Club Kettelbell. Todos por Engativá.

No.	Formato de Presentación De La Propuesta:
1	**Nombre del proyecto:** Club Kettelbell. Todos por Engativá.
2	**Localización de ejecución del proyecto:** El proyecto "Club Kettelbell. Todos por Engativá" está ubicado en la localidad de Engativá, puntualmente en la Unidad de Planeamiento Zonal (UPZ) No. 10. El centro deportivo **Club Kettelbell** está ubicado en el barrio Bachué, en la dirección Calle 87 No. 95 41. De tal manera, el proyecto beneficia a la población que reside en la totalidad de la localidad.
3	**Tema de la propuesta:** El proyecto "Club Kettlebell. Todos por Engativá" tiene como propósito principal incentivar hábitos de vida saludable en la población que reside en la localidad a través de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Para ello, el recurso principal y el aspecto diferenciador de esta iniciativa es el uso de la kettlebell (pesa rusa) con protocolos de entrenamientos que optimicen y mejoren las cualidades físicas de las personas de manera integral y dinámica. Estos protocolos de entrenamiento y de actividad física son realizados en el **Club Kettelbell.**
4	**Descripción del problema y/o Necesidad y/o conveniencia:** De acuerdo con el árbol de problemas elaborado a nivel organizacional, que se presenta en el Anexo 1 de este documento, se identificó que **el problema central que involucra esta iniciativa son los efectos negativos en salud de las personas ocasionados por el Corononavirus (Covid 19)**, la cual fue catalogada como un problema de salud pública por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Naciones Unidas, 2020). Entre los problemas más comunes originados por el Covid 19 (SARS-CoV-2) están el **aumento de la sarcopenia en las personas**, principalmente por la **disminución de la masa muscular y la fuerza** (Wang, et al., 2023). Adicionalmente, hay evidencia académica de otros problemas en la salud, por ejemplo, Scurati señala que: *"El COVID-19 prolongado se caracteriza por una secuela de síntomas clínicos que afectan a diferentes órganos y tejidos, desde los sistemas nervioso, respiratorio, gastrointestinal y renal hasta el músculo esquelético y el aparato cardiovascular"* (Scurati, et al., 2022). Así mismo, el Covid 19 ha ocasionado problemas en la salud de las personas provocando **depresión, estrés y ansiedad** (Mazza, et al, 2020). Del mismo modo, el aislamiento social ha ocasionado **problemas de obesidad por acumulación de grasa en niños y adolescentes**, lo cual compromete el buen funcionamiento de sus órganos en la etapa de crecimiento (Nogueira de Almeida, et al, 2020). Ahora bien, en el anexo 2 se presentan las estadísticas de personas con Covid 19 en la ciudad de Bogotá, allí el Observatorio de Salud Bogotá (SaludData) indica que **Engativá es la tercera localidad con más casos de Covid 19** para un total de 205.265, aproximadamente un 11, 3% del total de las personas de Bogotá[1]. Al revisar esta cifra con el total de habitantes de Engativá que comprende 815.259 personas[2], se establece que el 25,15% de la población tuvo afectaciones en su salud ocasionadas por el Covid 19. Es por ello que **se hace necesario incentivar la actividad física y los protocolos de entrenamiento en los habitantes de la localidad de Engativá**, puesto como lo afirman estudios de Villaquirán (2020) existen múltiples beneficios de la actividad física para mitigar los efectos causados por el Covid 19. En esta ruta, es importante precisar las problemáticas del **difícil acceso a los gimnasios** puesto que son lugares de acceso limitado por sus **costos elevados**, a la par de permanecer llenos con un **acceso restringido a máquinas de entrenamiento**. Así mismo, los **entrenamientos son largos y extensos** y **no hay un acompañamiento personalizado**. Por todo ello, **se requieren espacios y centros deportivos de entrenamiento funcional** con *protocolos de entrenamiento que permitan un desarrollo óptimo de la actividad física a partir de un acompañamiento personalizado y con optimización de tiempo a partir de un protocolo de entrenamiento dinámico, integral y funcional.*

[1] Datos actualizados al 19 de abril de 2023.
[2] Cifras tomadas de la Alcaldía de Bogotá https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/engativa

