



Proyecto de Vinculación de la Facultad de Cultura Física se enfoca en la salud de la comunidad

La cultura física en compañía de otras áreas del saber y de la salud debe diseñar estrategias para la concientización del ser humano. En la vida actual, problemas de salud, stress, sedentarismo, obesidad, mal manejo de la actividad física, publicidad y medios masivos de comunicación, provocan que el cuerpo sufra alteraciones y acciones innecesarias e inadecuadas.

La Facultad de Cultura Física se orienta a la formación de profesionales de tercer y cuarto nivel; al desarrollo humano, educativo, psicomotor, deportivo, recreativo y cultural. Parte de esta formación consiste en desarrollar proyectos de Vinculación con la Sociedad que persiguen mejorar la calidad de vida de la población.

La carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte ejecuta el proyecto “Agrupaciones en actividades de entrenamiento y formación en el culturismo” a cargo del MSc. Santiago Guerrero y MSc. Tyrone Macías. Tiene como objetivos trabajar con el movimiento, el cuerpo, la formación y se enfocan en la corporeidad. Además, se articula para que las personas mejoren su calidad de vida y hábitos alimenticios; tomen en cuenta en su rutina diaria la actividad física y el ejercicio bajo el asesoramiento de los estudiantes que forman parte del proyecto.

Las actividades que se realizan parten desde las medidas antropométricas a los beneficiarios con asesoramiento en dietas y guías nutricionales, además de realizar tablas de entrenamiento, que se combina con una capacitación hacia los beneficiarios. Para esto, los estudiantes realizan un control en las distintas sesiones presenciales o virtuales que mantienen con los beneficiarios, con el fin de obtener resultados al final del semestre, a través de chequeos de medidas en peso, talla y musculatura y a su vez, noten los cambios y sean los mismos beneficiarios quienes promocionen el proyecto.

De la misma manera, el docente Tyrone Macías señaló que, el resultado de aprendizaje, por parte de los estudiantes se enfoca en el tiempo que deben cumplir con la guía de entrenamiento de los beneficiarios, para lo cual deben partir desde un diagnóstico para lograr los distintos objetivos estéticos e implementar un plan de entrenamiento.

Debido a la modalidad virtual se recurrió a realizar métodos de entrenamiento como: hiit, tabata, actividades aeróbicas y de elementos reciclables, al nombrar un ejemplo, dijo que, las botellas de agua sirven para ejercicios de musculación, al igual que mochilas llenas de libros o de acuerdo a los distintos recursos con que cuentan las personas en sus hogares. Se destacó el trabajo colaborativo, la motivación de las inteligencias múltiples, la resolución de problemas y metodologías desarrolladas





por los estudiantes, con el asesoramiento de los docentes, de acuerdo a las falencias de sus beneficiarios, e incluso de aquellos que padecen enfermedades.

Este proyecto cuenta con la presencia de 20 estudiantes y los beneficiarios son aproximadamente entre 200 personas que forman parte de comunidades, barrios y familias de los estudiantes

