propagación del SARS-CoV2, se evidenció la necesidad de crear estrategias que permitieran que las personas, no solo las que habitualmente realizaban ejercicio o algún tipo de actividad física, sino todas las personas que a causa del cambio drástico en sus rutinas, las llevó a convertirse en personas más sedentarias y con actividades limitadas, crear estrategias que permitieran mantener rutinas de actividad física y de acondicionamiento desde sus hogares.

Esto ha conllevado a la necesidad de contar con prácticas dirigidas por personal capacitado y que se puedan realizar de manera atractiva y confiable. Además de esto se buscaba no solo mejorar o mantener a las personas activas para mejorar su estado físico, sino que esto también ayudaría a mejorar su estado emocional, lo que se veía afectado en muchas personas por los cambios drásticos en sus rutinas diarias y por el encierro generado por las cuarentenas.

El Club campestre, antes de la pandemia y de las restricciones que se dieron, contaba con actividades 100% presenciales durante toda la semana y en especial los fines de semana, ya que ofrece clases para todo el grupo familiar y espacios para disfrutar y compartir con la familia y los amigos. El gimnasio de club, cuenta con un amplio horario de servicio desde las 6:00 am hasta las 8:00 pm. Dentro de su horario ofrece los servicios de Cardio, multifuerza, rutinas dirigidas por profesionales en acondicionamiento físico, clases grupales y zonas húmedas.

Al inicio de la pandemia se decretaron normas para disminuir la propagación de virus, entre estas se dieron los confinamientos por cuarentenas generales y luego sectorizadas, el cierre de establecimientos que no se encontraran dentro de las actividades esenciales, lo que llevó a que se desarrollaran actividades laborales de teletrabajo y estudio en casa. Las prácticas que se realizaban en el club, en especial las realizadas en el gimnasio se vieron totalmente reducidas ya

que estas no se encontraban dentro de las actividades esenciales y para la realización de estas se requería de espacios presenciales, lo que generó la necesidad de crear estrategias que permitieran que los usuarios afiliados a los servicios del gimnasio mantuvieran sus rutinas de actividad física y también ofrecerle a todos los afiliados de la caja de Compensación, planes de actividad física y acondicionamiento dentro de sus hogares para fomentar estilos de vida saludable y mejorar las condiciones presentadas por la pandemia.

A partir de todas estas necesidades que surgieron por las condiciones generadas por la pandemia y de la importancia de continuar con la realización de actividad física en las personas, surgió el plan de entrenamiento Reto 15D, donde a través de las herramientas tecnológicas y de las plataformas de interacción virtual como en este caso la plataforma Zoom, que permite reuniones de manera sincrónica, donde por medio de rutinas preestablecida y generadas por los instructores del gimnasio, se dictaba una rutina de entrenamiento dirigida por los instructores a los usuarios desde la comodidad y la seguridad de sus hogares. Respetando los principios del entrenamiento y combinando en cada sesión de clase, diferentes tendencias en cuanto a actividad física que permita el trabajo de las capacidades físicas y coordinativas.

La población a la cual se dirigió esta propuesta de implementación fue inicialmente a adultos que habitualmente entrenaban de manera presencial en el gimnasio del club. Pero gracias a la gran acogida que éste tuvo y al ver la necesidad de las personas en mantener rutinas de acondicionamiento físico, se comenzó a incluir de manera progresiva, personas principiantes en actividad física y en algunas sesiones especiales se incorporaron actividades donde se incluía al núcleo familiar, permitiendo fortalecer los vínculos afectivos en casa.

A pesar de que la pandemia continua a nivel mundial, ha surgido la necesidad de restablecer actividades de tipo económico y social ya que la afectación sobre éstas, ha sido muy

considerable y ha generado una crisis económica mundial. Esto ha llevado a que entidades como la caja de Compensación Familiar, reabra sus clubes de manera progresiva y bajo estrictos protocolos de bioseguridad, comience la reapertura de sus servicios con cierta limitación en alguno de ellos. También se evidencia que se continua en riesgo de contagio por el tipo de practica que se da en un gimnasio, y que algunas personas continúan con miedo a desplazarse a este tipo de establecimientos, también que la normatividad exige el uso de implementos que en muchas ocasiones suelen ser incómodos para realizar actividad física, lo que genero la necesidad de buscar estrategias que favorezcan los estilos de vida saludable y sean una práctica que permita minimizar los riesgos evidenciados en la actividad física.

El plan de Entrenamiento Reto 15D, se realiza de manera virtual y sincrónica, es decir sin necesidad de desplazarse a las sedes de los gimnasios, la comunidad que participa en el reto son personas afiliadas a la caja de compensación y a los no afiliados, de estratos socio económico 2, 3 y 4, que cuentan con los recursos tecnológicos para las clases y sus diversas actividades, también debe adecuar un espacio seguro para la realización de las rutinas con el instructor, por esta razón durante los confinamientos y con la progresiva reapertura ha sido una estrategia muy llamativa y utilizada por los usuarios de la caja de compensación, para la realización de rutinas de acondicionamiento físico.

La importancia de generar esta experiencia nace a raíz de la llegada de la pandemia de SARS-CoV2 y con ella las restricciones a la movilidad y de uso de escenarios deportivos, también ha sido útil para personas con tiempo limitado por sus actividades o por la dificultad de trasladarse del trabajo o de la casa, a los espacios de entrenamiento ya que teniendo en cuenta que actualmente se han modificado y permitido el uso nuevamente de escenarios deportivos como los gimnasios, el plan de entrenamiento reto 15D sigue siendo una herramienta muy útil y

utilizada por personas que han visto esto como una estrategia de entrenamiento, no solo para seguirse cuidando desde sus hogares, también por la facilidad y la comodidad de tiempo, ya que evita desplazamientos o el uso de espacios que para muchas personas no son cómodos para el entrenamiento.

Se obtuvieron aprendizajes significativos, habilidades que fortalecieron la construcción del perfil profesional, además de todo el proceso de creación, innovación y ejecución, donde se afianzaron habilidades en el uso de los medios tecnológicos, para darle un uso diferente a un dispositivo móvil y que sirva de herramienta para generar estilos de vida saludables a causa del aislamiento en casa por pandemia y en continuar utilizando este método de entrenamiento como una nueva estrategia de aquí en adelante.

2. Justificación de la Experiencia

La situación que se vivió al inicio de la pandemia por SARS-CoV2, a causa de las cuarentenas y los cierres de los establecimientos deportivos, hizo que entidades deportivas y recreativas como los clubes de las cajas de compensación, buscaran formas que permitieran que sus afiliados que habitualmente asistían a lugares de entrenamiento como los gimnasios, encontraran espacios para continuar sus rutinas de actividad física, y además sus otros afiliados que habitualmente no incluían en sus rutinas diarias algún tipo de actividad física, y que debido a la pandemia y los cambios en estilos de vida que se tornaron más pasivos y sedentarios, emplearan métodos para mejorar la condición física, que en momentos de pandemia se convierte en una manera de minimizar los riesgos por inactividad en las personas.

Es importante determinar ¿Qué importancia tiene la actividad física en tiempos de pandemia? Si bien, la actividad física es importante para la vida, porque minimiza los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles, y las personas que llevan estilos de vida saludable, minimizan los riesgos y las complicaciones por SARS-CoV2.

La Secretaría recomienda y promueve los comportamientos de vida saludables para reducir la transmisión del Covid-19 y prevenir casos agudos en los contagios, reducir los comportamientos sedentarios y promover la actividad física como buenas prácticas que permiten no solo cumplir el distanciamiento físico y evitar la aglomeración en el transporte público, sino que favorecen la salud e impactan positivamente un ambiente más sano y contribuye a mejorar la calidad del aire. (Saludata, 2021, p. 2).

Por esta razón implementar un programa como el Reto 15D, que es asequible a todo tipo de población, que se da manera virtual, lo que permite que estando en cuarentena se pueda realizar actividad física sin complicaciones ni restricciones, como lo menciona un estudio realizado por Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth, & Li. (2020), donde se menciona que hacer actividad en casa usando varios ejercicios seguros y de fácil implementación, es muy adecuado para evitar la exposición a contagio de coronavirus y mantener los niveles de condición física. Dichas formas de ejercicio pueden incluir, entre otras, ejercicios de fortalecimiento, actividades de equilibrio, ejercicios de estiramiento o una combinación de éstos. El plan de entrenamiento Reto 15D, busca proporcionar un espacio para la actividad física, de manera virtual, adaptando los espacios del hogar, la comodidad y la seguridad que este ofrece, para emplear de manera dirigida por entrenadores deportivos, sesiones de actividad física que ayudaran no solo a mantenerse y mejorar la condición física, y mental, sino a mejorar sus aptitudes y a fortalecer su sistema inmune a través del ejercicio, La Organización Mundial de la Salud sostiene que.

El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas (OMS, 2020, p. 3).

Mantener en la rutina diaria algún tipo de actividad física mejora las condiciones físicas y mentales en las personas, esto es fundamental para sobrellevar las condiciones actuales y para minimizar los riesgos a causa del contagio y de sus secuelas.

Teniendo en cuenta que el Reto 15D, se realiza de manera grupal, dirigida por un instructor, pero además se tiene la observación detrás de cámaras por otros instructores, permite que las sesiones de entrenamiento tengan un control semi-personalizado ya que se hacen correcciones a quien las requiera, y se hacen ejercicios con variantes teniendo en cuenta las características individuales que se puedan presentar como: la edad, el género, lesiones, limitaciones, condición física y demás, lo que hace que cada usuario no solo pueda realizar su sesión orientada por el instructor que la dirige, sino que tenga la confianza de que lo que está realizando está siendo supervisado, para garantizar el entrenamiento efectivo, lo que minimiza los riesgos que pueden ser causados por movimientos mal ejecutados.

El plan por niveles de entrenamiento físico virtual dirigido llamado Reto 15D, cuenta con niveles de entrenamiento que se adaptan a las capacidades y a la evolución de los participantes y a una evaluación previa al inicio de cada nivel y al finalizar, lo que les permite a los usuarios conocer su estado físico, la ejecución de los ejercicios básicos, su capacidad física y su evolución. Este proyecto tiene una utilidad metodológica, ya que el servicio que ofrece la caja de compensación es muy útil para sus afiliados, ofrece alternativas de entrenamiento virtual mediante el reto 15D que ninguna otra caja de compensación tiene, ofreciendo facilidad de acceso ya que se puede realizar desde cualquier lugar y solo se necesita dispositivo y conectividad a internet, es un plan de entrenamiento que incluye sesiones dirigidas, evaluaciones iniciales, finales, progresos y demás.

El plan de entrenamiento tuvo una fase inicial con usuarios que antes de la pandemia realizaban sus entrenamientos en las instalaciones de los gimnasios, en sus diferentes sedes, y que vieron en este reto una oportunidad para continuar con sus rutinas de manera segura y cumpliendo la normatividad establecida por la cuarentena debido a la pandemia. Además de esto,

el reto 15D tuvo una acogida entre los usuarios de la caja de compensación lo que permitió progresar en varios niveles de entrenamiento, asimismo se implementó por medios de estrategias de difusión, la inclusión de nuevos usuarios afiliados a la caja de compensación que no realizaban actividad física previa a la pandemia y que vieron el reto como una alternativa efectiva para mejorar sus hábitos de vida.

3. Objetivo General

Implementar el reto 15D basado en rutinas de actividad física virtual dirigida, que fomenten la salud física, mental y emocional en tiempos de pandemia a los afiliados a la Caja de Compensación Familiar.

3.1 Objetivos Específicos

- Favorecer bienestar a los usuarios afiliados a la caja de Compensación Familiar, inscritos en el reto 15D para el mejoramiento de los hábitos de vida saludable.
- Realizar una práctica de actividad física dirigida, segura, mediante retos de 15 días, dirigidos por niveles de adaptación y exigencia física.
- Continuar los programas de actividad física para mantener a la gente activa en tiempos de pandemia mediante entrenamiento virtual sincrónico.

Capítulo II

4. Antecedentes

Para mostrar la pertinencia y la importancia de esta propuesta, se realiza un análisis de los diversos trabajos que sirven como referentes, que se convierten en insumo básico para el análisis y comprensión de distintos temas relacionados con el abordaje de la sistematización de experiencias.

4.1 Antecedentes Internacionales

El primer estudio internacional abordado fue el realizado por Rodríguez, Crespo, & Olmedillas, (2020). Titulado: Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? Realizado por la revista española de Cardiología. Se encontró que mantener un buen nivel de actividad física es clave para abordar la conducta sedentaria, así como para mitigar el impacto psicológico de la cuarentena, ya que el sedentarismo tiene un conocido efecto perjudicial en la función cardiovascular. A la vista del confinamiento actual, se han tenido que modificar los programas de ejercicio regular al aire libre y adaptarlos a las condiciones del hogar, aprovechando el espacio y el material disponibles. Se debe incorporar rutinas de entrenamiento de fuerza, equilibrio y coordinación, controlando la intensidad que debe ser moderada para evitar efectos perjudiciales, también se debe identificar las demandas individuales de cada persona y la situación particular de la cuarentena. Sin embargo, aún hay

dudas sobre cuáles son las características del ejercicio más apropiadas que hay que tener en cuenta, como son el tipo, la frecuencia, la duración, la cantidad y la intensidad.

Uno de los aportes más significativos de este artículo indica la importancia que tiene la realización de actividad física durante la pandemia lo cual permite minimizar los riesgos causados por el sedentarismo y por los efectos psicológicos que causa la pandemia en las personas, también la importancia de establecer rutinas que involucre tanto capacidades físicas como coordinativas teniendo en cuenta a cada persona en sus necesidades individuales y no como un colectivo.

