



Universidad Nacional
Experimental
Francisco de Miranda
UNEFM



GIMNASIO ALTERNATIVO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y AUTOGESTIÓN DEPORTIVA, PARA EL FORTALECIMIENTO DEL COMBINADO FEMENINO EN FARRIAR ESTADO YARACUY

Tutor:

Yoce Manuel Blanco
V-12.285.082

Autoras:

Br. Ana Yorvielis Torín García
V.- 24.164.615
Br. Norianny Norimar Veroes
Martínez V.- 30.968.562

FECHA 18/06/2026

MOMENTO I: DIAGNÓTICO

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA COMUNIDAD

*Reseña *Factores *Factores *Factores *Factores

Historica Educativos Administrativos Politicos Juridicos

MATRIZ DE JERARQUIZACIÓN DE PROBLEMAS

Matriz de Jerarquización						
Situaciones Problemáticas	GRAVEDAD	TENDENCIA	POSIBILIDAD DE MODIFICAR	TIEMPO DE SOLUCION	INTERÉS EN SOLUCIONAR	TOTAL
Elevados niveles de sedentarismo en las mujeres del sector.	2	2	2	2	2	10
Ausencia de espacios físicos adaptados para el entrenamiento.	2	1	2	1	2	8
Desconocimiento de técnicas de entrenamiento funcional.	1	1	2	2	2	8
Inexistencia de una organización deportiva femenina sólida.	1	2	2	1	2	8
Limitado acceso a programas de salud preventiva.	2	1	1	1	1	6
Escala de puntuación matriz de Jerarquización						
Ítems	(2) Puntos		(1) Punto		(0) Puntos	
Gravedad	Muy grave		Medianamente grave		Poco grave	
Tendencia	En aumento		Estático		En descenso	
Posibilidad de Modificar	Modificable		Poco modificable		Inmodificable	
Tiempo de solución	Corto plazo		Medio plazo		Largo plazo	
Interés en solucionar	Alto		Bajo		No hay interés	

MOMENTO II:ANÁLISIS

PROBLEMATIZACIÓN

Autor : Orlando Fals Borda(1979)

La investigacion no es solo metodologia de trabajo, sino una filosofia de vida.

INTERROGANTES

- ¿Cuál es el estado físico actual y la disposición hacia la práctica deportiva de las integrantes de la agrupación femenina en Farriar?
- ¿Qué rutinas y protocolos de entrenamiento funcional son los más adecuados para las necesidades fisiológicas y el contexto social de este grupo de mujere?
- ¿Cómo capacitar a la agrupación femenina en el dominio científico de la biomecánica del ejercicio para que logren gestionar su salud de forma autónoma?
- ¿De qué manera la ejecución proyectada de un programa de ejercicios funcionales sistemáticos contribuye al fortalecimiento integral de las mujeres en las calles 5 de Julio y Oleari?

PROPÓSITO GENERAL

Ejecutar un Modelo Socioproductivo de Gimnasio Alternativo basado en el entrenamiento funcional y cargas naturales para el fortalecimiento integral de la agrupación femenina en las calles 5 de Julio y Oleari, Farriar – Estado Yaracuy.

PROPÓSITOS ESPECIFICOS

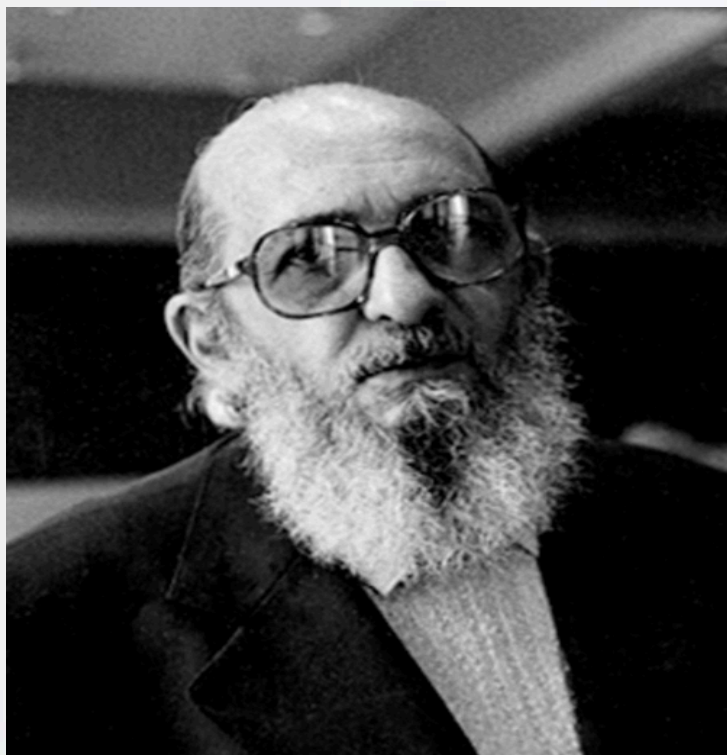
- Diagnosticar las capacidades físicas iniciales, indicadores antropométricos y la disposición hacia la práctica deportiva sistemática de las integrantes de la agrupación femenina en la comunidad de Farriar, estableciendo una base científica para la intervención.
- Diseñar un protocolo de entrenamiento funcional fundamentado en el uso de cargas naturales (autocargas), adaptado a la arquitectura urbana de las áreas libres del sector y orientado estrictamente a las necesidades fisiológicas y biomecánicas del grupo.
- Fomentar la soberanía técnica de las participantes mediante la transferencia de saberes sobre biomecánica básica y principios del entrenamiento deportivo, garantizando el dominio necesario para una práctica física segura, consciente y plenamente autónoma.
- Sistematizar la transformación funcional derivada de la ejecución de las jornadas de actividad física sistemática, evaluando los cambios observados tanto en la condición biológica como en la capacidad de autogestión deportiva de las mujeres tras la intervención.

