

UNIVERSIDAD DE CONCEPCION
FACULTAD DE EDUCACION
PEDAGOGIA EN EDUCACION FISICA



“ANALISIS DE LOS CAMBIOS DE LAS
CAPACIDADES FISICAS BASICAS Y COMPOSICION
CORPORAL EN VARONES DE LA CARRERA DE
EDUCACION FISICA DE LA UNIVERSIDAD DE
CONCEPCION DURANTE SU PRIMER AÑO
ACADEMICO”

SEMINARIO DE TITULO
PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACION CON
MENCION EN EDUCACION FISICA

Prof. Mag. JUAN ANIBAL MORALES ROJAS

Paola Andrea Villarroel Pérez
Jorge Antonio Vásquez Sánchez

DICIEMBRE, 2010

RESUMEN

La condición física es de vital importancia para la calidad de vida del ser humano, en ésta inciden diversos factores que al encontrarse en un equilibrio o armonía, podemos hablar de una condición física óptima.

Uno de estos factores que conforman la condición física son las capacidades físicas básicas, como lo son la Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad, condiciones que todo individuo posee y que con la actividad física o un determinado entrenamiento se pueden mejorar o mantener en un nivel deseado. Otro agente que compone la condición física, es la composición corporal (C.C.) y con ésta podemos mencionar el peso, la talla y el porcentaje masa grasa de un sujeto.

Estas variables medibles, interfieren de sobremanera en nuestra calidad de vida, puesto que al estar en condiciones favorables, diversos problemas de salud y por ende calidad de vida, desaparecen.

Cuando un alumno ingresa a la Carrera de Pedagogía en Educación Física, se espera que sus capacidades físicas básicas (CFB), sean óptimas para realizar cualquier tipo de actividad física, y así ser un ejemplo para sus futuros estudiantes. Estas capacidades se miden y evalúan mediante diversos test de campo o laboratorio, obteniendo resultados.

Sin duda, son muchos los factores que inciden en una apropiada condición física, pero para poder centrarse en este estudio es necesario tener en cuenta solo dos factores medidos, que no dejan de ser importantes: CFB y CC.

Palabras Claves: CFB – Resistencia – VO_2 máx. – Fuerza Resistencia de brazos – Fuerza Resistencia Abdominal – Velocidad – Flexibilidad de tronco - % Masa Grasa – IMC.