El segundo trabajo internacional revisado es el de Camacho, A. Camacho, M. Merellano, Trapé, & Brazo. (2020). Titulado: Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos, realizado por la revista Española de Salud Pública. Este estudio muestra la manera de cómo se puede mejorar la comprensión de las consecuencias reales y la gravedad de la Covid-19 en la salud mental, según el nivel de actividad física del conjunto de las personas que viven en los países iberoamericanos. Este estudio tiene como objetivo determinar las respuestas psicológicas en la población iberoamericana general para comprender el nivel de ansiedad, depresión y estrés durante el período de cuarentena de Covid-19, y cómo el nivel de actividad física durante este período excepcional puede influir en ellas. Para ello, se creó un estudio multicéntrico, transversal y observacional, desarrollado en 12 países iberoamericanos e involucrando a 3.096 personas, a través de una técnica de muestreo de bola de nieve, los datos se recogieron entre marzo y agosto de 2020 por medio de cuestionarios electrónicos que incluyeron: datos demográficos, estado de salud, impacto psicológico del brote de covid-19, estado mental y nivel de actividad física. Los resultados de este estudio son útiles para gestionar y diseñar

intervenciones y estrategias para prevenir y reducir las consecuencias negativas de los períodos de cuarentena.

Los aportes brindados por este estudio muestran la importancia que tiene la actividad física en relación a la ansiedad y el estrés a causa de la pandemia, y la importancia de generar estrategias que favorezcan la reducción de las consecuencias negativas por no realizar actividad física y más aún en tiempos de confinamiento, ya que la inactividad no solo altera las condiciones y capacidades físicas, sino que afecta la condición psicológica de las personas. Teniendo en cuenta que en época de pandemia es fundamental cumplir con los protocolos establecidos para reducir la exposición y la propagación del virus, es importante establecer estrategias para reducir los riesgos sin dejar de realizar actividades que fomente el mantenimiento de la salud tanto física como mental.

4.2 Antecedentes Nacionales

El primer estudio nacional abordado fue realizado por Arabia (2020). Titulado: Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Publicado en la revista de Educación Física, de la Universidad de Antioquia. El cual presenta un panorama general y un análisis respecto a la epidemiología y consecuencias de la inactividad física y el sedentarismo, los principales efectos del aislamiento, los beneficios del ejercicio bien prescrito, asesorado y ejecutado en diversas condiciones, y enfermedades crónicas no transmisibles y sus interacciones, en el marco de la pandemia actual de COVID-19. Las consecuencias de la inactividad física es la causa de muchas enfermedades crónicas, la pandemia ha hecho que disminuya de manera drástica la actividad física habitual. Destaca que el ejercicio físico adecuadamente prescrito, asesorado y controlado

por profesionales, representa múltiples beneficios para la salud física, mental, social y pública. Y tiene incidencia en la prevención de enfermedades y condiciones especiales de vida como en la actualidad lo es la pandemia.

Los aportes que realiza el trabajo planteado permiten mostrar la importancia de la actividad física y los hábitos de vida saludable, en cuanto a las enfermedades crónicas como en las condiciones causadas por la pandemia y los cambios en las rutinas de vida que están causando conductas sedentarias más frecuentes. La importancia de realizar actividad física progresiva asesorada por especialistas, que permite ser más efectiva y minimiza los riesgos que también puede causar malas rutinas o rutinas generales que no son dirigidas a un tipo de población en especial.

El segundo trabajo nacional chequeado fue elaborado por Romero, González, Patiño, & Sarmiento. (2020). Titulado: Actividad Física en casa en población sin riesgo de complicaciones graves por infección COVID-19 entre los 18 y los 60 años. Realizado por la Asociación de Medicina del Deporte (AMEDCO). Se encontró que el confinamiento puede aumentar la frecuencia de conductas sedentarias, reducir la funcionalidad y desencadenar desentrenamiento físico, el objetivo de este documento es determinar, mediante consenso, las medidas más seguras para la práctica de actividad física en casa para la población sin riesgo de complicaciones graves por COVID-19 de 18 y 60 años. Mediante convocatorias abiertas virtuales hechas por la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia a expertos en Medicina del Deporte de todo el país se reunieron médicos especialistas mediante plataformas virtuales, donde se estableció la importancia de realizar actividad física como medida preventiva para disminuir las conductas sedentarias, estableciendo unos lineamientos relacionados con la práctica segura en diferentes

escenarios (sedentario, inactivo y activo físicamente. Este estudio indicó que el inicio de ejercicio físico, posterior a un periodo de inactividad debe hacerse de manera gradual e ir aumentando el esfuerzo en forma progresiva. La intensidad moderada del ejercicio durante la pandemia del COVID-19 es recomendada. Es importante mantener hábitos adecuados de alimentación, tiempo de descanso y recuperación. El ejercicio con aplicaciones de entrenamiento, vídeos o plataformas virtuales debe ser adaptado al nivel de entrenamiento previo y manteniendo una intensidad moderada.

Los aportes más significativos de este documento es la importancia de la actividad física manteniendo los lineamientos establecidos de confinamiento, y las normativas en el uso de establecimientos deportivos. También de cómo debe ser orientado de forma correcta la actividad física mediante plataformas virtuales donde se debe tener presente el nivel de entrenamiento y de condición física de los usuarios y la importancia de emplear otros hábitos de vida como la sana alimentación y el descanso. Otro aporte significativo es que en la realización de actividad física es indispensable tener en cuenta la intensidad, frecuencia, duración y progresión, de manera gradual y las restricciones de cada persona.

4.3 Antecedentes Locales

El primer estudio local abordado fue realizado por Saavedra & Bello (2021). Titulado: Implementación de servicios deportivos online en las cajas de compensación familiar Cafam, Colsubsidio y Compensar de Bogotá, consecuencia del virus Covid-19. Realizado en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. El cual pretende identificar los factores que intervienen en la aceptación o rechazo de servicios deportivos on-line ofertados por las cajas de

compensación familiar Cafam, Colsubsidio y Compensar. Se utilizó una metodología descriptiva, y un diagnóstico los efectos producidos por la pandemia, analizando las repercusiones económicas y sociales en la población. En relación con a los resultados se determinaron los niveles de sedentarismo en la población Bogotá, por la baja práctica de actividad física y los cambios a causa de los nuevos estilos de vida generados por la pandemia.

Este trabajo de grado, da una visión de la importancia de las cajas de compensación en cuanto a las actividades recreativas y deportivas de los usuarios, y de cómo estas tienen incidencia en sus estilos de vida, de cómo la pandemia ha influido en el estilo de vida de las personas generando sus rutinas más sedentarias. Y la importancia de los planes virtuales que las cajas de compensación han creado para sus afiliados como una alternativa para el mantenimiento y fortalecimiento de sus capacidades físicas y mentales.

El segundo estudio local realizado por Roa, García, & Díaz (2021). Titulado: ¿Cómo ha afectado la pandemia los hábitos de alimentación y actividad física en los colombianos? Realizado en la universidad de la Escuela Internacional de Negocios (EAN). El cual habla sobre el comportamiento de los colombianos frente al consumo de alimentos saludables y los hábitos de actividad física. Emplearon el uso de encuesta mediante internet y redes sociales con preguntas de selección múltiple a personas de todas las edades, la encuesta reveló que la población colombiana ha adaptado algunos buenos y malos hábitos. El impacto económico que ha generado la pandemia, ha sido una de las principales causas que determinó que los hábitos de consumo y actividad física han sido impactados por esa disminución de los ingresos.

Este trabajo aporta información recopilada de las encuestas donde evidencia la necesidad de incluir en las familias colombianas, actividad física de fácil acceso, ya que la afectación de la pandemia en cuanto a disminución de actividad física realizada por las personas, se ve altamente

reflejada en las respuestas de los encuestados, puesto que los cambios de hábitos de vida y la afectación económica impacta altamente en este tipo de actividades. Es importante tener en cuenta esto en cuanto a la realización del Reto porque se debe identificar los ingresos destinados a la actividad física por parte de los afiliados a la caja de compensación.

Capítulo III

5. Marco Conceptual

5.1 Hábitos de vida saludable

El concepto de estilos de vida saludable tiene una gran importancia dentro de este trabajo, ya que la actividad física que se realiza mediante las sesiones de entrenamiento permite favorecer el mantenimiento de estos, por esta razón es conveniente identificar qué aspectos se tiene presentes para contextualizar un estilo de vida y determinar el beneficio que este trae para la vida, una definición que aporta a esto es.

Los estilos de vida saludable en los individuos se asocian al bienestar psicológico mediado desde las posturas individuales y subjetivas que permiten dar cuenta de la relación bidireccional que éstas causan en asociación con los patrones comportamentales de la personalidad y su vinculación con el contexto. En la medida en que las personas adoptan estilos de vida saludable, con comportamientos que se vinculan con el bienestar físico y mental y que son directamente proporcionales a la disminución por enfermar siendo importante resaltar el manejo y control de las emociones negativas, adecuados patrones y ciclos de sueño, así como una rutina de ejercicios que se vinculen con el manejo de la actividad física. (Hernández, et, al., 2020, p. 87)

Para definir este concepto se debe partir de lo descrito por la Organización Mundial de la salud dado en la trigésimo primera sesión del comité regional de la OMS para Europa, donde se

determinó que un estilo de vida saludable es “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (WHO, 1986, p. 118). El ambiente en el que una persona convive y se desarrolla socialmente permite identificar cuáles son sus fortalezas y falencias en cuanto a sus hábitos de vida, y de cómo se puede intervenir para el fortalecimiento o mantenimiento de estos, es este caso en el mantenimiento del bienestar por medio del ejercicio, que también implica otros cambios en el estilo de vida de las personas.

La actividad física hace parte de los estilos de vida saludable ya que esta actúa de manera positiva en el ser humano favoreciendo nuestras condiciones en el diario vivir.

Los estilos de vida saludables, son un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir, con todo aquello que provee el bienestar y desarrollo del individuo a nivel bio-psico-social. Por su parte, por estilo de vida de riesgo se entiende el conjunto de patrones conductuales, incluyendo tanto conductas activas como pasivas, que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico y que acarrear directamente consecuencias negativas para la salud o comprometen seriamente aspectos del desarrollo del individuo.” (Rodrigo, et al., 2004, p.2).

Por esta razón es importante determinar qué tipo de actividad física se debe realizar y lo más importante que esta siempre este dirigida por personal capacitado lo que permite establecer rutinas acordes a nuestras necesidades que permitan que este ejercicio favorezca nuestro bienestar y que no conduzca de manera negativa a alterar nuestra condición o a desfavorecer las condiciones de cada individuo.

Permitir reconocer que los estilos de vida deben ser establecidos desde la infancia, ya que esto permite crear hábitos saludables desde el inicio de nuestro desarrollo lo que ayuda a que estos se conviertan en nuestro estilo de vida y tal como lo refiere el Ministerio de educación de Colombia (2017), “el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.” Cabe resaltar que si dentro de nuestra educación y nuestro entorno facilitamos acciones que permitan reconocer estos hábitos como los son la alimentación y la actividad física, implementar estrategias que favorezcan el desarrollo de estas actividades se convierte en una necesidad para la población porque se convierten en conductas positivas para el favorecimiento de la salud y el bienestar.

Un buen estilo de vida saludable reúne varios aspectos que no solo involucran al individuo sino a todo lo que lo rodea con otros individuos y con su entorno.

Aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos. (OPS-OMS Honduras, 2016, p. 8).

También cabe resaltar que para favorecer este equilibrio es esencial como lo menciona la (OPS 2016) que “dormir aproximadamente ocho horas por día, y realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, Un cuerpo sano es un recinto para el alma, en cambio un cuerpo enfermo una prisión”. (p. 9). Los diversos factores que conjugan las rutinas diarias de las personas influyen y determinan el estilo de vida, de aquí la importancia de implementar

dentro de ella actividad física de manera correcta, establecida dentro de ciertos parámetros que favorezcan al individuo, no es solo hacer ejercicio sino es saberlo hacer, orientado establecido dentro de los parámetros indicados, implementado de manera correcta, orientado hacia las capacidades de cada persona, permite que este favorezca el bienestar.

5.2 Actividad física

El cuerpo está en continuo movimiento ósea, en actividad, lo cual es imprescindible para el ser humano, esta actividad permite no solo estar activos, sino que además favorecer el funcionamiento del cuerpo.

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS 2020)

La actividad física denota una importancia para nuestro cuerpo y para nuestro estado tanto físico como mental, permite favorecer nuestra condición para prevenir y mejorar en diferentes momentos en los que se presenta ausencia de salud, como lo es en el caso de padecer enfermedades no transmisibles y también en las complicaciones de otro tipo de patologías.

Por esta razón cabe resaltar lo mencionado por la asociación médica deportiva, en cuanto a los beneficios que trae la actividad física para la salud y el bienestar emocional.

Cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental. (Asociación de Medicina Deportiva de Colombia [AMEDCO], 2002)

Si bien la actividad física está presente en todo tipo de actividad que el cuerpo desarrolla, Según Devís, (2000) que define la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esquelético y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” cabe resaltar que, si la actividad física implica el trabajo específico de estas características, los resultados de esta serían más efectivos para mejorar la condición del individuo.

En la actividad física no solo se debe tener presente el movimiento que se realiza con el cuerpo, sino que también se debe identificar otro tipo de factores que se relacionan con el individuo y el medio.

La Actividad Física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería integrar las tres dimensiones citadas: La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. (Annicchiarico, 2002. p, 2).

Una actividad física específica, establecida por rutina de acondicionamiento favorece la condición del ser humano y si esta también se relaciona con otro tipo de actividades que generalmente se presentan rutinariamente la efectividad de la actividad física para el mejoramiento del estilo de vida es aún más significativa.

Cualquier actividad física que requiere gasto energético, puede ser emprendido de muchas formas diferentes: caminando, ciclismo, deportes y formas activas de recreación (como danza, yoga, tai chi). Actividad física también se puede realizar como parte del trabajo (elevación, transporte u otras tareas activas), y como parte de Tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar. (tareas de

limpieza, transporte y cuidado). Algunas actividades se realizan por elección y pueden proporcionar disfrute, otras actividades físicas relacionadas con el trabajo o el hogar pueden ser necesarias, o incluso obligatorio, y puede que no proporcione los mismos beneficios de salud mental o social en comparación, por ejemplo, con la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud si se realiza con regularidad y de suficiente duración e intensidad". (World Health Organization, 2018, p. 14)

Por otro lado, y teniendo presente que cualquier tipo de actividad física proporciona beneficios para la salud y el individuo, si esta a su vez se conjuga con otro tipo de prácticas como la integración familiar, el relacionarse con otras personas, así sea como se dio en este caso mediante la virtualidad permite ver como las situaciones que suelen ser tensiones pueden asimilarse de mejor forma.

La actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida. (Airasca y Giardini, 2009)

Otro aspecto investigado en relación a la actividad física es el dado por el Ministerio de Salud el cual refiere que solo el “46,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años no cumple con las recomendaciones de Actividad Física, (realizar por lo menos 150 minutos a la semana). Adicionalmente, 1 de cada 3 colombianos camina como medio de transporte y 1 de cada 18 utiliza la bicicleta como medio de transporte” (Minsalud, 2015 p 2). Esto permite evidenciar que si en la presencialidad y normalidad que antes se tenía, los porcentajes de actividad física en las personas adultas no cumple con las recomendaciones mínimas, en la actualidad frente a las condiciones dadas por la pandemia en cuanto a restricciones de movilidad y limitación en las actividades, estos índices de actividad han decaído aumentando el sedentarismo a lo que es necesario establecer programas que favorezcan mediante la virtualidad programas de actividad física.

5.3 Pandemia por COVID

El mundo ha padecido diferentes pandemias, las cuales han tenido un gran impacto en la población, sin embargo, la actual pandemia que el mundo vive a causa del COVID ha marcado la historia del mundo, ya que el impacto ha sido significativo no solo en la salud sino en la economía y en la condición de vida de todas las personas.

Para determinar el significado de la pandemia, se puede partir de las diversas definiciones, una de ellas es como lo menciona Ávila (2020).

La pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. El

vocablo que procede del griego πανδημία, de παν (pan, todo) y δήμος (demos, pueblo), expresión que significa reunión de todo un pueblo. Para que pueda aparecer una pandemia es necesario que Que aparezca un nuevo virus o una nueva mutación de uno ya existente, que no haya circulado anteriormente y que la población no sea inmune a él. Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz, provocando un rápido contagio entre la población. Por lo tanto, el término pandemia hace referencia a la afectación geográfica o numérica en cuanto al número de casos afectados y nunca referencia a la gravedad clínica del proceso. (p, 58)

Por su parte la Organización mundial de la salud definido unos mecanismos por los cuales se puede definir la pandemia por cualquier tipo de influenza.

Una pandemia de influenza ocurre cuando un virus de la influenza animal, contra el cual la mayoría de los seres humanos no tienen ninguna inmunidad, adquiere la capacidad de producir cadenas sostenidas de transmisión de persona a persona, generando brotes epidémicos comunitarios. Tal virus tiene el potencial de propagarse a todo el mundo y causar una pandemia. La aparición de una pandemia de influenza se puede considerar como el resultado de la transformación de un virus de la influenza animal, en un virus de la influenza humano. Desde el punto de vista genético, los virus de la influenza pandémica pueden surgir mediante dos mecanismos:

- la reasociación genética: mecanismo por el cual los genes de los virus de la influenza animal y de la influenza humana se mezclan entre sí y crean un nuevo virus humano-animal reasociado;

- la mutación genética: mecanismo mediante el cual los genes de un virus de la influenza animal se modifican y le permiten infectar al hombre y transmitirse fácilmente de persona a persona”. (OMS, 2009, p. 19-20)

En la actualidad el mundo a pesar de sus múltiples esfuerzos y en una carrera por encontrar los mecanismos que permitan vencer la pandemia por COVID que puedan minimizar los daños causados por esta, ha tenido que enfrentar las consecuencias, muchas veces dadas por la falta de compromiso de las personas en cuanto a las medidas de bioseguridad y los cuidados que se deben tener, esto ha llevado a que aún se sigan presentando restricciones que en muchos casos afectan la cotidianidad de las personas en cuanto a sus actividades.

La actual pandemia de Covid-19, producida por una cepa mutante de coronavirus el SARS-CoV-2, ha generado en todo el mundo, en el siglo 21, una severa crisis económica, social y de salud, nunca antes vista. Se inició en China a fines de diciembre 2019, en la provincia de Hubei (ciudad Wuhan) donde se reportó un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con siete pacientes graves El virus SARS-CoV-2 es muy contagioso y se transmite rápidamente de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias, y por contactos cercanos; las gotas respiratorias de más de cinco micras, son capaces de transmitirse a una distancia de hasta dos metros, y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos (Maguiña, et al., 2020p. 125).

De acuerdo a lo definido por la Organización Mundial de la Salud OMS (2005),

Una pandemia es un brote epidémico que afecta a todo el mundo. Para que una enfermedad tome la denominación de Pandemia, ésta debe tener un alto grado de infectabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro. Y no tiene nada que ver con la mortalidad o la letalidad de la enfermedad en cuestión.

Categoriza 6 fases definidas de la siguiente manera:

- Fase 1: no hay entre los animales virus circulantes que hayan causado infecciones humanas.
- Fase 2: se caracteriza por la circulación entre los animales domésticos o salvajes de un virus gripal animal que ha causado infecciones humanas, por lo que se considera una posible amenaza de pandemia.
- Fase 3: se caracteriza por la existencia de un virus gripal animal o un virus reagrupado humano-animal que ha causado casos esporádicos o pequeños conglomerados de casos humanos, pero no ha ocasionado una transmisión de persona a persona suficiente para mantener brotes a nivel comunitario.
- Fase 4: se caracteriza por la transmisión comprobada de persona a persona de un virus animal o un virus reagrupado humano-animal capaz de causar "brotes a nivel comunitario". La capacidad de causar brotes sostenidos en una comunidad señala un importante aumento del riesgo de pandemia.
- Fase 5: se caracteriza por la propagación del virus de persona a persona al menos en dos países de una región.
- Fase 6: es decir la fase pandémica, se caracteriza por los criterios que definen la fase 5, acompañados de la aparición de brotes comunitarios en al menos un tercer país de una región distinta. La declaración de esta fase indica que está en marcha una pandemia mundial.” (p 18).

Si bien no es solo definir la pandemia por COVID sino determinar la afectación que está a causado a toda la población, los efectos causados no solo por padecerla sino por las circunstancias que se han dado para minimizar al máximo su propagación han permitido

determinar la importancia se una proyecto como este ya que aparte de que la caja de compensación puede seguir ofreciendo sus servicios de manera virtual, también favorece el bienestar tanto físico como mental de sus afiliados, lo que hace pertinente establecer programas de este tipo y mantenerlos para dar una continuidad a las actividades en pro del mejoramiento de la calidad de vida y los múltiples beneficios de la actividad física para la salud.

Capítulo IV

6. Experiencia Metodológica

Para esta sistematización de la experiencia, realizada en la Caja de Compensación Familiar, se busca trazar el proceso que se dio para dar a conocer esta experiencia de la práctica pedagógica, “planificar, diseñar, ejecutar procesos ordenados y coherentes, que tengan una secuencia lógica acumulativa y que den por resultado una transformación cualitativa de la situación de la cual se partió”. (Jara 2018 p. 134), la sistematización se da a partir de las vivencias significativas y transformadoras que se surgieron durante nuestra práctica formativa como futuros licenciados en el área de Educación física, Recreación y Deporte.

Esta sistematización se describe mediante los tiempos establecidos por Jara (2018) para el proceso de sistematización que son: El punto de partida de la experiencia, la formulación del plan de sistematización, La recuperación del proceso vivido.

6.1 Punto de Partida de la Experiencia

Esta experiencia nombrada reto 15D surgió a raíz del inicio de las restricciones por las cuarentenas dadas por la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Bogotá, que obligaron al cierre de instituciones como los clubes y gimnasios de la caja de compensación, y de la necesidad de seguir brindando bienestar a los usuarios. Para esta implementación de la estrategia se contó con la intervención de los instructores del gimnasio uno de ellos estudiante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, dada a los usuarios frecuentes de los gimnasios de los

clubes, que asistían habitualmente a las sedes y que por las condiciones dadas por la pandemia habían tenido que suspender sus actividades deportivas.

A partir de esto se comienzan a implementar sesiones de clase de manera virtual sincrónica por plataformas de videoconferencia, dirigidas desde las viviendas de los instructores y dadas a los usuarios que se encontraban cumpliendo la restricción en sus hogares.

6.2 Registro de la Experiencia

Esta experiencia inició en práctica I en el colegio IED Gerardo Molina de la localidad de suba, con los estudiantes de preescolar y primero de primaria, en consecuencia de que ya había iniciado la pandemia y los centros educativos habían cerrado, esta entidad al ser de carácter público presentaba grandes dificultades para el desarrollo de la practica ya que los estudiantes no contaban con facilidades de acceso a dispositivo electrónico ni tampoco a internet, además por la edad de los niños de este grupo, que oscilaba entre los 4 a 7 años, limitaba también poder establecer horarios para implementar actividades virtuales ya que requería no solo de los implementos para la conectividad sino que además precisaba el acompañamiento de una adulto y en muchos casos los padres no estaban presentes en los hogares y los cuidadores eras en la mayoría de los casos los abuelos o los hermanos mayores. Esto limitaba por completo planear o realizar una sesión de clase.

Esto conllevó a que la práctica se realizara solamente con la entrega de actividades o guías enviadas únicamente al interlocutor en este periodo de practica no se tuvo ningún tipo de intervención con la población. Pero se empezó a identificar una de las grandes problemáticas a

causa de la pandemia la cual era la limitación de los niños para continuar sus estudios debido a la limitación en cuanto al acceso y uso de herramientas digitales.

Figura 1.

Elaboración de guías de trabajo

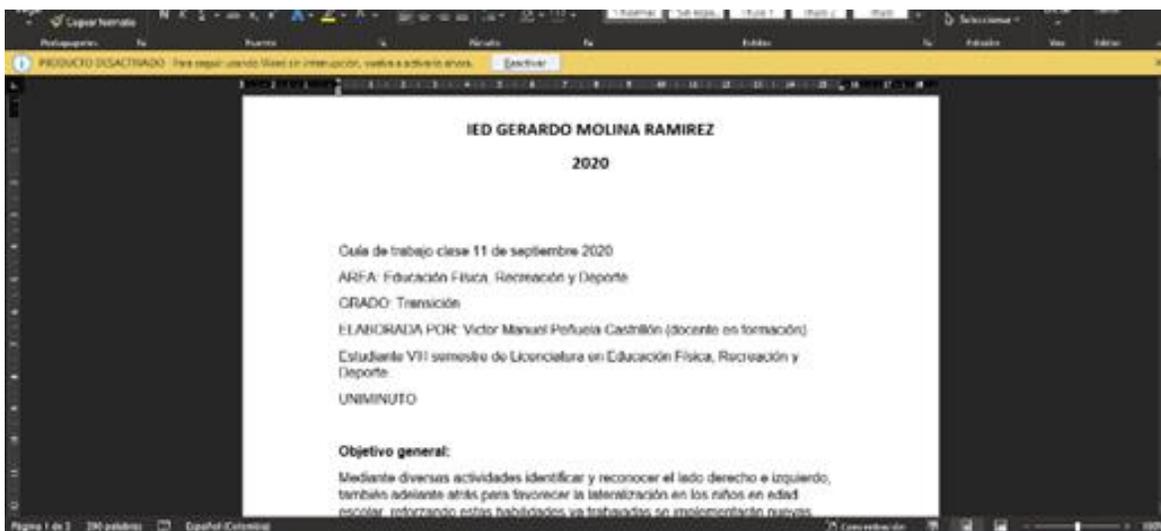


Figura 1. Muestra un ejemplo de cómo se desarrollaron guías de trabajo durante la practica I

En la práctica II se inició con un periodo de observación y participación de sesiones de clase, ya que la institución Gerardo Molina había implementado horarios en acuerdo con los padres, a pesar de esto se seguía observando que existía poca asistencia de los niño ya que eran clases establecidas para grupo promedio de 40 niños y asistía un promedio de 15 a 20 niños por sesión de clase, otro aspecto que se observo era que los niños estaban acompañados por sus hermanos mayores y por algunos padres, pero estos no se involucraban en la clase y explicar actividades sin un acompañamiento por parte de los padres en la virtualidad se tornaba en ocasiones complicado y hacía que los niños se dispersaran con facilidad.

Luego de estas observaciones se comenzó a realizar planeación y ejecución de clase habiendo previsto las dificultades observadas, se realizaron sesiones de clases lúdicas que permitieran captar la atención de los niños, sin embargo, se contaba con un mínimo de asistencia y múltiples problemas de conexión. Analizando los diversos factores determinados tanto en la observación como en la realización de las clases se comenzó a pensar en estrategias que favorecieran la formación de los niños teniendo presente las dificultades de conectividad que se tenían y los otros factores limitantes.

Para esto se planteó un estrategia de aprendizaje basada en retos semanales donde se realizaría la elaboración de una guía explicando el paso a paso de la actividad semanal para realizar en casa y la finalidad de este sería un reto que se entregaría semanalmente, los cuales serían publicados por los padres en un Padlet de acceso limitado y autorizado por el docente de la institución, esto en pro del cuidado de la publicación de videos con menores de edad y además esta herramienta digital permitía publicaciones de cualquier tipo de formato y podía ser desde cualquier dispositivo lo que facilitaría el trabajo de los padres.

Figura 2.

