



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

FORMATO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN FORMULADO

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica): UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, SEMILLERO BIODPORTE			
Titulo de la Ponencia: la capoeira como método de mejoramiento de las cualidades físicas y la salud ,en los Funcionarios y Estudiantes de la Universidad del Tolima .			
Nombre de los Investigadores Alberto Bonilla Galindo Sergio Echeverri Hincapié	Identificación 5`825.094 1`110.460.060	Correo electrónico Ladahinja@hotmail .com Sheshoverry@hotmail.com	Residencia Cr 1b No 45-32b/versalles Mz80 C4 Etapa3b/Simón Bolívar
Línea temática: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación física y escuela () ➤ Recreación, ocio y tiempo libre () ➤ Entrenamiento y gestión deportiva () ➤ Educación física y salud (x) ➤ Educación física y sociedad () 			
Resumen: El estilo de vida actual, caracterizado por un contundente avance tecnológico, esta dirigido a facilitar las actividades cotidianas y por ende a una disminución del esfuerzo físico, creando una leve tendencia al sedentarismo. La capoeira por su parte esta destinada a la promoción, prevención y mantenimiento de la salud; contrarrestando la tendencia al sedentarismo tan común hoy en día.			
Introducción (Planteamiento del problema de investigación, justificación, objetivos): Hemos observado Durante algún tiempo que la comunidad Universitaria, padece actualmente de un nivel alto de sedentarismo, estrés y malos hábitos de vida, que afectan de manera negativa las relaciones interpersonales dentro de la misma. -Justificación: La capoeira es el único arte marcial de origen suramericano, en ella el contendor no es su enemigo, por el contrario es su amigo, una vez en el centro de un circulo formado por los demás practicantes (la roda) los dos salen a realizar una especie de Jogo (juego) Donde la malicia, la creatividad y habilidad se trenzan en un conjunto de de movimientos de ataques, Defensas y Esquivas (escapes). su practica se realiza siguiendo una serie de ritmos y cánticos que estimulan e invaden todo el cuerpo y que incitan a jugar. La practica de una actividad física de forma regular como lo es la capoeira, posee infinidad de beneficios no solamente a nivel fisiológico, personal si no también en nuestra vida familiar y laboral. A nivel fisiológico: -Coordinación intra e Inter. muscular -Fortalece el corazón. -El oxigeno mejora la combustión de los alimentos, y con ello la producción de energía.			

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

- Mayor resistencia de los tejidos que absorben el oxígeno.
- Optimiza la capacidad pulmonar.
- Gana potencia.
- Estimula el riego sanguíneo en el cerebro.
- .-Ayuda a conciliar el sueño.

Ámbito laboral:

- Mayor Eficiencia de sus funciones.
- Liberación de Estrés y Agresividad.
- Confianza en si mismo.-
- Fuente de Equilibrio.
- Resiste Mejor la fatiga.

Ámbito personal y familiar:

- Aumento de la autoestima.
- Confianza en si mismo.
- Mejora las relaciones interpersonales

Por estas y otras razones se hace de vital importancia la practica regular de una actividad física tan divertida, dinámica y masiva como lo es la capoeira; pues a través de la expresión corporal basada en ritmos y danza, nos ejercitamos físicamente y casi que de una manera lúdica aumentamos el nivel de condición física y mejoramos nuestra calidad de vida.

Objetivos:

General:

- Combatir el sedentarismo en los Funcionarios y Estudiantes de la UT, el cual es uno de los principales causantes de enfermedades.

Específicos:

- Mejorar el rendimiento laboral y académico en la UT.
- Crear conciencia de la importancia del manejo y cuidado de nuestro cuerpo, en la comunidad Universitaria Uteista.

Materiales y/o métodos a emplear:

Materiales:

- Bascula.(pesaje)
- Cinta métrica.(toma de diámetros corporales)
- Pulsometros(toma de frecuencia cardiaca)
- Adipometro(toma de pliegues)

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co
<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Método:

Cuasiexperimental.

Resultados esperados:

- Aumento de la condición física en la comunidad de la Universidad del Tolima.
- Mejoramiento de la calidad de vida
- Introyectar hábitos de vida saludables.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>