

NOMBRE PROGRAMA: GESSTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

FICHA: 3492665

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: BARISMO

FICHA: 3411983

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

FICHA: 3411925

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION BANCARIA Y FINANCIERA

FICHA: 3315185

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

FICHA: 3223899

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: COCINA

FICHA: 3462413

MUNICIPIO: MORALES



NOMBRE PROGRAMA: CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINAN.

FICHA: 3315217

MUNICIPIO: SILVIA



GESTIÓN BANCARIA Y DE ENTIDADES FINANCIERAS

CULTURA FÍSICA

APRENDIZ

KAREN DAYANA SUÁREZ PECHENÉ

INSTRUCTOR

MILLER ALEGRÍA

FICHA

3315185

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

POPAYÁN – CAUCA

2026

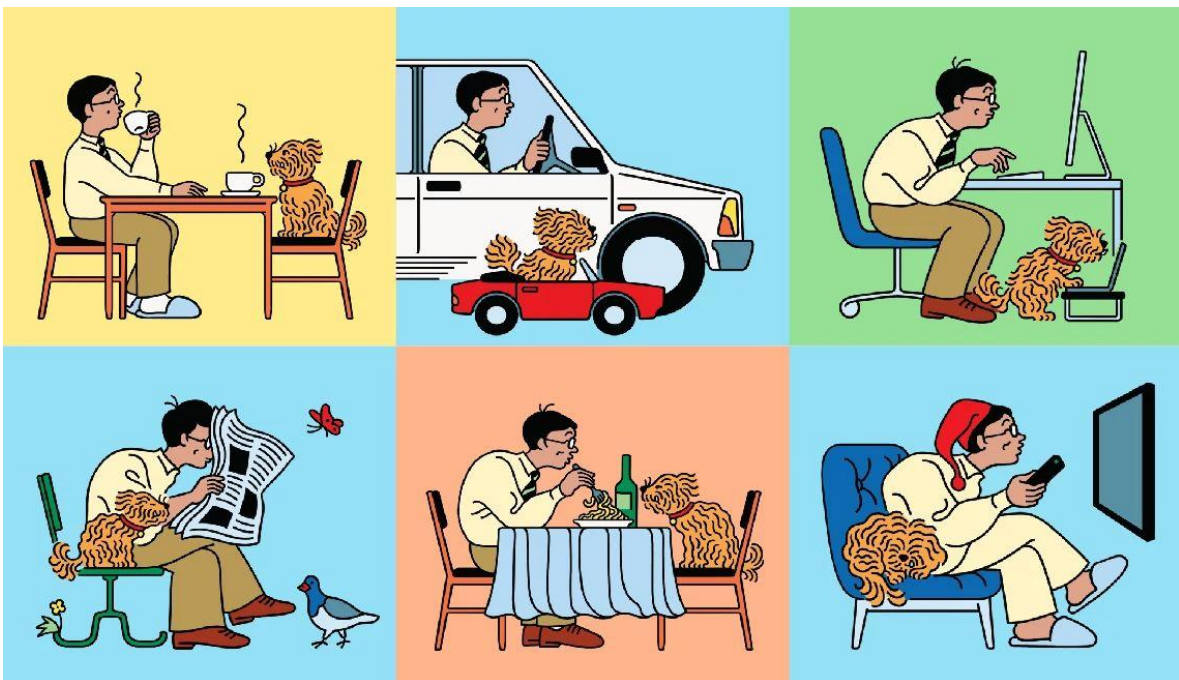
INTRODUCCIÓN

El sedentarismo y la obesidad son dos de los mayores riesgos para la salud actual, ya que la falta de movimiento y el exceso de grasa corporal dañan el corazón, alteran el metabolismo y afectan la mente. Ante esto, la actividad física diaria surge como la herramienta más accesible y poderosa para prevenir enfermedades y transformar nuestra salud integral.

DESARROLLO

SEDENTARISMO

Es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física o movimiento constante, donde se realizan actividades que requieren muy poco gasto energético (estar sentado, reclinado o acostado). Esto incluye pasar largas horas frente a pantallas, en el trabajo o en el transporte.



Impacto en la salud

La inactividad prolongada altera el metabolismo y debilita el cuerpo. Es considerado un factor de riesgo principal para desarrollar:

Obesidad y sobrepeso.

Enfermedades cardiovasculares (hipertensión, infartos).

Diabetes tipo 2.

Pérdida de masa muscular y debilitamiento óseo.