Padlet

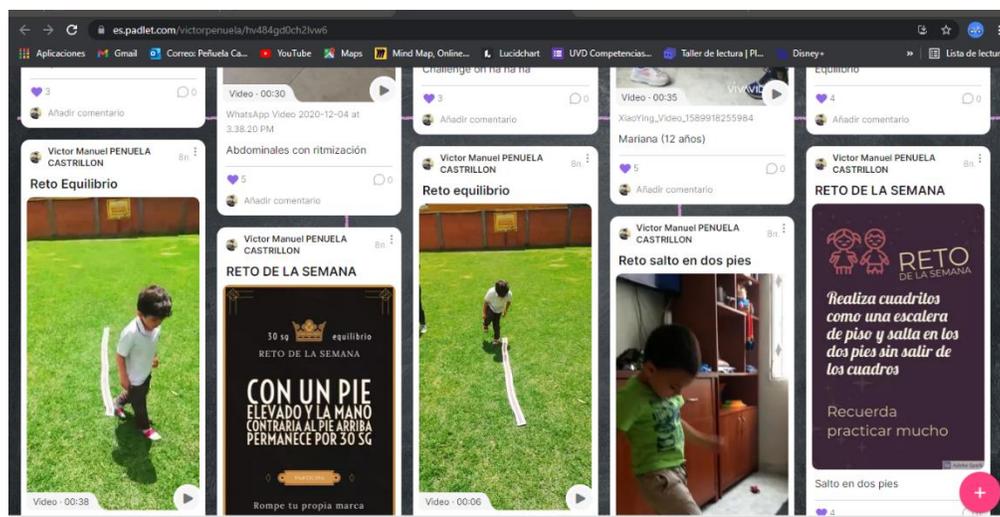


Figura 2. Muestra las guías y los videos instructivos que se realizaron para el inicio del montaje de las actividades que se iniciarían con los niños. Enlace <https://es.padlet.com/victorpenuela/hv484gd0ch2lww6>

Infortunadamente este proyecto, aunque se presentó en la institución y fue aceptado, no se llevó a cabo debido a la cancelación del escenario de práctica, por lo que no se pudo implementar en la práctica III. Esto implicó que al inicio de la práctica III se tuviera que buscar un nuevo escenario de práctica, el cual fue desarrollado en los escenarios laborales ya que se encuentran dentro del ámbito de la Educación Física la Recreación y el Deporte.

Partiendo de esto y en el desarrollo de la practica III en el escenario laboral, se comenzó a evidenciar la principal problemática que se presentaba en este escenario, como ya se ha mencionado anteriormente, la suspensión de todas las actividades presenciales a causa de la pandemia, lo que llevó a replantear la manera en cómo se podía seguir brindando el servicio que habitualmente se prestaban en el gimnasio, pero esta vez de manera virtual.

De allí, y partiendo de la idea que se traía de la practica en el anterior escenario formativo surge la idea de establecer retos de entrenamiento. En los cuales se empieza a trabajar identificando que se pretendía ofrecer en este reto.

Figura 3

Sesiones de entrenamiento

	OBJETIVO	EJERCICIOS	EXPLICACION GRAFICA	N. SERIES	N. REPS	TIEMPO
5	FASE INICIAL	MOUNTAIN CLIMBERS		3		30 sg
6		JUMPING JACKS (VARIABLE)		3		30sg

Figura 3. elaboración de las sesiones de entrenamiento que se realizaron durante el reto.

Para llevar a cabo la experiencia se trabajó en todos los aspectos fundamentales no solo en su preparación sino en la planeación diaria, para el desarrollo de los niveles del reto se maneja un cronograma de asignación de funciones donde se establece el instructor que dirigirá la clase, la persona apoyo en caso de presentarse alguna falla durante la sesión así como los otros instructores que están pendientes del desarrollo de la clase y de la ejecución por parte de los inscritos, para luego realizar correcciones, cambios o identificar asesorías individuales de ser requeridas.

Tabla 1

Asignación de instructores

			Jueves 10	Viernes 11	Sabado 12	Domingo 13	Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18	
R E T O		INSTRUCTOR	VICTOR	SEBASTIAN	STRETCHING	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	
	6:30am	APOYO	LORENA	SANDRA			VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	
	FDS	CAMARA 1	SEBASTIAN	VICTOR			SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA	
	9:00am	CAMARA 2	SANDRA	LORENA			SEBASTIAN	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN
R E T O		INSTRUCTOR	SANDRA	LORENA	STRETCHING	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	
	7:00pm	APOYO	SEBASTIAN	VICTOR			LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	
	FDS	CAMARA 1	LORENA	SANDRA			VICTOR	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN
	9:00am	CAMARA 2	VICTOR	SEBASTIAN			VICTOR	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA
R E T O		INSTRUCTOR					SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	
	8:00pm	APOYO					SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA	
	FDS	CAMARA 1					VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	
	10:00am	CAMARA 2					LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	
R E T O		INSTRUCTOR	LORENA	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR					
	6:30am	APOYO	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA					
	FDS	CAMARA 1	VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN						
	9:00am	CAMARA 2	VICTOR	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA					
R E T O		INSTRUCTOR	SANDRA	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN					
	7:00pm	APOYO	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA						
	FDS	CAMARA 1	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR						
	9:00am	CAMARA 2	SEBASTIAN	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA					
R E T O		INSTRUCTOR	SEBASTIAN	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	
	8:00pm	APOYO	SANDRA	VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	
	FDS	CAMARA 1	VICTOR	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	SANDRA	SEBASTIAN	VICTOR	LORENA	
	10:00am	CAMARA 2	LORENA	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	SEBASTIAN	SANDRA	LORENA	VICTOR	

Tabla 1. Este es uno de los cronogramas con la asignación de los instructores en el reto donde se les asigna la actividad a realizar en el día correspondiente y el horario.

Otro de los puntos importantes fue la planeación de sesiones, donde se determinaba el objetivo de la clase, de esta manera se organizaba que segmento corporal se manejaría en la sesión o cual tendría más especificidad ese día.

Tabla 2

Cronograma de sesiones

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DE	PIERNA	PECHO	ESPALDA	HIIT	DE	PIERNA
TODO	HOMBRO	TRICEPS	BICEPS	ABS	TODO	HOMBRO
	CORE	CORE	CORE			CORE
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
PECHO	DESCANSO	ESPALDA	TABATA	DE	PIERNA	PECHO
TRICEPS		BICEPS	ABS	TODO	HOMBRO	TRICEPS
CORE		CORE			CORE	CORE
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
ESPALDA	DESCANSO	HIIT	DE	PIERNA	PECHO	ESPALDA
BICEPS		ABS	TODO	HOMBRO	TRICEPS	BICEPS
CORE				CORE	CORE	CORE

Tabla 2. Esta tabla muestra cómo se asigna el trabajo por segmento corporal durante la realización del reto.

Para el inicio de cada nivel, se tomaba en cuenta mediante una base de datos de las personas que se inscribían y en base a esta, se asignaba a cada instructor un grupo, del cual él debía estar pendiente y acompañar en los casos que se necesitara o realizar asesorías fuera de las sesiones de entrenamiento. Se iniciaba con un Test en el cual se evaluaba fuerza de tren superior, tren inferior y Core que permite evidenciar si la persona tiene buena técnica en la realización de los ejercicios y si tenía algún nivel de entrenamiento previo.

Tabla 3.*Test Inicial*

EDAD	PESO (kg)	ESTATURA	TEST INICIAL		
			PUSH UP	SENTADILLAS	ABDOMINALES
27	66	1,54	17	30	21
32	56	1,57	5/26 sg	33	27
27	74	1,61	20	34	31
38	58	1,7	9/34 sg	22	15/32 sg
38	57	1,6	34	38	50
49	49	1,54	32	39	30
45	53	1,6	17	38	12/40 sg
38	75	1,7	15/53 sg	36	38
29	64	1,62	21	32	28/54 sg
37	68	1,6	36	41	30
39	58	1,56	20	35	24/55 sg
29	50	1,62	30/50 sg	30	15/28 sg
36	58	1,64	16	25	26/52 sg
38	55	1,5	17	23	21/54 sg
38	54	1,54	26	33	27
25	61	1,63	22/44 sg	35	26/38 sg

Tabla 3. Este es un ejemplo de un grupo seleccionado y los valores obtenidos en el test inicial

Para llevar un registro de la evolución de los usuarios se realizaba al igual que al inicio de reto, un test final. Para este test no solo se tenía en cuenta la evolución en cuanto a repeticiones sino a la calidad de la técnica realizada por el usuario, lo cual se trabajaba durante todo el reto para dar más efectividad a las sesiones. También en el desarrollo de los test se tenían presentes observaciones como antecedentes y lesiones que presentara el usuario lo que permite identificar si hay que realizar variables en las rutinas.

Tabla 4.

Test Inicial /Final

EDAD	PESO (kg)	ESTATURA	TEST INICIAL			TEST FINAL			OBSERVACIONES
			PUSH UP	SENTADILLAS	ABDOMINALES	PUSH UP	SENTADILLAS	ABDOMINALES	
27	66	1,54	17	30	21	23	38	29	Luxacion de rotula en varias ocasiones por
32	56	1,57	5/26 sg	33	27	15	37	30	Tendinitis en ambos codos, lesion en las rotulas
27	74	1,61	20	34	31	25	36	32	Higado Graso / sobrepeso
38	58	1,7	9/34 sg	22	15/32 sg	16	27	23	NINGUNA
38	57	1,6	34	38	50	37	48	55	NINGUNA
49	49	1,54	32	39	30	39	48	45	Artrosis de rodila
45	53	1,6	17	38	12/40 sg	23	42	20	Luxacion de rotula
38	75	1,7	15/53 sg	36	38	26	41	51	NINGUNA
29	64	1,62	21	32	28/54 sg	27	36	32	NINGUNA
37	68	1,6	36	41	30	38	48	35	NINGUNA
39	58	1,56	20	35	24/55 sg	29	40	28	Lesion en rodillas
29	50	1,62	30/50 sg	30	15/28 sg	35	36	35	NINGUNA
36	58	1,64	16	25	26/52 sg	20	60	68	NINGUNA
38	55	1,5	17	23	21/54 sg	18	25	24	Dolor en pie derecho
38	54	1,54	26	33	27	29	35	28	HTA, Asma leve en tratamiento.
25	61	1,63	22/44 sg	35	26/38 sg	26	35	30	NINGUNA

Tabla 4. Este es un ejemplo de un Test de valoración inicial y final donde se pueden evidenciar las mejoras en cuanto a repeticiones.

La previa planeación de las sesiones ha sido fundamental para el éxito del reto, por lo que cada instructor realiza planeaciones que van enfocadas en la población a la que se realiza la sesión, el nivel y lo que se tiene planeado para el día del reto, estas sesiones están sujetas a modificación o variaciones que se puedan dar en el transcurso de la sesión.

Figura 4.

Sesión de clase

DOCENTE EN FORMACIÓN	RETO	NIVEL	
Victor Manuel Peñuela Castrillon	Día 1	1	
MATERIAL: Espacio amplio y seguro para realizar la sesión de entrenamiento. Dispositivo electrónico			
OBJETIVO: Mejorar la condición física y emocional de las personas por medio de una sesión de entrenamiento funcional para adaptación del cuerpo			
	EJERCICIOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	MOUNTAIN CLIMBERS		3 Series de 30sg
	JUMPING JACKS		3 Series de 30sg
	BURPIES		3 Series de 30sg
F A S E C E N T R A L	PUSH UPS		4 series de 12 repeticiones
	LATERAL SIDES		4 series de 20 repeticiones
	CRUNCH ABD		4 series de 15 repeticiones
	SIDE TO SIDE LUNGE (CORREDORES LATERALES)		4 series de 20 repeticiones
	SQUATS		4 series de 15 repeticiones
	LOW SKIPPING (SKIPPING BAJO)		4 series de 30 repeticiones
F A S E 2 F I N A L	SUPERMAN 4 SUPPORTS		4 series de 10 cada brazo
	PLANK ROTATIONS		4 series de 10 cada brazo
	CAUDAL CEFALICO LIBRE		El tiempo de elongaciones varía de acuerdo a la intensidad de la clase

Figura 4. Ejemplo de rutina para sesión de entrenamiento nivel 1

Para dar inicio al proceso, las personas interesadas debían mediante la plataforma de la caja de Compensación realizar una inscripción, diligenciar un formulario con información indispensable para tener en cuenta al momento de realizar el nivel y un consentimiento luego de esto realizar un pago del nivel, este valor varía según la categoría del afiliado.

Figura 5.

Instructivo de inscripción.

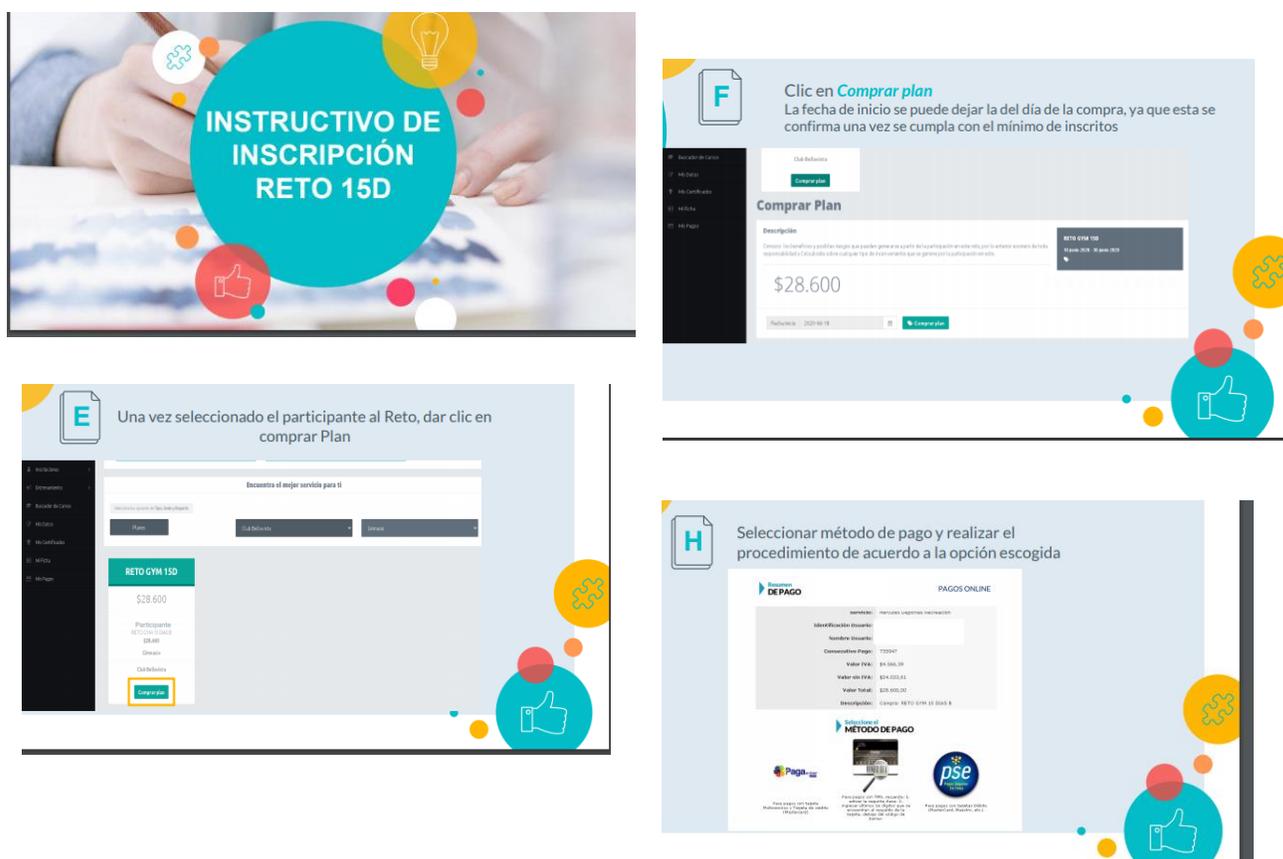


Figura 5. Paso a paso del instructivo para el pago del nivel del reto.