5	Justificación: A partir de la problemática enunciada en la descripción del problema y en las raíces del árbol de problemas se establece como necesidad social la realización de actividad física en la localidad de Engativá, puesto que esta conlleva a efectos positivos en la salud de las personas. Por ejemplo, estudios como el de Padilla et al (2014) han establecido que **el entrenamiento de fuerza es actualmente uno de los métodos más efectivos para combatir la sarcopenia**, especialmente en los adultos mayores. Así mismo, Hills et al (2011) establecen que **la actividad física juega un papel importante en la prevención del sobrepeso y la obesidad** en la infancia y la adolescencia, y en la reducción del riesgo de obesidad en la edad adulta. Dicho esto, la realización del proyecto "Club Kettlebell. Todos por Engativá" se hace necesario para incentivar los hábitos de vida saludable en la población que reside en la localidad a través de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Como se mencionó anteriormente, el **aspecto diferenciador es la kettlebell (la pesa rusa)** la cual permite **mejorar la fuerza muscular de las personas**. En esta línea, cabe mencionar que existe investigación académica de las bondades del entrenamiento con kettelbell para **reducir el dolor en el cuello, hombros y espalda** (Jay et al, 2011; Falatic et al, 2015; Gonzales, 2015). Ahora bien, el Club Kettlebell – Centro deportivo para el entrenamiento y la actividad física permite el **acompañamiento personalizado y la optimización de tiempo** en jóvenes y adultos mayores a través de protocolos de entrenamiento deportivo dinámicos e integrales. Adicionalmente, en Colombia no es común el entrenamiento deportivo con el uso de la PESA KETTLEBELL, puesto que la mayoría de gimnasios y centros deportivos están enfocados en actividades de musculación a través del CrossFit y mancuerdas tradicionales. Finalmente, la realización de este proyecto permitirá la **apropiación del espacio público y seguro, a la par de recuperar la zona y el espacio en la localidad de Engativá,** puesto que el centro deportivo se encuentra ubicado en un callejón que ha tenido una trayectoria histórica de inseguridad.
6	Antecedentes: Esta iniciativa de emprendimiento inició en 2018 como un acompañamiento personalizado a jóvenes y adultos en la realización de actividad física en parques y espacios públicos de la localidad de Engativá. Posteriormente con el Covid 19 y el confinamiento obligatorio este acompañamiento se realizaba de forma remota. Sin embargo, algunas personas no podían conectarse por el desconocimiento de plataformas remotas, especialmente los adultos mayores. Con el regreso a la normalidad, se retomó el acompañamiento presencial a jóvenes, adolescentes y adultos. Este acompañamiento se realizaba en el Parque San Andrés (Barrio Bochica) y en el parque de la Parroquia de Todos los Santos (Barrio Bachué). En enero de 2022 se toma la decisión de crear el Club Kettlebell – Centro deportivo para el entrenamiento y la actividad física, en febrero se toma en arriendo un local comercial y se realizan las adecuaciones respectivas para el entrenamiento. Con todo ello, se realiza la compra de 8 pesas Kettlebell de competición y algunos artículos deportivos como steps, bandas, trX, colchonetas, entre otros. En la actualidad se realiza el acompañamiento de jóvenes y adultos generando un impacto positivo en los residentes de la localidad de Engativá.
7	Alcance: El Club Kettlebell – Centro deportivo para el entrenamiento y la actividad física busca incentivar los hábitos saludables en niños, jóvenes y adultos mayores fortaleciendo sus cualidades físicas y habilidades motrices de manera dinámica e integral con el uso de pesas Kettlebell que permitan mejorar su calidad de vida. Dicho esto, **este proyecto busca visibilizar las potencialidades del entrenamiento con Kettlebell puesto que maximiza y optimiza las cualidades físicas en el entrenamiento, tales como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la coordinación intra e intermuscular.** El Club Kettlebell está ubicado en la localidad de Engativá, puntualmente en la Unidad de Planeamiento Zonal (UPZ) No. 10, específicamente en la dirección Calle 87 No. 95 41, barrio Bachué, De tal manera, el proyecto beneficia a la población que reside en la totalidad de la localidad, específicamente jóvenes, adolescentes y adultos mayores.

8 Población beneficiaria

Con la propuesta de trabajo presentada, se beneficiarán de manera directa 20 personas que pertenecen a diferentes grupos de la localidad de Engativá.

En primer lugar, están los adultos mayores que pertenecen al grupo “Edad de Oro”, que desarrolla actividades físicas y recreo deportivas históricamente en la localidad. Es de aclarar que el grupo está conformado por 30 personas, sin embargo, al Club Kettelbell asisten ocho personas en la mañana de forma rotativa por la limitación del espacio.

