

**Gestión e implementación de programas de calistenia para deportistas convencionales y de discapacidad en el municipio de Cogua Cundinamarca**

Joan Ferney Barrera Cárdenas

Asesor (a):

Monica Andrea Trujillo Rodríguez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa de Gestión Deportiva

2024

### **Declaración de derechos de propiedad intelectual**

El autor de la presente propuesta manifestó que conocemos el contenido del Acuerdo 06 de 2008, Estatuto de Propiedad Intelectual de la UNAD, Artículo 39 referente a la cesión voluntaria y libre de los derechos de propiedad intelectual de los productos generados a partir de la presente propuesta. Asimismo, conozco el contenido del Artículo 40 del mismo Acuerdo, relacionado con la autorización de uso del trabajo para fines de consulta y mención en los catálogos bibliográficos de la UNAD.

### **Agradecimientos**

Quisiera iniciar este espacio de agradecimiento mencionando una cita de Helen Keller "Aunque el mundo esté lleno de sufrimiento, también está lleno de superación" Este espacio se lo concedo a todos mis tutores que estuvieron en mi proceso de formación profesional, principalmente a Dios y a mi madre que siempre estuvo y estará, que en la tierra siempre quiso lo mejor para mí y que ahora desde el cielo está velando mis pasos, también a mis hermanos quienes apoyaron firmemente este proyecto, a mi cónyuge que ha sido una acompañante incondicional y que siempre ha estado en las buenas y en las malas, al consejo de juventudes del municipio de Cogua que puso toda su confianza en el logro de un proyecto poco convencional y decidieron creer en algo innovador.

A mi profesora Monica Trujillo quien confió en mí y en esta propuesta además me enseñó a ser constante y a nunca rendirme, que a pesar de las adversidades siempre habrá luz después de la oscuridad.

A mis colegas y amigos, les agradezco su apoyo incondicional y la celebración de cada logro compartido. Su amistad ha sido invaluable en este camino.

También hago un reconocimiento a mi valentía por enfrentar los obstáculos y convertir la adversidad en oportunidad.

## Resumen

Este proyecto de investigación busca darle la importancia al desarrollo de escuelas de formación de calistenia (street workout y gimbarra), un deporte poco organizado y vincularlo para deportistas convencionales y de discapacidad, también busca aportar al mejoramiento de la calidad social y el bienestar de los jóvenes, por medio de eventos y competencias; se pretende llegar a la comunidad del municipio de Cogua con el propósito de socializar acerca de estas modalidades para que se hagan partícipes de las escuelas de formación de gimbarra y street workout.

Científicamente se ha demostrado que la práctica regular de actividad física mejora en gran medida la salud de las personas, mitigando enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares entre otras. Es por eso que desde el programa de calistenia se busca concienciar a la comunidad que la práctica de ejercicio prolongará su vida y mejorará su salud.

La implementación de programas de calistenia y sus modalidades como lo son el street workout y el gimbarra; deportes, que se practican al aire libre y a bajo costo en parques de barras específicos, aportaran al desarrollo y la formación de los deportistas contribuyendo con el bienestar físico y mental, el aprovechamiento del tiempo libre y los espacios de ocio. Este proyecto buscará implementar escuelas de formación de calistenia en el municipio de Cogua para personas convencionales y en condición de discapacidad, con el fin de mejorar sus hábitos, por medio del ejercicio y la actividad física, transformando estas modalidades en deportes convencionales y fortaleciendo la práctica deportiva en el municipio de Cogua.

La metodología para llevar a cabo este proyecto es mixta en la cual se exploró a profundidad las experiencias de la comunidad por medio de una encuesta semiestructurada. Lo que se pretende por medio de esta encuesta era saber qué tanto saben las personas acerca de este

deporte y conocer cuáles eran sus necesidades en la comunidad, y si era viable implementar una escuela de formación de esta disciplina en el municipio de Cogua.