El éxito del plan de entrenamiento ha permitido realizar 3 niveles, los cuales inician cada 15 días y se realiza la apertura de un nuevo nivel 1, para nuevos inscritos al llegar al nivel 3 las personas realizan retos de mantenimiento.

Figura 6.*Inscripción a Reto nivel 3*

Figura 7. se muestra la inscripción de un usuario a nivel 3

Mediante la aplicación WhatsApp, se enviaban de manera diaria los links de ingreso a las sesiones mediante grupos establecidos para cada nivel. También se utiliza esta aplicación para enviar información general, se habilita el chat 30 minutos antes de cada sesión, durante la sesión y 30 minutos después de la sesión para usar como puente de comunicación entre los usuarios.

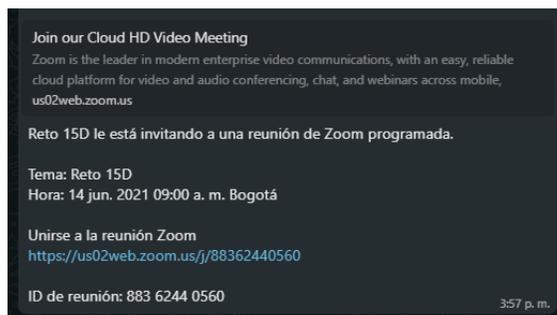
Figura 7.*Invitación de Zoom*

Figura 7. Ejemplo de un envío de link para sesión

Las sesiones de clase fueron el producto de esta sistematización de experiencia, cada una de ellas cuenta la experiencia que se vivió con cada nivel, el cómo se crearon lazos de equipo a pesar de las circunstancias y la manera de cómo se llevó a cabo este entrenamiento de manera no habitual. El instructor asignado para la sesión la dirige mientras los otros instructores revisan cámaras para apoyar e identificar las fallas para mejoras o asesorías individuales.

Figura 8.

Sesión de clase

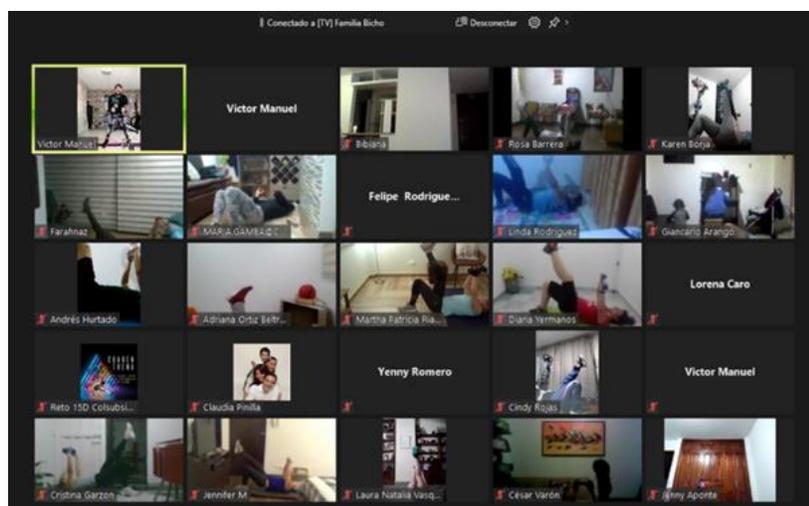


Figura 8. Ejemplo de una sesión de clase del reto.

Este plan de entrenamiento que se dio durante las cuarentenas, permitió que en algunas sesiones se trabajara con los hijos de los inscritos al reto, lo que fortaleció la actividad física en familia, para favorecer los ambientes y estimular la actividad física no solo de los inscritos al reto sino de toda su familia, también en muchas ocasiones de evidencio la participación de parejas o de padres e hijos, en las sesiones, lo que claramente mostraba una motivación por parte de los participantes.

Figura 9.

Clase en familia

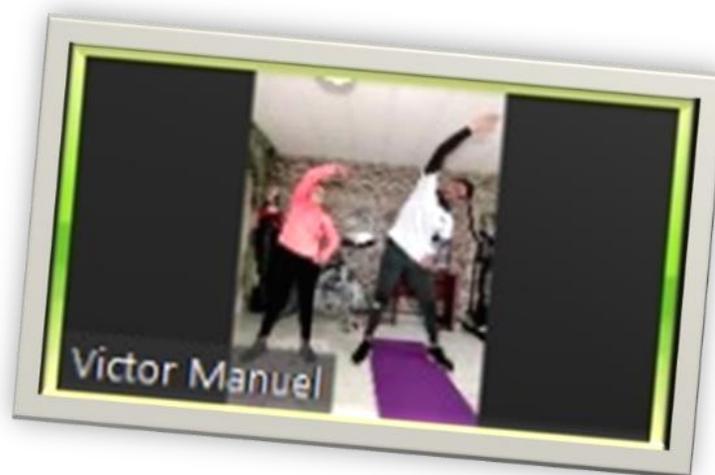


Figura 9. Muestra una de las sesiones de clase dadas en el reto donde se realizó inclusión de los familiares o personas con las que convivían, en este caso el instructor dirige la clase junto a su hija.

La gran acogida que tuvo el Reto, se muestra en varias imágenes que los usuarios publicaron en sus redes sociales y en los comentarios al finalizar cada sesión, esto permitió que el plan de entrenamiento siga aún vigente y se haya establecido como un servicio de la caja de compensación.

Figura 10.

Agradecimientos

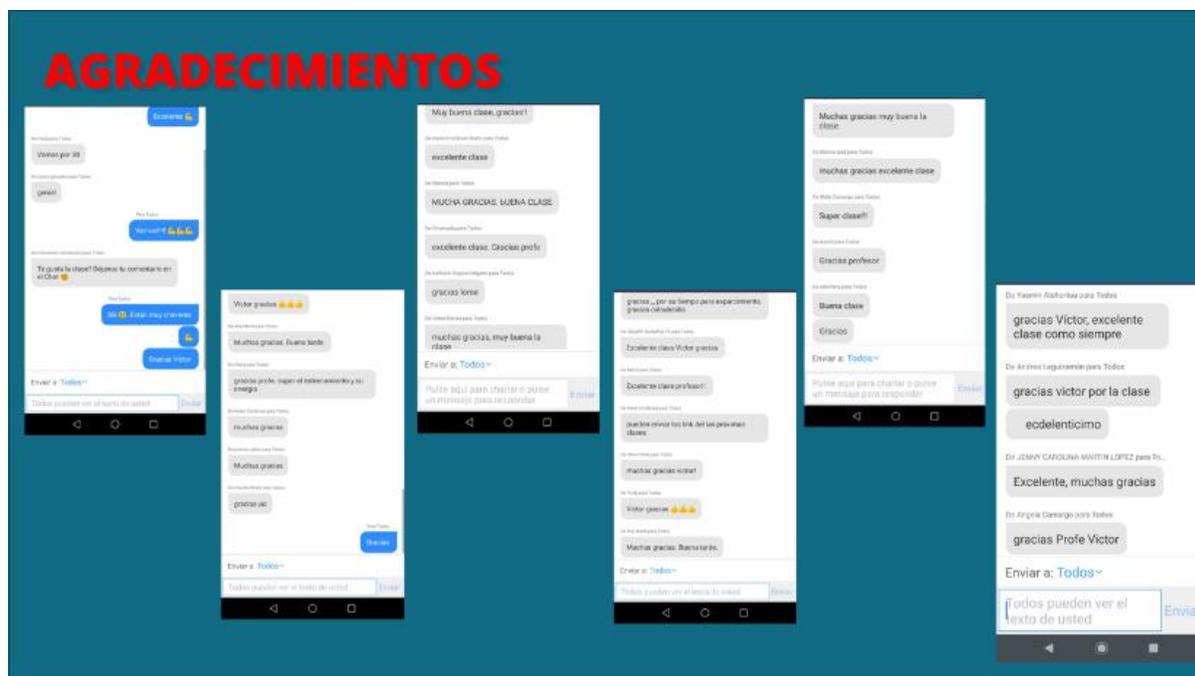


Figura 10. Muestra algunos agradecimientos de usuarios que se daban al finalizar las sesiones en el chat.

La experiencia que ha traído este plan de entrenamiento no solo ha sido útil para nuestra formación y se ha convertido en un programa beneficioso para la caja de compensación ya que es un producto virtual y de fácil acceso para la comunidad, también la satisfacción de ver la respuesta de cada persona y la motivación para continuar e incluir la actividad física en sus vidas, hace de esta sistematización de experiencia un gran desarrollo de práctica.

Figura 11.*Finalización de nivel de reto*

Figura 11. Muestra la despedida al finalizar un nivel del reto, la satisfacción y motivación se denota en los participantes.

6.3 Formular un plan de sistematización

Para la formulación del plan de sistematización, se tiene presente que esta va dirigida a una entidad cuya misión es generar oportunidades para el cierre de brechas sociales que actualmente existen, en este caso mediante programas o servicios que sean de fácil acceso, dirigido a personas con necesidades dinámicas interdependientes, la caja de compensación busca siempre el bienestar de los afiliados.

Dado esto, la utilidad de esta sistematización permite reconocer no solo la viabilidad y respuesta en beneficio a la caja de compensación porque este plan de entrenamiento permite ofrecer a sus afiliados planes para el favorecimiento de la calidad de vida y el bienestar, sino que además es un sistema de entrenamiento virtual innovador y diferente que en la actualidad no es ofrecido por otras cajas de compensación.

En cuanto a la utilidad personal si bien como estudiantes de la corporación Minuto de Dios y como futuros licenciados en el área de Educación Física, Recreación y Deporte, vemos la importancia de establecer nuevas herramientas poco conocidas y que son de interés en nuestra formación educativa como lo es la aplicabilidad de actividad física mediante la virtualidad, esto permite no solo fortalecer los campos de practica y de aprendizaje sino que además contribuye a la formación, ya que eta sistematización permite compartir el aprendizaje adquirido en esta experiencia de la cual no hay mucho conocimiento como lo es en el campo del entrenamiento físico virtual y que tanto en la actual situación como a futuro permitiría abrir nuevas opciones para la práctica profesional y el desarrollo de nuestra carrera.

La experiencia en la práctica formativa se realizó entre el año 2020 y el 2021, con los usuarios afiliados a una caja de Compensación Familiar ubicada en Bogotá, en el área de gimnasios, por parte de practicantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, y surgió debido a que los gimnasios tuvieron que ser cerrado debido a la pandemia que actualmente enfrenta el mundo, lo que llevó a emplear nuevas estrategias implementando tecnología y herramientas virtuales,

De esta manera el Reto 15D como un plan de entrenamiento virtual, se da a partir de una necesidad que no permitía planear estrategias para el desarrollo de nuevos planes sino que exigía determinar qué proyecto se podría llevar a cabo que permitiera solventar la necesidad de continuar prestando los servicios

de gimnasio en tiempos de pandemia, resaltando que no solo era importante continuar ofreciendo los servicios sino que además como caja de compensación existe la necesidad de brindar servicios que favorezcan los ambientes saludables y equitativos para la comunidad, para esto se buscaba con este plan de entrenamiento físico generar bienestar y mejorar la calidad de vida de los inscritos al plan.

El tipo de metodología que se utilizó para esta sistematización de experiencias fue un enfoque de tipo cualitativo que permite describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes. (Sampieri 2014).

El enfoque cualitativo como lo menciona Ortega (2018),

Se concibe a partir de diferentes etapas o fases que el investigador diseña con el fin de poder llevar a cabo el estudio propuesto. Cada una de estas etapas o fases guardan una relación lógica y coherente que se dinamiza a partir de un hecho sistémico y empírico aplicado para obtener los resultados esperados en los objetivos de la investigación. (p 12).

Después del cierre del gimnasio de club de la caja de compensación, se detectó la necesidad de establecer un plan de actividad física de manera no presencial, que cumpliera la mayoría de los requerimientos que se brindaban en las rutinas y sesiones de entrenamiento que ya se tenían establecidas en los gimnasios de manera presencial, la caja de Compensación, no contaba con planes virtuales de gimnasio lo cual llevo a que este plan de entrenamiento partiera desde cero. Para esto se comenzó a indagar en los diversos planes que ya existían y que eran ofertados mediante plataformas, y se comenzó a pensar en cuales eran las necesidades básicas que requerían los afiliados de la caja de compensación, en primer lugar, a las personas que ya

asistían al gimnasio, que ya tenían planes o membresías pagas y por otro lado a los interesados en iniciar actividad física.

La caja de compensación tomo la decisión de ofrecer clases sincrónicas en los horarios que habitualmente se tenían las clases de manera presencial y se comenzó a utilizar la plataforma Zoom de uso gratuito, lo que permitía ofrecer sesiones de 40 minutos. Se inició con clases en las horas de la mañana para adulto mayor, y en las horas de la tarde se ofrecían sesiones para el público en general. Como se ofrecían diferentes horarios, se propuso abarcar diferentes sesiones en la que se incluía: Rumba, Cardio box, Core, Hit, Pilates entre otras.