Problemas de salud mental (estrés, ansiedad o depresión).

Cómo prevenirlo

Para combatir el sedentarismo, se recomienda romper los periodos de inactividad con pequeños movimientos frecuentes:

Pausas activas: Levántate y muévete al menos 5 minutos por cada hora que pases sentado.

Pequeños cambios diarios: Prefiere las escaleras en lugar del ascensor, o camina en lugar de usar el carro para distancias cortas.

Estaciones de trabajo: Considera utilizar escritorios de pie (standing desks) si tu labor te lo permite.

OBESIDAD

Es una enfermedad crónica que se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



Impacto en la salud

El exceso de tejido adiposo (grasa) inflama las células y sobrecarga los órganos, lo que genera consecuencias graves:

Enfermedades cardíacas: Aumenta la presión arterial, eleva el colesterol malo y duplica el riesgo de sufrir infartos.

Diabetes tipo 2: La grasa acumulada genera resistencia a la insulina, impidiendo que el cuerpo controle el azúcar en la sangre.

Daño articular: El sobrepeso desgasta prematuramente el cartílago de las rodillas, caderas y columna (artrosis).

Problemas respiratorios: Provoca apnea del sueño, causando microdespertares nocturnos y falta de oxígeno crónica.

Salud mental: Se asocia con altos niveles de cortisol (hormona del estrés), ansiedad y depresión por estigma social.

Como prevenirlo

La prevención de la obesidad no se basa en dietas restrictivas temporales, sino en un cambio de estilo de vida sostenible:

Priorizar alimentos reales: Base su dieta en verduras, frutas, legumbres, proteínas magras y grasas saludables (como aguacate o frutos secos).

Eliminar ultraprocesados: Reduzca al mínimo el consumo de refrescos, jugos empacados, bollería industrial y comida rápida rica en azúcares refinados.

Moverse diariamente: Cumpla con la meta mínima de caminar a paso ligero entre 20 y 30 minutos al día para activar el metabolismo.

Entrenamiento de fuerza: Levante pesas o use su propio peso corporal dos veces por semana para desarrollar músculo, el cual quema más calorías en reposo.

Cuidar el descanso: Duerma entre 7 y 8 horas diarias; la falta de sueño altera las hormonas que regulan el hambre (ghrelina y leptina) e incrementa los antojos.

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un consumo de energía. Esto incluye caminar, trabajar, jugar, hacer tareas domésticas y viajar, a diferencia del “ejercicio”, que es una actividad planificada, estructurada y repetitiva.



Beneficios

Mantener el cuerpo en movimiento constante transforma el organismo tanto a nivel físico como mental:

Salud cardiovascular: Fortalece el corazón, mejora la circulación y reduce drásticamente la presión arterial.

Control metabólico: Ayuda a mantener un peso saludable, quema calorías y mejora la sensibilidad a la insulina.

Fuerza y movilidad: Preserva la masa muscular, fortalece los huesos y previene caídas o fracturas en el futuro.

Bienestar mental: Libera endorfinas y dopamina, hormonas que reducen el estrés, la ansiedad y mejoran la calidad del sueño.

Salud cerebral: Estimula la plasticidad neuronal, lo que mejora la memoria, la concentración y previene el deterioro cognitivo.

CONCLUSIÓN

Combatir el sedentarismo y la obesidad no requiere de transformaciones radicales de la noche a la mañana, sino de un cambio de estilo de vida sostenible. Incorporar pequeños movimientos cotidianos, mejorar la calidad de los alimentos y priorizar el descanso son decisiones al alcance de todos. Mantener el cuerpo en movimiento constante es la inversión más efectiva para asegurar una vida larga, fuerte y libre de enfermedades crónicas.



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



FICHA ANTROPOMETRICA BASICA

NOMBRE Y APELLIDO: Alex Camilo Vergara Flor

FICHA: 3223899

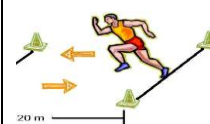
Nº	VARIABLE	RESULTADO/VALORACIÓN	
1	EDAD	19	
2	PESO	80Kg	
3	TALLA	1.72	
4	Formula IMC: $\frac{\text{Peso}}{\text{Est}^2}$ La estatura es al cuadrado.	27.04	
5	Formula F.C MAXIMA: 207 – (0.7 X edad) Para Hombres . 208 – (0.7 X edad) Para Mujeres	193.7	
6	F.C REPOSO:	80	
7	TENSIÓN ARTERIAL:		
PERIMETROS CORPORALES			
Nº	VARIABLE	DERECHO	IZQUIERDO
1	P. TORAX	102	
2	P. BRAZO RELAJADO	34,5	33
3	P. BRAZO CONTRAIDO	36	36
4	P. CINTURA ALTA	90,5	
5	P. ABDOMINAL	98	
6	P. CADERA	101	
7	P. MUSLO	51,5	48
8	P. PANTORRILLA	37	37