TEORÍAS MÁS RELEVANTES

Teoría I

Paulo Freire (1970)

La teoría sin la práctica es puro verbalismo, y la práctica sin la teoría es ciego activismo.



Teoría II

Ámbito Internacional: FloresOrtega (2024) - Universidad Técnica del Norte (Ecuador).

Título: Aplicación de Plan de Entrenamiento Crossfit para mejorar la condición física en mujeres de 25-35 años.



TEORÍAS MÁS RELEVANTES

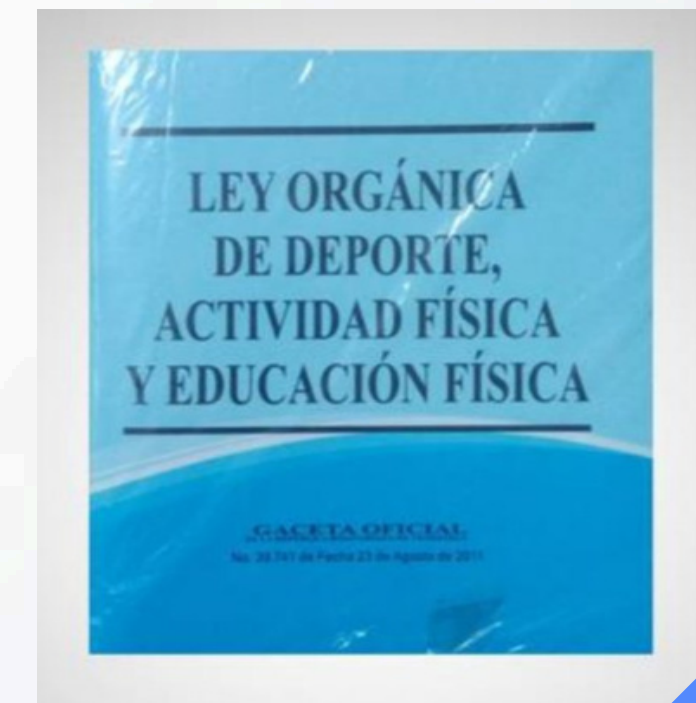
Teoría III

Según Knudson (2007), la biomecánica es "el estudio de las fuerzas y sus efectos en los sistemas vivos"



Teoría IV

Artículo 8 Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física



MARCO METODOLÓGICO

• Paradigma
Socio crítico



• Enfoque
Cualitativo



• Técnicas de análisis de la información
Categorización y jerarquización, triangulación de información, contrastación dialéctica y legal.



• Población y muestra
10 mujeres jóvenes y adultas



• Técnicas e instrumentos de recolección de información
Ficha antropométrica, protocolo de tests físico, cuaderno debitácora de entrenamiento, cartografías social y croquis de estaciones



• Validez y confiabilidad
Realidad y proceso

PLAN DE ACCIÓN

Objetivo Específico	Meta	Actividades	Recursos	Tiempo Estimado	Producto Esperado
1. Diagnosticar el estado físico inicial y el perfil antropométrico de la agrupación femenina.	Caracterizar al 100% de las participantes y detectar niveles de sedentarismo	Aplicación de mediciones antropométricas (IMC, perímetros) y batería de tests funcionales de entrada.	Tallímetro, báscula, cintas métricas, cronómetro y fichas de registro.	Semanas 1-4	Informe Diagnóstico de la condición física comunal.
2. Diseñar un circuito de entrenamiento funcional que aproveche la arquitectura urbana y economía de recursos.	Establecer 6 estaciones de entrenamiento basadas en la	Mapeo del territorio, identificación de soportes naturales para autocargas y diseño del croquis del circuito.	Pintura, tiza, cinta métrica, cámaras y cartografía social	Semanas 5-6	Croquis Técnico del Gimnasio Alternativo operativizado.
3. Ejecutar el programa de actividades físicas mediante la transferencia de saberes.	Desarrollar 18 sesiones de entrenamiento integrando biomecánica y anatomía básica.	Realización de rutinas de fuerza y resistencia, junto a talleres prácticos sobre técnica del movimiento y salud.	Guía de ejercicios, bitácoras de entrenamiento, hidratación y cronogramas.	Semanas 7-14	Sujeto Social con capacidades físicas fortalecidas y formación técnica.
4. Evaluar el impacto biológico y organizativo de la propuesta.	Sistematizar el 100% de los cambios logrados en la salud y autonomía comunal.	Aplicación de post-tests, comparación de resultados y asamblea final de sistematización de la experiencia.	Fichas de evaluación, material de oficina y acta de la instancia comunitaria.	Semanas 15-16	Guía Metodológica de autogestión de la salud entregada.

RESULTADOS DE LA EJECUCIÓN

Ejercicio pliométrico



Sentadilla con neumático



RESULTADOS DE LA EJECUCIÓN

Sentadilla y fuerza



Reto de piernas y resistencia



Abdominales en pareja

RESULTADOS DE LA EJECUCIÓN



Ejercicio de pesas

Zancada hacia atrás



RESULTADOS DE LA EJECUCIÓN

**Abdominales con patadas
guiadas con palo de cepillo**



Sentadilla estática

REFLEXIONES FINALES

Hallazgos

- *Emancipación mediante la Educación Física Crítica.
- *Origen estructural del sedentarismo.
- *Viabilidad de las autocargas

Cambios logrados

- *Acondicionamiento físico integral
- *Recuperación del espacio público:
- *Autonomía técnica y autocargas
- *Empoderamiento y cohesión social

JOSUÉ: 1.9

Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en donde quiera que vayas

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