Se evidenció durante las sesiones que al utilizar la plataforma gratuita el tiempo de ejecución de las sesiones era limitado y que a pesar de ser clases para los afiliados que ya tenían membresía en los gimnasios, el acceso se volvió público y no se tenía conocimiento real del tipo de personas que asistían, su condición física y su estado de salud, lo que complico las clases, además, que esta empezó a tener en ciertas horas menos publico debido a que no tenía ningún tipo de publicidad, que no había una estrategia establecida para él envió del link de clase, y que al convertirse en sesiones con poco control de las personas que accedían a este, las rutinas establecidas por los instructores se volvían complicadas debido a la diversidad de características de las personas que ingresaban a las sesiones como, la edad, la adaptación física previa que se tenía.

Al inicio se empleó esta estrategia pensando en que los periodos de cierre por cuarentena iban a ser periodos cortos y que la presencialidad iba a comenzar pronto. Al ver que los periodos de cuarentena se prolongaron y la normatividad para la reapertura de los gimnasios y centros deportivos no era la prioridad, se tuvo que replantear las sesiones virtuales que continuaría ofreciendo los gimnasios. De esta manera y con el inicio de las prácticas profesionales que se

establecieron en la caja de compensación se comenzó a realizar una observación rigurosa, de los planes que ya existían en la virtualidad y en que podía plantear la caja de compensación, que no fuera común, que fuese llamativo y lo más importante que generara un plan de entrenamiento para mantener actividad y bienestar para los afiliados de la caja de compensación.

A partir de esto se implementa el reto 15D llamado así por su duración de 15 días y denominado reto porque cada persona establecería cual sería el desafío que enfrentaría en este tiempo y que metas personales lograría. Las rutinas establecidas previamente por los instructores del gimnasio se establecieron para favorecer el mejoramiento tanto físico, como mental y emocional, de las personas que se inscribieran a este reto. La evolución que se ha tenido en este, los cambios y mejoras que se han establecido, han partido desde la experiencia de los inscritos al reto. Debido a los resultados positivos y fructíferos que se han logrado durante la ejecución del plan de entrenamiento y los beneficios que programas como estos sirven para la formación como futuros licenciados en el área de Educación Física, Recreación y Deporte, vemos de gran utilidad sistematizar esta experiencia, ya que debido a los cambios que ha tenido el mundo en cuanto a alternativas no presenciales para la realización de actividad física, este tipo de entrenamientos responden a una necesidad de seguir realizando actividad física y más aún en tiempos de pandemia lo que permite tener presente este tipo de programas para ser aplicados en distintos ámbitos.

la inactividad física son una pandemia creciente, ya existente desde hace muchos años, que genera morbimortalidad. En consecuencia, las personas sedentarias e inactivas físicamente deben moverse más y sentarse menos, y las personas activas y no sedentarias deben continuar practicando ejercicio con variaciones en casa durante el aislamiento.

Márquez, 2020, p. 5)

Este reto se llevó a cabo durante la cuarentena estricta debido a la pandemia por COVID 19 y a la fecha se continua realizando los tres niveles de entrenamiento junto con el nivel de mantenimiento, no solo porque la pandemia aunque con menos restricciones continúa, lo que hace que le gente prefiera cuidarse y limitar el uso de espacios cerrados como los gimnasios, sino que además a causa de la gran acogida por parte de los usuarios que ya han hecho el reto y de las nuevas personas que han visto en este plan una gran oportunidad de realizar actividad física mediante la virtualidad, y en la comodidad de sus hogares han visto de este reto una excelente alternativa. Además, cabe mencionar que este tipo de sesiones requieren de menos tiempo ya que no hay que realizar desplazamientos a los gimnasios y también que las personas en varias ocasiones se sienten más cómodas realizando este tipo de actividades en sus hogares y no en sitios públicos, ha permitido que este plan de entrenamiento virtual continúe siendo un servicio de la caja de Compensación.

6.4 La recuperación del proceso vivido

Para el desarrollo del Reto 15D se llevaron a cabo varias fases. Se inició con la observación, primero de las sesiones que se tenían al inicio de la pandemia y que se establecieron de manera virtual, Una fase de identificación donde se determinó a qué tipo de población se dirigiría el reto, qué condiciones se requerían para las sesiones y que tipo de rutinas de entrenamientos establecería para esto. Después de esto se realizó una fase de Planeación donde se determinó cual era el objetivo y la finalidad a la que se quería llegar con este tipo de plan de entrenamiento, la intensidad y horarios establecidos y en especial la utilidad que este tendría.

Luego de determinar la finalidad de reto, se llevó a cabo la fase de Diseño, donde se creó el nombre del reto, la publicidad y los medios en los que se ofrecería el producto, el sistema de inscripción, la plataforma que se utilizaría para las sesiones y la locación para el desarrollo de cada una de ellas. Otra fase fue la de ejecución, en la que se inició el reto nivel 1 en diferentes horarios acondicionados a las personas inscritas, también durante esta fase se tuvo que tomar decisiones y modificaciones basadas en los test iniciales y en las condiciones físicas de las personas inscritas. Se realizó también la fase de Intervención durante el desarrollo del primer nivel donde se realizaron modificaciones previas a la primera autoevaluación del proceso que se llevaba en este nivel, el nivel de satisfacción de los usuarios inscritos. Por último se llegó a la fase de evaluación donde se tuvo en cuenta la percepción de los instructores que orientaban las sesiones, también el equipo interno que participaba en el reto y los niveles de satisfacción de los primeros inscritos al reto.

6.5 Fases

6.5.1 Fase de Observación

La observación inicio a partir de la implementaciones de sesiones virtuales de entrenamiento dirigidas a los afiliados de la caja de compensación y realizada por los diferentes instructores de los gimnasio, el propositito inicial de estas sesiones era dar continuidad a los entrenamientos que ya tenían con los usuarios que habitualmente asistían a los gimnasios de los clubes, pero como el control y el acceso a esta no era fácil, se detectaron muchas fallas en las sesiones, una de ellas era que las personas que ingresaban no eran afiliados a la caja de compensación, otra era que la mayoría de las personas no habían realizado actividad física previa

lo que se denotaba en la técnica y rendimiento de los ejercicios orientados en las rutinas, también que el ingreso a las sesiones era muy variado no siempre eran las mismas personas entonces no se podía llevar una continuidad como tal a las clases y también que no se tenía conocimiento previa de los participantes lo que se considera fundamental ya que muchas personas tienen lesiones las cuales uno como entrenador debe tener presente.

A partir de todo lo encontrado se evidencio la necesidad de ofrecerle a las personas las sesiones de entrenamiento virtual, que cumpliera con las normativas presentes en ese momento en cuanto a las cuarentenas y las restricciones establecidas y pensando en la seguridad y comodidad de los afiliados buscando ofrecer servicios adaptados a las nuevas condiciones, teniendo presente las características de la población afiliada a la caja. Determinando los factores que se debían tener presentes para el beneficio y aprovechamiento de estas sesiones virtuales.

6.5.2 Fase de Investigación

A partir de lo descrito en la fase de observación se comenzó a indagar sobre los diferentes servicios que ofrecen en las plataformas virtuales y en las redes sociales, se identificó que ya existían algunos servicios virtuales pero que habían aumentado de manera significativa desde el comienzo de la pandemia, pues todas la personas que trabajaban de manera presencial tanto en escenarios deportivos como los que realizaban entrenamiento personalizado, encontraban en la virtualidad la única herramienta para brindar sus servicios.

En base a lo encontrado se comenzó a plantear la pregunta, ¿Qué se puede ofrecer en las sesiones de entrenamiento físico virtual que no se ofrezca en otros lugares y que se adapte a la

población a la cual se va a brindar estos servicios?, y comenzamos a indagar sobre que podría ser ese valor agregado que se podía dar.

6.5.3 Fase de Planeación

Con el fin de lograr el mejor servicio se realizó en la fase de planeación, todo el proceso que se llevaría para realizar el primer nivel del reto, incluyendo dentro de esto la realización previa de las sesiones de entrenamiento, se determinó que las sesiones irían dirigidas a toda la población a partir de los 14 años, afiliada a la caja de compensación, que tendría un costo bajo para que fuera de fácil acceso, se implementaría una plataforma virtual de pagos con diferentes medios, también que los interesados en participar del reto debían llenar un formato indicando si presentaban alguna dificultad de salud o problema físico, se establecieron las reglas de participación, además de esto se planeó adquirir una membresía de la plataforma Zoom para no tener inconvenientes con el tiempo de las sesiones, se estableció que se manejarían diferentes horarios para abarcar mayor población, que se realizaría una entrevista virtual y un pretest para dar a conocer la dinámica del reto y para identificar la condición individual de cada participante, además de esto se establecerían grupos de WhatsApp para el envío de información importante y los Link de ingreso a la clase. Y se le asignaría a cada usuario un instructor con el que se podría comunicar en caso de ser necesario, este instructor también tendría la responsabilidad de observar los entrenamientos de la persona y realizar modificaciones o correcciones de encontrarse necesario. Los instructores de gimnasio se reunirían para organizar las sesiones de entrenamiento para no repetir y tener sincronía y evolución en el reto. Se realizaría un test al final para analizar los resultados.

6.5.4 Fase de Diseño

En esta fase se definió en nombre del reto para la publicidad, se revisaron y organizaron las sesiones de entrenamiento previamente creadas, se hizo capacitación sobre el manejo de la plataforma Zoom para el máximo aprovechamiento de las herramientas, se definió el espacio desde el cual se dirigirían clases y la adecuación de la luz y el fondo, se realizó la verificación y control de los usuarios inscritos, con esta lista se repartió a los instructores sus clientes asignados, se planeó el formato para la realización de la entrevista y de los test, se revisaron los documentos presentados por los usuarios al momento de la inscripción y se determinó la manera en que se realizarían las correcciones y modificación de las rutinas, se organizó el cronograma para definir que instructor realizaría la clase quien sería el apoyo en razón de que se presente alguna falla técnica, la persona denominada (cocodrilo) que sería la que estaría detrás de pantalla y la persona que se encargaría de verificar datos enviar información por el WhatsApp al igual que los Link de ingreso. En esta fase también se determinó que tipo de material se iba a utilizar y la música que se tendría para las sesiones de clase.

6.5.5 Fase de Ejecución

En esta fase se dio Inicio al reto nivel 1, establecidos en tres horarios uno en la mañana y dos en la noche, esto teniendo en cuenta la solicitud de las personas inscritas, se realiza una retroalimentación al finalizar cada sesión en la cual se evalúa la clase, se realizan recomendaciones y se resaltan los puntos positivos. Se plantea también en las siguientes clases un tiempo de 30 minutos previos al inicio para adecuar locación luces y sonido, para dar

recomendaciones especiales, también durante esta fase se tuvo que tomar decisiones y modificaciones basadas en los test iniciales y en las condiciones físicas de las personas inscritas, y en lo que se evidenciaba durante las sesiones, permitiendo así generar empatía en las clases. Se realizó además de las rutinas de entrenamiento, seguimiento y acompañamiento por medio de llamadas telefónicas sesiones individuales por medio de la plataforma Zoom y acompañamiento mediante WhatsApp, donde se pudo generar mayor empatía con los usuarios quienes generaban un grado de confianza que permitía aclarar sus dudas y dar un mayor aprovechamiento de las sesiones gracias a las correcciones que llevaron al mejoramiento en la técnica de los ejercicios.

Se realizó también Intervención durante el desarrollo del primer nivel donde se realizaron modificaciones previas a la primera autoevaluación del proceso que se llevaba en este nivel, el nivel de satisfacción de los usuarios inscritos y se determinó la continuidad no solo de un nuevo nivel 1 sino de comienzo del nivel 2, se realizaron modificaciones y mejoras a las sesiones y a la manera en que se estaban dirigiendo.

6.5.6 Fase de Evaluación

Por último, se llegó a la fase de evaluación donde se tuvo en cuenta la percepción de los instructores que desarrollaban las sesiones, tanto en cuanto a ejecución como en acompañamiento detrás de cámara, también el equipo interno que participaba en el reto quienes evaluaron los beneficios y las mejoras que se debían establecer en cuanto a procesos de inscripción envío de Links y acceso a las sesiones. Se evaluaron los niveles de satisfacción de los primeros inscritos al reto, el cual tuvo una gran acogida, se implementó más estrategias

publicitarias para dar a conocer este proyecto y se determinó como un producto permanente de la caja de compensación, esto permitió también que se aumentaran a 3 niveles de entrenamiento y a uno de mantenimiento. También a la posible conexión con entidades para ofrecer el producto a los empleados de diferentes empresas.

Capítulo V

7. Documentación de la Experiencia

Mediante la sistematización de experiencias se adquiere conocimiento significativo que aporta al aprendizaje no solo de la experiencia realizada sino al enriquecimiento de futuras experiencias. Permite demostrar si lo documentado en la experiencia tiene un aporte elocuente en cuanto a la toma de decisiones desde el inicio del proyecto y en los resultados obtenidos, y de si estos realmente permitieron solventar o mejorar la problemática vista durante la práctica profesional.

7.1 Actividad física asociada al mejoramiento de la calidad de vida.

El objetivo de la actividad física irá encaminado a un fin establecido por cada individuo como lo es mejorar su condición de salud, bajar de peso, establecer rutinas que favorezcan los estilos de vida entre otros. En cuanto a esto el papel que desempeña la caja de compensación en cuanto a los servicios ofrecidos por los gimnasios, brinda diversas alternativas para suplir estas necesidades.

Cuando una persona establece dentro de su rutina diaria la actividad física ofrece elementos que permiten mejorar su calidad de vida, lo que conlleva a disminuir riesgos que se pueden dar por la inactividad o por estilos de vida inadecuados, estos hábitos son costumbres que cada individuo va adquiriendo en el transcurso de su vida y que pueden permitir generar cambios positivos tanto a nivel físico como mental.

La adolescencia es generalmente una etapa activa en la cual la escolaridad media garantizará una rutina semanal de ejercicios (obligatoria en nuestra educación secundaria), mientras que las actividades físicas extraescolares de los jóvenes suelen asociarse a su género. Los varones valoran los aspectos relacionados con la competición y el triunfo; mientras que las mujeres ven la actividad física como un modo de promover su estilo de vida sano y las actitudes de auto-mejora. Como sea, es la adolescencia la etapa que marcará en cierto modo nuestra vida, ya que los hábitos que se instalan durante la misma perdurarán en la edad adulta (Janssen & Le Blanc 2010, cómo se citó en Marín, 2014, p. 2).