***Palabras claves:*** Calistenia, Actividad física, Gimbar, Street workout, Comunidad, Discapacidad.

## Abstract

This research project seeks to give importance to the development of calisthenics training schools (street workout and gimbarra), a poorly organized sport and link it to conventional and disabled athletes, it also seeks to contribute to the improvement of social quality and the well-being of young people, through events and competitions; it is intended to reach the community of the municipality of Cogua with the purpose of socializing about these modalities so that they become participants in the gimbarra and street workout training schools.

Scientifically, it has been proven that the regular practice of physical activity greatly improves people's health, mitigating chronic diseases such as diabetes, cancer, respiratory and cardiovascular diseases, among others. That is why the calisthenics program seeks to raise awareness in the community that the practice of exercise will prolong their life and improve their health.

The implementation of calisthenics programs and their modalities such as street workout and gimbarra; Sports, which are practiced outdoors and at a low cost in specific bar parks, will contribute to the development and training of athletes, contributing to physical and mental well-being, the use of free time and leisure spaces. This project will seek to implement calisthenics training schools in the municipality of Cogua for conventional people and those with disabilities, in order to improve their habits, through exercise and physical activity, transforming these modalities into conventional sports and strengthening sports practice in the municipality of Cogua.

The methodology to carry out this project is mixed in which the experiences of the community were explored in depth through a semi-structured survey. The aim of this survey was to find out how much people know about this sport and to find out what their needs were in the

community, and whether it was feasible to implement a training school for this discipline in the municipality of Cogua.

***Keywords:*** Calisthenics, Physical activity, Gymbar, Street workout, Community, Disability.

## Tabla de contenido

Introducción.....	13
Planteamiento del problema .....	14
Justificación .....	15
Objetivos .....	16
Objetivo General .....	16
Objetivos Específicos .....	16
Marco referencial .....	17
Sobre la normativa.....	17
Marco conceptual.....	18
La calistenia y sus modalidades .....	18
Gimbar.....	18
Sobre la Actividad física .....	19
Sobre los procesos formativos.....	20
Relevancia de la Investigación .....	21
Diseño metodológico .....	22
Fase 1: Estado del arte.....	23
Fase 2: Diseño de entrevistas .....	29
Fase 3: Diagnóstico inicial: Aplicación de encuesta, basados en conceptos.....	30
Análisis de la Encuesta.....	38
Fase 5: Resultados .....	40
Fase 6: Recomendaciones.....	41
Discusión .....	42

Conclusiones.....	43
Bibliografía .....	44
Apendice .....	47
Instrumentos de recoleccion de datos .....	47
Comentarios del evaluador .....	48

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> encuesta ¿municipio en que reside? .....	30
<b>Figura 2</b> encuesta ¿género?.....	31
<b>Figura 3</b> encuesta ¿edad?.....	31
<b>Figura 4</b> encuesta ¿Es una persona en condición de discapacidad?.....	32
<b>Figura 5</b> encuesta ¿ practica algún deporte?.....	32
<b>Figura 6</b> encuesta si contestó sí a la anterior pregunta ¿cuál es el deporte?.....	33
<b>Figura 7</b> encuesta si contestó no ¿por qué no practica algún deporte?.....	33
<b>Figura 8</b> encuesta ¿Conoce el deporte de calistenia?.....	34
<b>Figura 9</b> encuesta ¿Sabías que la calistenia mejora la salud?.....	34
<b>Figura 10</b> encuesta ¿Usted cree que mejoraría la sociedad?.....	35
<b>Figura 11</b> encuesta ¿Le gustaría que se implementarán escuelas de formación de calistenia en el municipio?.....	35
<b>Figura 12</b> encuesta ¿Sabía que existen atletas paralímpicos que practican calistenia?.....	36
<b>Figura 13</b> encuesta ¿Sabe si en el municipio de Cogua hay parques de calistenia óptimos para la práctica de este deporte?.....	36
<b>Figura 14</b> encuesta si tiene algún tipo de discapacidad ¿sabía que existen ejercicios de calistenia que puede practicar sin problemas.....	37
<b>Figura 15</b> ¿el municipio cuenta con un parque especialmente diseñado para la discapacidad?.....	37
<b>Figura 16</b> ¿le gustaría participar en escuelas de formación de calistenia?.....	38
<b>Figura 17</b> propuesta del programa de calistenia.....	47



**Lista de Apéndice**

<b>Apéndice A.</b> <i>formulario proyecto de calistenia convencional y para las discapacidades</i> .....	47
<b>Apéndice B.</b> <i>propuesta programa de calistenia</i> .....	47
<b>Apéndice C.</b> <i>Solicitud ante la subgerencia de deportes y recreación del municipio de Cagua</i> ..	48

## Introducción

Este proyecto de investigación busca darle la importancia al desarrollo de escuelas de formación de calistenia de este deporte poco organizado, desarrollado y vincularlo para deportistas convencionales y de discapacidad.