En segundo lugar, están los adolescentes de la Escuela de formación deportiva de futbol "Futuro Colombia", quienes se preparan para sus competencias deportivas. La totalidad de la población son 16 personas, sin embargo, solo asisten 7 jóvenes en la tarde de forma rotativa por la limitación del espacio.

Finalmente, 5 personas asisten al Club Kettelbell en el horario nocturno para mejorar sus cualidades físicas, fundamentalmente la fuerza.

Adulto mayor "Grupo Edad de Oro"	8
Adolescentes de la Escuela de formación deportiva "Futuro Colombia"	7
Adultos - Mujeres de la localidad de Engativá	5
TOTAL	20

Ahora bien, es importante aclarar que con este proyecto también se beneficia población indirecta, principalmente los familiares de las personas que asistente al Club Kettelbell.

9 Especifique si el proyecto es presentado por personas pertenecientes a grupos poblacionales diferenciales:
No aplica.

10 Especifique si el proyecto beneficiará a personas pertenecientes a grupos poblacionales diferenciales:

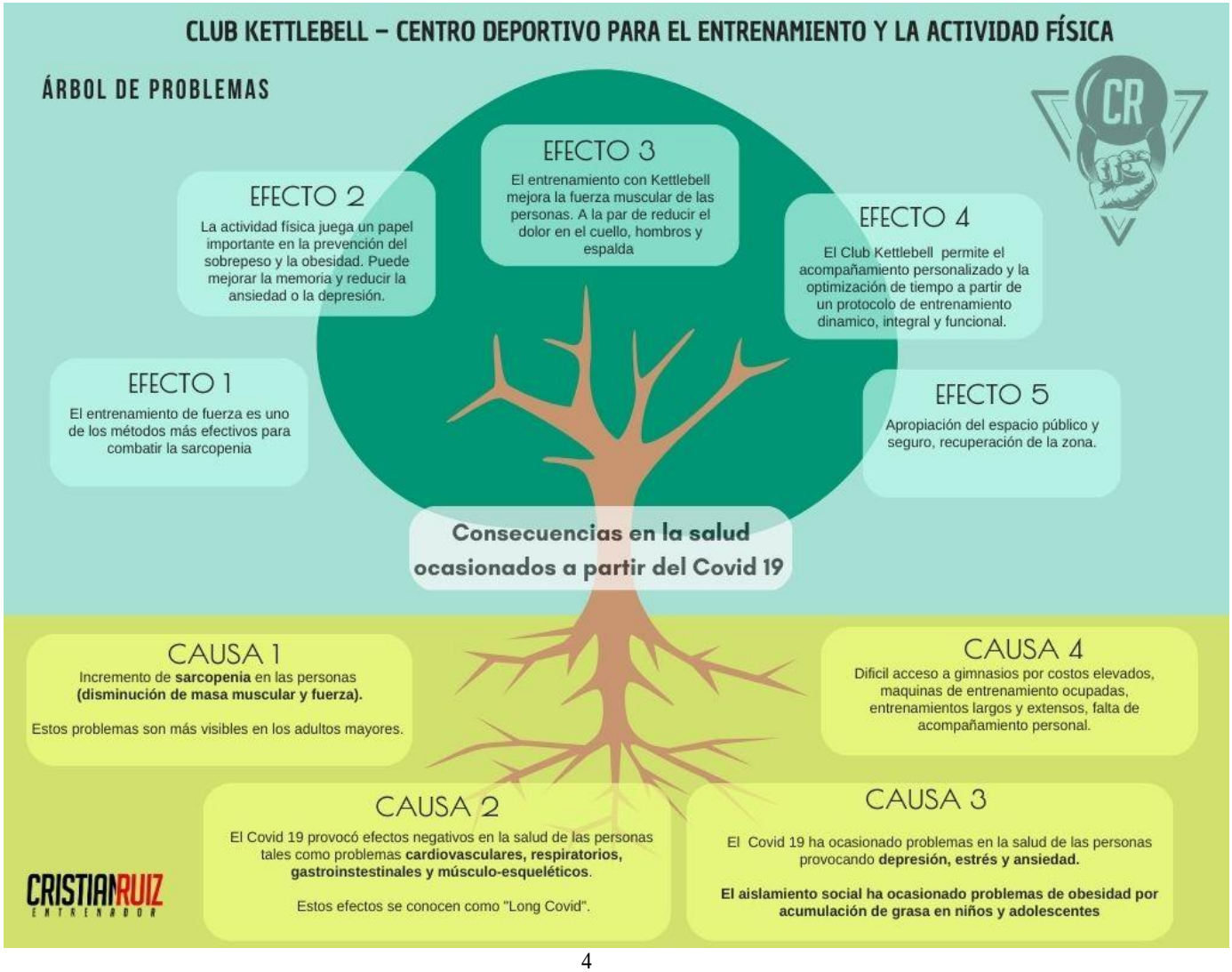
Con la iniciativa se impacta de manera directa a una población que hace parte en su totalidad del grupo diferencial de adolescentes, adultos y adulto mayor.