Si bien hay muchas actividades que se realizan diariamente que pueden implicar cierto grado de actividad física, estas van perdiendo intensidad a medida que nuestra edad avanza, como lo describe la OMS (2010)

En la adultez, a medida que aumenta nuestra edad realizamos menos actividad física programada, trabajamos varias horas al día, utilizamos transportes para buscar a nuestros hijos de la escuela, los llevamos a realizar sus actividades extraescolares (música, deportes) de la misma manera, y finalmente al regresar a casa nos sentamos frente al televisor a “relajarnos” de las tensiones del día, pero sin haber efectuado la cantidad suficiente de actividad física que esta etapa de la vida requiere.

Evidenciando esto, y con la actual situación que se está viviendo, el ritmo de vida ha disminuido y a su vez la intensidad y tiempo en el que se realizaba algún tipo de actividad física, por esta razón implementar planes que permitan establecer mínimo 60 minutos diarios de actividad física dirigida que permite garantizar tanto frecuencia como intensidad favorece de

manera significativa al mejoramiento de la calidad de vida, como lo que se ofrece en el plan de entrenamiento.

7.2 Experiencia de los participantes

El análisis que se puede recoger en esta experiencia se da en gran parte de la experiencia y vivencias de los participantes, desde el inicio del reto y en la actualidad, si bien este plan de entrenamiento físico ha podido establecerse no solo en diferentes fechas, sino que también en diversos horarios evidencia el alto interés por parte de los afiliados en no solo culminar un nivel sino en continuar los siguientes niveles.

Esto se denota claramente en la motivación que tiene por participar, en el compromiso de conectarse a una hora determinada y cumplir con su fase del reto, en culminar 15 días de entrenamiento e iniciar un nuevo nivel, también en la exigencia que cada usuario se impone como reto para dar lo mejor de sí. La motivación no solo por realizar las sesiones de entrenamiento, sino que como ellos mismos lo han comentado, el cambio que este reto ha generado en su estado de ánimo y en la motivación que tienen para realizar el resto de sus actividades cotidianas.

Estas motivaciones están dadas por diversos factores como los son en algunos casos donde la persona ingresa al reto buscando un fin personal y en el transcurso de las sesiones encuentra resultados favorables, otro es la motivación y la afinidad que establece con los instructores, de acuerdo con Monroy, (2011) “el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito”, por esta razón la implicación que tienen los

estudiantes en cuanto al desarrollo de las sesiones es uno de los factores más influyentes que determinan la continuidad de los participantes no solo en pasar de un reto a otro sino en asistir a todas las sesiones.

Otro punto a resaltar es la variabilidad que se presentó en cuanto a la cantidad de inscritos, al inicio del reto, los inscritos fueron de 16 personas mostrando mayor participación de las mujeres, en este nivel eran 11 mujeres y 5 hombres. Estos participantes eran las personas que habitualmente contaban con un plan de entrenamiento presencial en los gimnasios, con ellos se continuo los siguientes niveles establecidos en el reto, la siguiente fase de inscripciones donde ya se manejó publicidad, la participación fue muy significativa lo que ocasiono que se abrieran 3 grupos para nivel 1 contando con participación de aproximadamente 35 personas en cada nivel, siempre a la tendencia de más mujeres que hombres, estos grupos comenzaron a reducirse a medida que aumentaban los niveles y también en relación al inicio de la presencialidad.

La experiencia de los participantes era en la mayoría de los casos positiva ya que sentían que el entrenamiento iba acorde a sus capacidades, no sobre exigía y se acondicionaba al equipo, lo que también influye en que las personas sientan este tipo de actividad física como un beneficio para su vida y no como un desgaste de esta.

7.3 Estrategias virtuales frente a la pandemia

El mayor cambio que la sociedad tuvo que enfrentar fue adaptar todas sus actividades diarias a la virtualidad, debido a los cierres establecidos por las cuarentenas, esto genero en muchas personas dificultades para sobrellevar las cargas dadas en un solo lugar, pero también

permitió que se abrieran nuevos conocimientos y se mejoraran las habilidades en cuanto al uso de las diferentes herramientas virtuales, en este caso las herramientas de comunicación.

Para las diferentes instituciones y organizaciones, tanto públicas como privadas, la crisis causada por el COVID-19 ha representado un conjunto de retos en el que la virtualidad ha sido fundamental en la búsqueda de alternativas. Esto porque, sin duda, los trámites a través de internet ayudan a que las personas puedan continuar con algunas de las tareas y obligaciones diarias desde su casa, algo crucial para disminuir los contagios por el virus. Sin embargo, los enfoques de gobiernos y empresas indican que esto no es algo pasajero sino un empujón a una tendencia que sigue creciendo. (Revista Semana 2020).

Es claro que los servicios prestados por el gimnasio se debían transformar hacia la virtualidad ya que además de ser un servicio de la caja, son necesarios para el bienestar de las personas y en esta época tienen una gran influencia en la calidad de vida.

7.4 Aprendizaje de la experiencia

A pesar de las dificultades y los cambios del ritmo de vida, que afectó el desarrollo de las actividades que se realizaban normalmente en el gimnasio, esto generó alternativas totalmente diferentes para la realización de la actividad física y las prácticas deportivas dejando a un lado la presencialidad y pasando a las prácticas virtuales, lo que generó nuevas estrategias en este campo y permitió reconocer que no hay límites en cuanto al deseo de establecer rutinas para el mejoramiento de estilos de vida saludable, no solo personal sino de todas aquellas personas que incluyen algún tipo de actividad deportiva en su vida.

Esta experiencia permitió combinar la parte laboral con la formativa lo que permite que los aprendizajes adquieran un mayor significado y puedan llevarse a la práctica, permitiendo así generar más opciones tanto de aprendizaje como de enseñanza que nutren no solo nuestro conocimiento, sino que además mejoran las experiencias adquiridas.

Este tipo de experiencia permite reconocer que la salud tanto física como mental favorece nuestros estilos de vida y permite hacer más llevaderas condiciones que generan un cambio drástico en las rutinas como en este caso la pandemia, el mantener actividad física desde los hogares favorece las condiciones de cada persona. Mantener a las personas activas minimiza mejora el bienestar y las condiciones del individuo y permite ver que esta profesión tiene un valor muy significativo para la comunidad.

La promoción de estilos de vida saludable durante la pandemia asociada a COVID-19, va dirigida a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra parte, a optimizar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana (Romero et al., 2020, p. 32).

La virtualidad no fue una barrera para el desarrollo de la práctica de actividad física, esta genero nuevas estrategias para el desarrollo de esta, creo nuevas alternativas en espacios diferentes y con elementos cotidianos que nos pueden ofrecer iguales beneficios, para mantener activas a las personas y mejorar así la calidad de vida.

Construir experiencias en la práctica profesional es un trabajo arduo que requiere no solo de ideas sino de la construcción de aprendizajes significativos, que permitan no solo evidenciar los logros, sino que faciliten futuras experiencias. Realizar una implementación en un espacio totalmente diferente al que continuamente se trabaja en los gimnasios requiere no solo de crear

estas estrategias sino de aprender a utilizar herramientas y adaptarse a ellas para así poder llegar a cumplir los objetivos propuestos.

Esta sistematización de practica brinda grandes bases para la formación como futuros Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte. En un área que no es muy conocida en el proceso formativo, pero que es indispensable conocer. Además las personas que trabajaron en esta sistematización son entrenadores deportivos, la formación profesional que están recibiendo y la experiencia personal ha servido para darle una orientación más formativa y que permita dar mejores resultados basados en el conocimiento que hemos adquirido durante nuestra formación, cabe resaltar que la actividad física es parte fundamental de nuestra vida y que gracias a ella podemos fortalecer nuestro estilo de vida y mejorar su condición y calidad, dando bienestar no solo a los que la enseñamos sino a los que la practicamos.

Conclusiones y Recomendaciones

La implementación de Reto 15D, ha permitido afianzar entre los usuarios de la caja de compensación y los instructores del gimnasio sesiones de actividad física que aún continúan prestándose como un servicio de la caja de compensación mediante la virtualidad, lo que ha favorecido la salud física, mental y emocional en tiempos de pandemia. Los niveles de entrenamiento se han desarrollado hasta nivel 3 y nivel de mantenimiento lo que ha permitido una continuidad de los usuarios desde los inicios del reto y también ha favorecido el ingreso de nuevos usuarios que a pesar de que ya se realizó reapertura de los gimnasios, muchas de estas personas han optado por esta alternativa, para continuar con sus rutinas de ejercicio diario.

Las personas inscritas al reto, que han participado en los diferentes niveles y en muchos casos que aún continúan, han mostrado que esta alternativa de actividad física, ha favorecido sus estilos de vida, esto en consideración que se sienten con mejor ánimo, han mejorado sus capacidades físicas, su nivel de entrenamiento y de adaptación al ejercicio es notoria en cuanto a la realización progresiva de las sesiones y que se evidencia en la observación de las rutinas, lo que hace considerable mencionar que se ha favorecido el bienestar de los usuarios de la caja de compensación.

Las sesiones que se realizan de manera virtual, evidenciaron no solo la adaptación de los participantes a la actividad física en cuanto a la progresión de la exigencia, sino además en la observación realizada por medio de las cámaras en las clases, la evolución en cuanto al mejoramiento de la fuerza, la capacidad de resistencia, el progreso en cuanto a gestos técnicos, que se reflejó en el incremento de repeticiones y en la calidad de la técnica a la hora de realizar el

test en la finalización de cada nivel. además de esto, los usuarios refirieron en ocasiones más exigencia física ya que sentían que su condición había mejorado.

Por consiguiente, se recomienda continuar con el programa establecido con el reto, que ofrece un servicio virtual de actividad física dirigida ya que este contribuye con la actividad física de las personas mejorando sus estilos de vida y ofreciendo espacios para realizar ejercicio, que ayuda no solo a minimizar los efectos de la pandemia sino que además brinda opciones cómoda y seguras desde el hogar, para implementar en sus hábitos de vida oportunidades para mejorar las condiciones que favorezcan la salud de los usuarios.

En el área que se maneja en los gimnasios es importante la implementación de rutinas físicas que favorezca no solo este factor, sino que además ayuden en el mejoramiento de las condiciones mentales y emocionales, en especial frente a cambios drásticos como el que todas las personas han tenido que enfrentar a causa de la pandemia.

Impulsar el bienestar de los usuarios de la caja de Compensación Familiar permite que las personas tengan mejores estilos de vida, lo que ayuda a ser personas más activas y con una mejor actitud frente a las actividades diarias que realizan, en especial en estos tiempos cuando las actividades se han concentrado en realizarse en un solo lugar.

Los aprendizajes adquiridos en esta sistematización parten de la metodología cualitativa como se mencionó en este documento, principalmente en la observación de la práctica en las diferentes sesiones dirigidas, lo que permitió dar mejoras a la experiencia y adquirir una experiencia significativa en la práctica para la formación como Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.

Es conveniente tener presente tanto las fortalezas como debilidades presentadas durante el desarrollo del proceso y las detectadas en la sistematización de práctica, esto permite favorecer

nuestra formación educativa profesional, y la creación e implementación de futuros proyectos que permitirán seguirnos formando.

Es importante reconocer que se deben implementar estrategias para el fácil acceso a la actividad física como uno de los principales ejes para el mantenimiento de un estilo de vida saludable ya que este junto a una alimentación balanceada minimiza el riesgo de diversas complicaciones en cuanto a la salud física y mental.

La sistematización de experiencias es una muy buena herramienta que favorece nuestra práctica profesional y afianza los conocimientos adquiridos durante nuestra formación, también permite evidenciar los aspectos que deben ser mejorados y es un instrumento de ayuda para próximos proyectos relacionados con la virtualidad y la actividad física.

Por último, se recomienda para próximos trabajos aplicados a la virtualidad, realizar una implementación más efectiva en cuanto a manejo de herramientas digitales ya que esto favorece no solo el proceso, sino que además garantiza un desarrollo más eficaz de las actividades mediante la virtualidad, esto permitirá incluir la actividad física con mayor facilidad en las personas que enfrentan dificultades de diversas índoles para el acceso a gimnasios de manera presencial.

Referencias

- Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Nobuko.
- Annicchiarico, R. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. Ef. deportes. 8(51), 2.
- Arabia, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Educación Física*, Universidad de Antioquia. 9(2), 43-56.
- Ávila, J. (20 de marzo de 2020). *¿Qué es una pandemia? Definición y Fases*. CORONAPEDIA. <https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases>
- Cabrera, J. (2015). Estilos de Vida Saludables: Un Derecho Fundamental en la Vida del Ser Humano. *Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26, 2. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019/9048>
- Camacho, A., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, Á. A., & Brazo, J. (2020). Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Española de Salud Pública*, 94(12), 12.
- Contenido en colaboración, (2020). La virtualidad, nuevo aliado en tiempos de pandemia. *Semana*, 1(1), <https://www.semana.com/hablan-las-marcas/articulo/la-virtualidad-nuevo-aliado-en-tiempos-de-pandemia/684800/>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., y Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9 (2), 103.
- Devís, J. (2000) *Actividad Física, Deporte y Salud*. Inde, Barcelona.