Test para medir riesgo de obesidad: $\text{INDICE} = \frac{\text{Circunferencia Cintura alta}}{\text{Circunferencia Cadera}} = 0.89$



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



Clasificación	Hombres	Mujeres
Alto Riesgo	➤ 1.0	➤ 0.85
Riesgo Moderado	0.90	0.80 a 0.85
Bajo Riesgo	< 0.90	< 0.80

ZONAS DE TRABAJO SEGÚN FRECUENCIA CARDIACA

Fc. Max: 193.7		
<i>Zonas de entrenamiento (% Trabajo = Fc Max * %)</i>		
ZONA 5: 91% – 100 % Fc Max Alta Intensidad	176.267	193.7
ZONA 4: 81% – 90 % Fc Max Umbral Anaerobio	156.897	174.33
ZONA 3: 71% – 80 % Fc Max Mejora de la Capacidad Aerobia	137.527	154.96
ZONA 2: 61% – 70 % Fc Max Aerobio o Manejo de Peso	118.157	135.59
ZONA 1: 50% – 60 % Fc Max Recuperación	96.85	116.22

REGISTRO DE DATOS DE TEST FÍSICOS

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS

TEST	RESULTADO 1 FECHA 27/06/2026	RESULTADO 2 FECHA _____
Fuerza m. superior (flexo- extensiones del codo 1 min)	REPETICIONES: 30	REPETICIONES:
Fuerza central (abdominales 1 min)	REPETICIONES: 34	REPETICIONES:
Fuerza M. inferior (Sentadilla Isométrica)	TIEMPO 1 minuto	TIEMPO
Test flexibilidad (Sit And Reach)	CENTÍMETROS -2	CENTÍMETROS



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



VALORES DE REFERENCIA

PRUEBA	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
ABDOMINALES HOMBRES	46 -60	26 – 45	15-25	<15
ABDOMINALES MUJERES	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10
FLEXO EXTENSION HOMBRES	46 – 60	31 – 45	15 – 30	<15
FLEXO EXTENSION MUJERES	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10
SENTADILLA HOMBRES, MUJERES	+ 3 MIN	2 – 3 MIN	1 MIN – 2 MIN	< 1 MIN
TEST DE FLEXIBILIDAD (Sit And Reach)	+10 Cm	+5 Cm	Neutro	< Neutro



Código: F-FP-9125-027

FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



NIVELES NORMALES DE IMC



EDAD	IMC
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 o más	24-29

Realizar un diagnóstico de su condición física actual mínimo de 10 renglones, con base en los resultados obtenidos en la aplicación de cuestionarios y los test, teniendo en cuenta los factores de riesgo y de información e interpretación de datos.

Yo Alex Camilo Vergara Flor tengo 19 años, peso 80kg y mido 1.72 m, después de hacer las pruebas físicas, me di cuenta de que mi estado físico es bueno en algunas cosas, pero también hay aspectos que debo mejorar. Mi IMC fue de **27.04**, así que entiendo que debo cuidar un poco más mi peso para evitar problemas de salud en el futuro. El Test para medir riesgo de obesidad fue de **0.89**, lo que significa que no tengo un riesgo alto, aunque es importante seguir haciendo ejercicio y mantener buenos hábitos. Mi frecuencia cardíaca en reposo fue de **80** pulsaciones por minuto, un resultado que está dentro de lo normal. En las flexo-extensiones hice **30** repeticiones y en los abdominales **34**, por lo que considero que tengo una fuerza aceptable, aunque todavía puedo mejorar con más práctica. En la sentadilla isométrica logré mantenerme durante **1** minuto, lo que demuestra que tengo una resistencia regular en las piernas. La parte que más me falta trabajar es la flexibilidad, porque solo alcancé **-2** cm en la prueba, así que necesito hacer más estiramientos. Creo que mi condición física es normal, pero debo ser más constante con el ejercicio, mejorar mi alimentación y seguir entrenando para fortalecer mi cuerpo y sentirme mejor.



Código: F-FP-9125-
027

FORMATO TALLER

CULTURA FÍSICA