



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
DIVISIÓN BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS



RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): JULIÁN DAVID APELLIDOS: PÉREZ CIFUENTES  
NOMBRE(S): LUIS ALBERTO APELLIDOS: CARO ORDOÑEZ

FACULTAD: DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

DIRECTOR:

NOMBRE(S): CARLOS APELLIDOS: HIDALGO BOLAÑOS

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): PROPUESTA DE INCLUSION CURRICULAR DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN CON CINTAS TRX EN EL AREA DE EDUCACION FISICA PARA LA PREVENCION DEL SOBREPESO EN PREADOLESCENTES, EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SANTIAGO DE CALI

RESUMEN

En el siguiente trabajo se realizó un diagnóstico para verificar la viabilidad de la propuesta, con opiniones de docentes y directivos docentes, acerca del entrenamiento en suspensión cintas (TRX) dentro la malla curricular de las instituciones educativas. Se sistematizó toda la información acerca del entrenamiento en suspensión y sus respectivas características, condiciones locativas, ejercicios y funcionalidad con el equipo (TRX). Se diseñó la propuesta de entrenamiento en suspensión con cintas (TRX) para la prevención del sobrepeso en pre-adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Inclusión, entrenamiento, Suspensión, Cintas trx, Sobrepeso

CARACTERISTICAS:

PÁGINAS: \_58\_ PLANOS: \_\_\_ ILUSTRACIONES: \_\_\_ CD ROOM: \_1\_

**PROPUESTA DE INCLUSION CURRICULAR DEL ENTRENAMIENTO EN  
SUSPENSIÓN CON CINTAS TRX EN EL AREA DE EDUCACION FISICA PARA LA  
PREVENCION DEL SOBREPESO EN PREADOLESCENTES, EN LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SANTIAGO DE CALI**

**JULIÁN DAVID PÉREZ CIFUENTES**

**LUIS ALBERTO CARO ORDOÑEZ**

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
FACULTAD DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES  
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS  
EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
SANTIAGO DE CALI**

**2015**

**PROPUESTA DE INCLUSION CURRICULAR DEL ENTRENAMIENTO EN  
SUSPENSIÓN CON CINTAS TRX EN EL AREA DE EDUCACION FISICA PARA LA  
PREVENCION DEL SOBREPESO EN PREADOLESCENTES, EN LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SANTIAGO DE CALI**

**JULIÁN DAVID PÉREZ CIFUENTES**

**LUIS ALBERTO CARO ORDOÑEZ**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de licenciado en educación  
básica con énfasis en educación física, recreación y deportes**

**Director**

**CARLOS HIDALGO BOLAÑOS**

**Licenciado En Educación Física Y Deporte**

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
FACULTAD DE EDUCACION, ARTES Y HUMANIDADES  
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS  
EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
SANTIAGO DE CALI**

**2015**



# UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

## ACTA DE SUSTENTACIÓN TRABAJO DE GRADO FACULTAD DE EDUCACIÓN ARTES Y HUMANIDADES

**HORA:** 10:30 AM  
**FECHA:** SEPTIEMBRE 29 DE 2015  
**LUGAR:** SEDE NORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ANTONIO JOSÉ CAMACHO  
**JURADOS:** JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA  
JUAN CARLOS MANRIQUE MOSQUERA  
HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN

**TITULO DE LA TESIS:** PROPUESTA DE INCLUSIÓN CURRICULAR DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN CON CINTAS TRX EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN PREADOLESCENTES, EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE SANTIAGO DE CALI.

**DIRECTOR:** CARLOS HIDALGO BOLAÑOS

NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN
JULIÁN DAVID PÉREZ CIFUENTES	730532	3.0	TRES CERO
LUIS ALBERTO CARO ORDOÑEZ	730522	3.0	TRES CERO

**PLAN DE ESTUDIOS:** LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE

**FIRMA DE LOS JURADOS:**

 JEISON ALEXANDER RAMOS SEPULVEDA 1023872837	 JUAN CARLOS MANRIQUE MOSQUERA 94371971	 HERNAN ZULUAGA ALBARRACIN 16822121
--	---	---

VO. BO.

  
**ANGELICA VIVIANA LOPEZ RODRIGUEZ**  
DIRECTORA PROGRAMAS DE EDUCACIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y VIRTUAL

A Dios, a nuestras madres y tías nuestras familias y seres queridos, amigos que nos apoyaron y creyeron en nosotros incondicionalmente en todo este largo y duro proceso.

A Dios a nuestras familias, nuestros amigos y Principalmente agradecemos María Angélica López, María Isabel Afanador por darnos la oportunidad de continuar y creer en nosotros y en nuestro proceso de aprendizaje.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
Introducción	12
1. El problema	14
1.1 Planteamiento del problema	14
1.2 Formulación del problema	15
2. Objetivos	16
2.1 Objetivo general	16
2.2 Objetivos específicos	16
3. Justificación	17
4. Marco teórico	18
4.1 Sobrepeso y obesidad	18
4.2 Causas del sobrepeso y la obesidad	19
4.3 El sobrepeso y la obesidad en el valle del cauca	23
4.4 Como prevenir el sobrepeso y la obesidad	25
4.5 Conceptualización de la educación física	26
4.6 Sistema de entrenamiento en suspensión	28
4.7 El Trx	29
5. Metodología	36
5.1 Tipo de investigación	36
5.2 Población	36
5.3 La Muestra	37
5.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37

6. Resultados y análisis del instrumento aplicado encuesta	39
7. Propuesta	46
7.1 Inclusión en malla curricular desde los grados sexto a noveno en las instituciones educativas de Santiago De Cali	48
8. Conclusiones	51
9. Recomendaciones	52
Bibliografía	53
Anexos	54