

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA



**PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO PARA MEJORAMIENTO DE
CONDICIÓN FÍSICA EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS.**

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor Guía: Dr. Hugo Aranguiz Aburto

Estudiantes: Fernando Andrés Navarro Macheo

Julio Fernando Riquelme Toledo

Rafael Eduardo Salazar Álvarez

Concepción, Diciembre 2016

Resumen

Plan de entrenamiento personalizado para mejoramiento de condición física en alumnos universitarios.

Fernando Navarro Macheo, Julio Riquelme Toledo y Rafael Salazar Alvarez

DR. Hugo Aranguiz Aburto

En nuestro país se observa un claro aumento en la obesidad y el sedentarismo, llegando a las siguientes cifras 25,25% y un 88,6% respectivamente, según la E. N. de Salud MINSAL 2010. Uno de los temas que más influye en estas cifras son los Hábitos de vida, en los cuales la práctica de actividad física se ve disminuida en varias etapas del ciclo vital, principalmente entre los 18-28 años. El interés por practicar deporte y actividad física es alta pero no lo practican.

Debido a esto se enfocó el trabajo en los alumnos universitarios que fluctúan entre estas edades, pertenecientes a la Universidad de Concepción ramo complementario “Acondicionamiento Físico Toda Carrera”, teniendo como principal objetivo revelar el impacto de la actividad física mediante modelos de clases de acondicionamiento físico “personalizados y masivos” (grupo experimental y grupo control respectivamente), enfocados en la fuerza y flexibilidad los cuales trabajaban las mismas capacidades, pero con distinto tratamiento, con esto se buscaba observar si existe un aumento en los niveles de condición física del grupo modelo de entrenamiento personalizado por sobre el grupo clase masiva al término de la intervención. Todo esto evaluado mediante un pre y post test, pertenecientes a la Batería de Test Eurofit. En los resultados obtenidos vemos que el grupo modelo personalizado obtuvo un avance de un 20,17 % en su condición versus un 13,07 de modelo grupo clase masiva.

Palabras claves: Entrenamiento Personalizado, Condición Física, Sedentarismo