11 Objetivos, actividades, resultados:

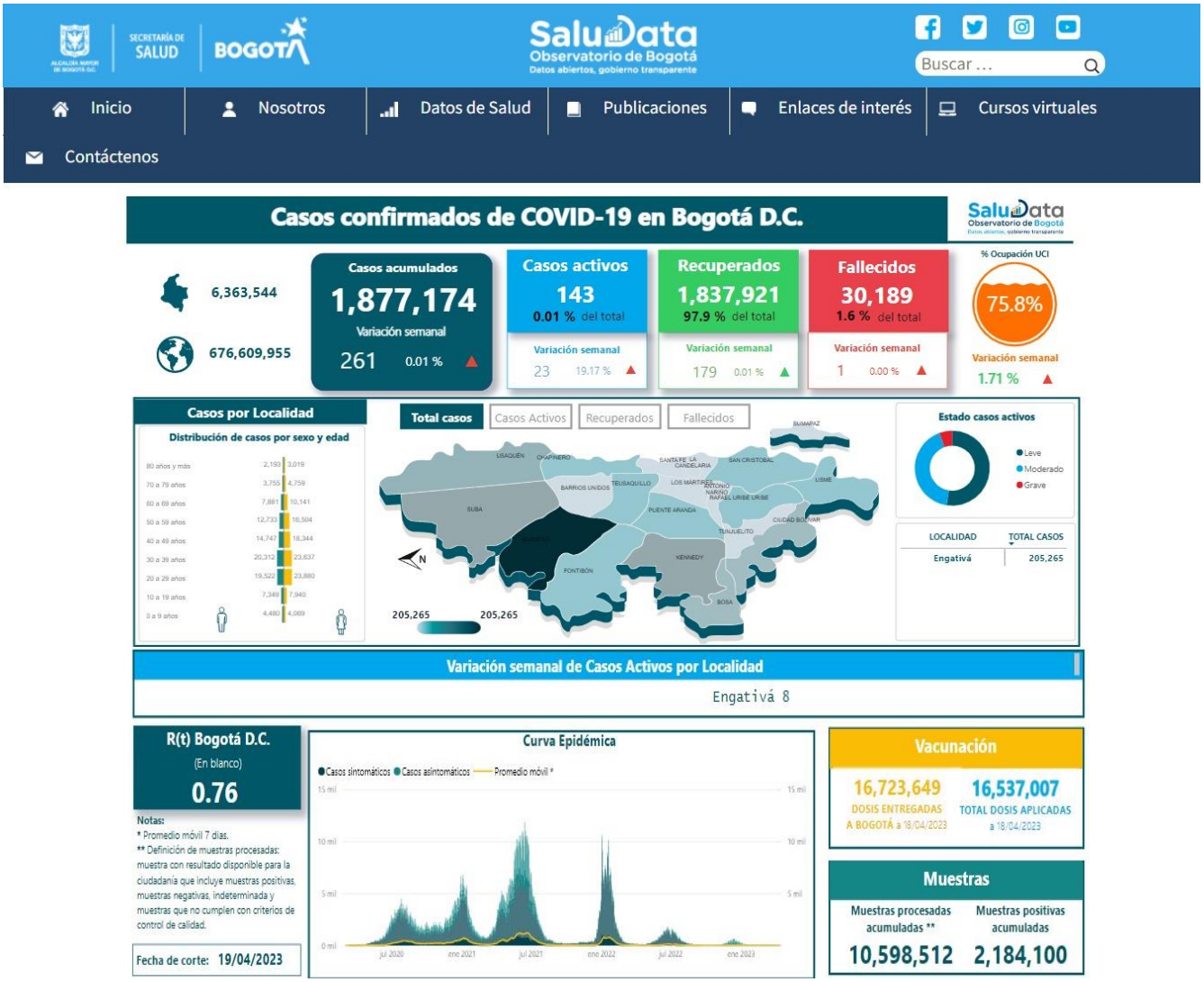
Actividad	Objetivo	Resultado
Sesión No. 1. Presentación del proyecto	Divulgar la iniciativa a ejecutar con la población directamente beneficiada de adulto mayor y jóvenes.	Jornada exitosa de presentación con el 100% de la población beneficiada directamente.
Sesión No. 2. Actividad física para el deporte	Desarrollar una jornada que complemente el proceso formativo y deportivo de los adolescentes de la Escuela Futuro Colombia.	Sesión realizada con el 100% de la población beneficiada directamente.
Sesión No. 3. Actividad física para la salud	Ejecutar un entrenamiento de ejercicio físico que impacte de manera positiva la salud del grupo de adulto mayor “Edad de Oro”.	Sesión realizada con el 100% de la población beneficiada directamente.
Sesión No. 4 Kettlebell para el deporte y la salud	Fortalecer la relación familiar de jóvenes y padres de familia a través del entrenamiento físico con Kettlebell	Sesión realizada con el 100% de la población beneficiada directamente.
Sesión No. 5 Entrenamiento Kettlebell	Realizar una sesión de entrenamiento de fuerza de mediana intensidad con el uso de la pesa Kettlebell.	Sesión realizada con el 100% de la población beneficiada directamente