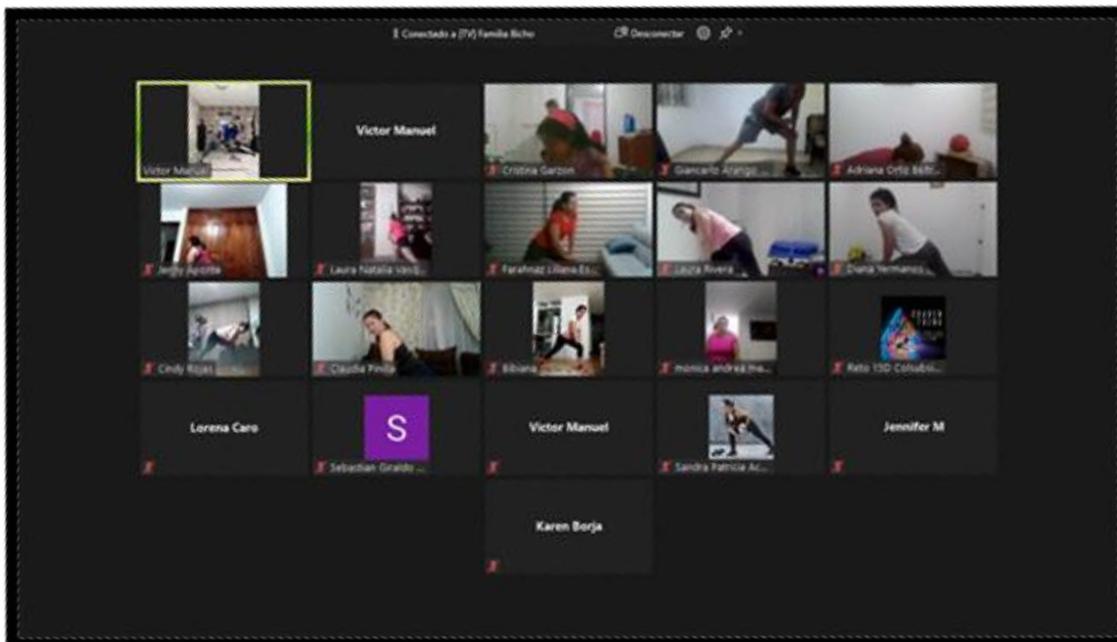
- Hernández, N., Leal, G., Mogollón, O., Moreno, A., Rodríguez, D., Vergel, C., & Álvarez, L. (2020). *Variables de personalidad y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el centro regional Cúcuta*. *Informes Psicológicos*, 20(2), 83–94. <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.18566/infpsic.v20n2a6>
- Jara, O., (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. CINDE.
- Janssen I, LeBlanc G. (2010) *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:40. <https://www.unicen.edu.ar/content/actividad-f%C3%ADsica-y-calidad-de-vida>
- Maguiña, C., Gástelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del COVID-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125-131.
- Monroy, A. (diciembre de 2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Organización mundial de la salud OMS (2020). *Coronavirus*. https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud OMS. (26 de noviembre de 2020). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización

- Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 12-39.
- Organización Mundial de la Salud., (de abril de 2009). *Preparación y respuesta ante una pandemia de influenza*.
http://www.cienciasdelasalud.edu.ar/informes/Preparacion_Pand_ESP.pdf
- OPS-OMS Honduras., (2016). *Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables*.
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ortega, O., (2018). *Enfoques de investigación*. https://www.researchgate.net/profile/Alfredo_Otero_Ortega/publication/326905435_
- Roa, I., García, A., & Díaz, D., (2021). *¿Cómo ha afectado la pandemia los hábitos de alimentación y actividad física en los colombianos?* [Bachelor's thesis], Negocios Internacionales.
- Rodríguez, M., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Exercising in times of COVID-19: What do experts recommend doing within four walls? [Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?] *Rev., Española De Cardiología*, 73(7), 527-529.
- Romero, D., González, M., Patiño, M., & Sarmiento, A. (2020). *Actividad Física en casa en población sin riesgo de complicaciones graves por infección COVID-19 entre los 18 y los 60 años*. declaración de consenso de AMEDCO.
- Rodrigo, M., Máiquez, M., García, A., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210.
- Rubio, H., (2004). *Tratado de Gerontología*. Granada, España. Universitaria.

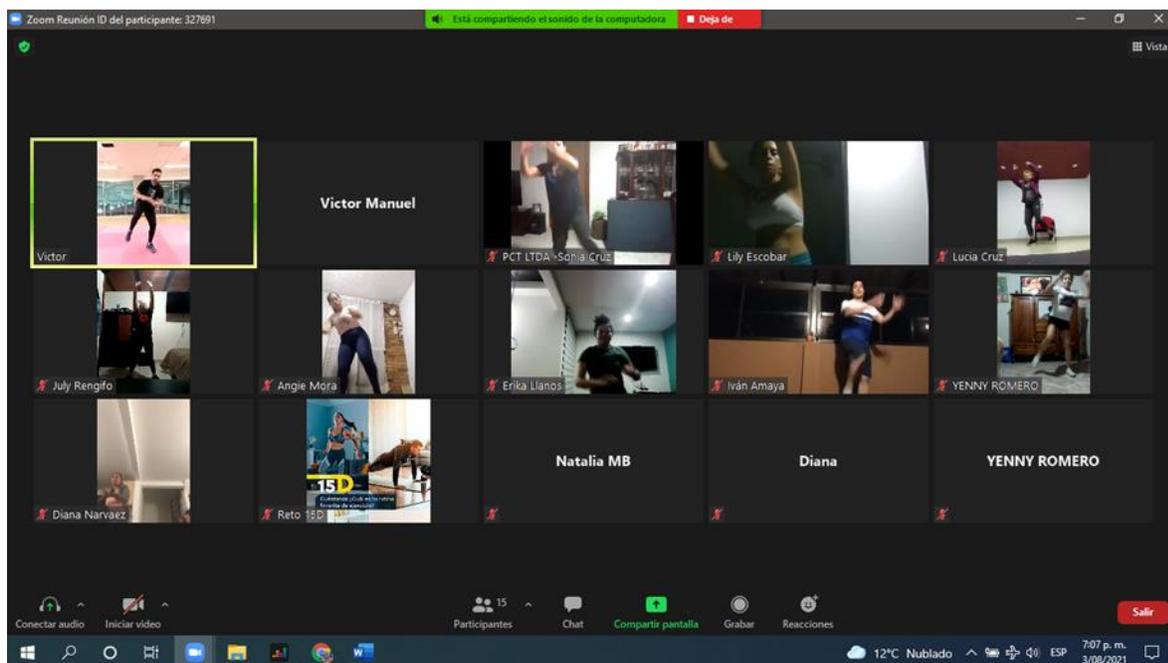
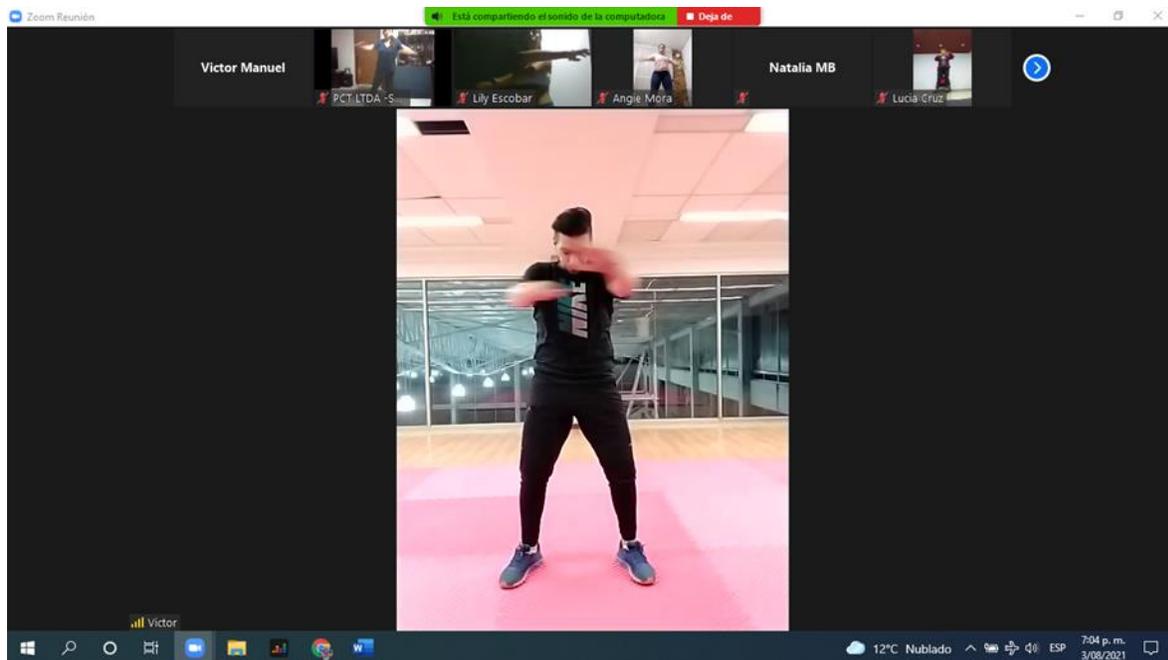
- Saavedra, A., & Bello, J. (2021) *Implementación de servicios deportivos online en las cajas de compensación familiar Cafam, Colsubsidio y Compensar de Bogotá, consecuencia del virus Covid-19*. [Trabajo de Grado]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, Colombia.
- Saludata, Observatorio de Salud de Bogotá. (Julio de 2021). *Mantener hábitos de vida saludable puede prevenir la muerte*.
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/2020/09/23/mantener-habitos-de-vida-saludables-puede-prevenir-la-muerte/>
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias*. RH Sampieri, Metodología de la Investigación.
- Vega, P., Álvarez, A., Bañuelos, Y., Rocha, B., Hernández, M., (2015) Estilos de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería Universitaria*.; 12(4): 182-187.
- Villaverde, M. (2004). *Atribución causal en educación física y estilo de vida saludable en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria del Ayuntamiento de Oleiros*. [Tesis doctoral, Universidad de Coruña].
<https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/tesis?codigo=22354>
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. *World Health Organization*.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>.

Anexos

Anexo A. Evidencia de clases y comentarios de los usuarios.



Anexo B. Evidencias de sesiones de entrenamiento que se dictan actualmente.



Anexo C. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 1

DOCENTE EN FORMACIÓN	RETO	NIVEL	
Victor Manuel Peñuela Castrillon	Día 13	1	
MATERIAL: Espacio amplio y seguro para realizar la sesión de entrenamiento. Dispositivo electrónico. Toalla de manos o banda. 2 Botellas de agua o arena de igual peso. colchoneta			
OBJETIVO: Mejorar la condición física y emocional de las personas por medio de una sesión de entrenamiento funcional para adaptación del cuerpo			
	EJERCICIOS	REPRESENTACIÓN GRAFICA	TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	ELVOW KNEES		3 Series de 30 sg
	JUMPING JACKS (VARIABLE)		3 Series de 30 repeticiones
	PUSH UP		3 Series de 20 sg.
F A S E C E N T R A L	SUMO SQUAT WITH BACK PACK (CON MOCHILA)		4 series de 30 sg
	UNILATERAL JERK WITH BACK PACK (CON UNA MALETA)		4 series de 20 repeticiones
	OVERHEAD PRESS WITH LIFT (PRESS HOMBRO)		4 series de 15 repeticiones.
	JUMPING LUNGES (ZANCADA SALTO)		4 series de 30 sg
	BICEPS CURL WITH TOWEL		4 series de 20 repeticiones
	ROPE JUMP		4 series de 30 sg
F A S E 2 F C I O N R A E L	PLANK LEG RAISES		3 series de 20 repeticiones
	ELVOW PLANK ISOMETRIC		3 series de 40 sg
	CAUDAL CEFALICO LIBRE		El tiempo de elongaciones varía de acuerdo a la intensidad de la clase

Anexo D. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 2

DOCENTE EN FORMACIÓN	RETO	NIVEL	
Victor Manuel Peñuela Castrillon	Día 4	2	
MATERIAL: Espacio amplio y seguro para realizar la sesión de entrenamiento, colchoneta, hidratación, dispositivo electrónico. 2 botellas con agua o de arena de igual peso.			
OBJETIVO: Mejorar la condición física y emocional de las personas por medio de una sesión de entrenamiento funcional para mejorar las capacidades físicas en las personas,			
	EJERCICIOS	REPRESENTACIÓN GRAFICA	TIEMPO O REPETICIONES
F A S E I N I C I A L	HIGH KNEES WITH ELVOS TOUCH (Muay thai)		3 Series de 30 sg
	SKIPPING WITH LATERAL SIDE (skipping con desplazamientos)		3 Series de 30 sg
	LATERAL SIDE (Recoge monedas)		3 Series de 30 sg
F A S E C E N T R A L	PUSH UP + ELVOW PLANK REST AND EXTENSION ARM (Push up + descanso en plancha con brazo extendido)		1 tabata
	THRUSTER WITH REST ISOMETRIC SQUAT (thruster con descanso en sentadilla isométrica)		1 tabata
	1/2 BURPIE		1 tabata
	UNILATERAL LUNGE + SHOULDER PRESS WITH ISOMETRIC SQUAT + SHOULDER ADUCTION (Tijera + press de hombro con descanso en sentadilla isométrica y elevación lateral de hombros)		1 tabata
F A S E F I N A L +	CRUNCH ABD WITH BACK PACK (Con maleta)		1 tabata
	LATERAL PLANK		1 tabata
	SINGLE LEG BRIDGES (puentes unilaterales cadera)		1 tabata
2	CAUDAL CEFALICO LIBRE		El tiempo de elongaciones varía de acuerdo a la intensidad de la clase

Anexo E. Ejemplos de sesiones de entrenamiento en el nivel 3

DOCENTE EN FORMACIÓN	RETO	NIVEL	
Victor Manuel Peñuela Castrillon	Día 6	3	
MATERIAL: Espacio amplio y seguro para realizar la sesión de entrenamiento, colchoneta, hidratación, dispositivo electrónico.			
OBJETIVO: Mejorar la condición física y emocional de las personas por medio de una sesión de entrenamiento funcional para mejorar las capacidades físicas en las personas.			
	EJERCICIOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO O REPETICIONES
F A S E I N I C I A L	8 saltos de lazo + 8 desplantes		Relojito
	8 golpes en banquito + 8 butt kicks		Relojito
	4 planchas dinámicas caminando + 5 lleva rodillas al pecho lateral		Relojito
F A S E C E N T R A L	Buenos días con maleta + peso muerto		4 series X 30 repeticiones
	10 press de biceps a una sola mano con maleta y luego con ambas manos 10		4 series X 30 repeticiones
	push up + remo		4 series X 30 repeticiones
	trapecio + remo maleta a dos brazos		4 series X 30 repeticiones
F A S E 2 F I N A L	plancha con extensión de brazo + rico papi		Tabata
	plancha lateral dinámica lado + lado		Tabata
+	CAUDAL CEFALICO LIBRE		El tiempo de elongaciones varía de acuerdo a la intensidad de la clase