12	Cronograma: ACTIVIDADES / Semanas de trabajo 1 2 3 4 5 6 Sesión No. 1. Presentación del proyecto — X Sesión No. 2. Actividad física para el deporte — X, X Sesión No. 3. Actividad física para la salud — X, X, X Sesión No. 4. Kettlebell para el deporte y la salud — X, X Sesión No. 5. Entrenamiento Kettlebell — X, X, X
13	Seguimiento y evaluación: Visitas y control de seguimiento a las sesiones relacionadas en el cronograma.
14	Nota de aceptación de términos y condiciones que debe incluir el formato: Acepto los términos y condicionesde la convocatoria y declaro que los datos suministrados en el presente formulario corresponden al interés manifiesto de mi organización para concursar de acuerdo con los Términos de Referencia de esta.

Anexo 1.



Anexo 2.



Referencias

Falatic, J. Asher1; Plato, Peggy A.1; Holder, Christopher2; Finch, Daryl3; Han, Kyungmo1; Cisar, Craig J.1. Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity. Journal of Strength and Conditioning Research 29(7):p 1943-1947, July 2015. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000845

González Borda, J.I. (2015). Introducción al kettlebell deportivo. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7309/ev.7309.pdf

Hills AP, Andersen LB, Byrne NM. (2011). Physical activity and obesity in children. Br J Sports Med. Sep; 45 (11) : 866-70. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090199

Jay K, Frisch D, Hansen K, Zebis MK, Andersen CH, Mortensen OS, Andersen LL. Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. Scand J Work Environ Health. 2011 May;37(3):196-203. doi: 10.5271/sjweh.3136. Epub 2010 Nov 25. PMID: 21107513. DOI: 10.5271/sjweh.3136

Mazza MG, De Lorenzo R, Conte C, Poletti S, Vai B, Bollettini I, Melloni EMT, Furlan R, Ciceri F, Rovere-Querini P; COVID-19 BioB Outpatient Clinic Study group; Benedetti F. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.07.037

Naciones Unidas (11 de marzo 2020). El coronavirus SARS-CoV-2 es una pandemia. https://news.un.org/es/story/2020/03/1470991

Nogueira-de-Almeida CA, Del Ciampo LA, Ferraz IS, Del Ciampo IRL, Contini AA, Ued FDV. (2020). COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. J Pediatr (Rio J). 2020 Sep-Oct;96(5):546-558. DOI: 10.1016/j.jped.2020.07.001

Padilla Colon CJ, Sánchez Collado P, Cuevas MJ. (2014). Benefits of strength training for the prevention and treatment of sarcopenia. Nutr Hosp. 2014 May 1;29(5):979-88. DOI: 10.3305/nh.2014.29.5.7313

Scurati R, Papini N, Giussani P, Alberti G, Tringali C. (2022). The Challenge of Long COVID-19 Management: From Disease Molecular Hallmarks to the Proposal of Exercise as Therapy. International Journal of Molecular Sciences; 23(20):12311. https://doi.org/10.3390/ijms232012311

Villaquirán Hurtado, Andrés Felipe, Ramos, Omar Andrés, Jácome, Sandra Jimena, & Meza, María del Mar. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. CES Medicina, 34(spe), 51-58. Epub August 31, 2021. https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6

Wang Y, Tan S, Yan Q, Gao Y. (2023). Sarcopenia y resultados de COVID-19. Clin Interv Envejecimiento Volumen 18. Págs 359-373 https://doi.org/10.2147/CIA.S398386