La calistenia proviene de épocas inmemorables pues hay estudios que demuestran que los primeros en practicar este deporte fueron los griegos, y lo hacían con el fin de mantener un buen estado físico, además de prepararse para la guerra. Aunque en los años 60 un veterinario de la segunda guerra mundial llamado Stan Leprotti propuso implementar para los colegios un programa denominado LaSierra High PE Demonstrations, y en español quiere decir demostraciones de educación física de la Sierra high, que básicamente era hacer educación física que condicione a los estudiantes, pero que también ayude a tener calidad de vida saludable, tanto física como mental, José Díaz, Probarras (2019).

La mayoría de las personas con discapacidad pueden desempeñar muchos ejercicios o similares que las personas convencionales, con unas pocas modificaciones, lo que significa que no se tiene que reinventar programas de ejercicios sino más bien adaptar las condiciones.

En la época actual también podemos evidenciar hay muchos problemas de salud asociados a las ECNT y esto se correlaciona con la falta de actividad física desde los colegios hasta las escuelas de formación de cada municipio, por ello este proyecto busca llevar a los jóvenes a la práctica deportiva de esta disciplina y alejarlos de malos hábitos que pueden causar en ellos daños sin precedentes, establecer propuestas de infraestructura a bajo costo para desarrollar el deporte y beneficiar a la comunidad.

### **Planteamiento del problema**

La escasa implementación de escuelas de formación de calistenia y el poco fortalecimiento de los procesos de la educación física en los colegios a través de este deporte poco convencional es una realidad que la época actual hay muchos problemas de salud asociados a las ECNT y esto se correlaciona con la falta de actividad física desde los colegios hasta las escuelas de formación de cada municipio, por ello una de las ventajas de este proyecto es llevar a los jóvenes a la práctica deportiva y alejarlos de malos hábitos que pueden causar en ellos daños sin precedentes, por ello se establece la pregunta.

### **Pregunta problema**

¿Cómo gestionar programas de la disciplina de calistenia para deportistas convencionales y en condición de discapacidad en el municipio de Cogua que mejoren las condiciones de salud generen buenos hábitos y propicie espacios formativos?

## **Justificación**

La práctica deportiva como lo dice la constitución política de Colombia en su artículo 52° es un derecho ya que el ejercicio y el deporte, en sus diversas formas recreativas, competitivas y autóctonas, contribuyen a la formación integral de las personas y a mejorar su salud. Además, el deporte y la recreación son parte de la educación y representan un gasto público social, dicho lo anterior en otras palabras es deber de las administraciones públicas facilitar el acceso a la comunidad en general, pero también a fomentar los procesos formativos del deporte en el municipio, pues se pretende implementar escuelas deportivas disruptivas y poco convencionales, asimismo la ley 181 de 1995 tiene como objetivo la participación de la comunidad, el fomento y desarrollo de la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre con el fin de contribuir a un mejor desarrollo social por medio del deporte.

Dentro de la política pública del deporte se establecen cinco líneas estratégicas entre ellas, fortalecer la capacidad y asistencia técnica de Coldeportes dirigida a la población general con enfoque diferencial; desarrollo social, en la cual la línea de acción nos presenta acciones relacionadas a la actividad física y a las nuevas tendencias deportivas.

Asimismo, se demuestra que hay personas que prefieren prácticas deportivas poco convencionales como lo es la calistenia, gimbar y street workout, estos para mejorar su calidad de vida y su bienestar físico.

Todo esto posibilita que en el proceso de desarrollo de nuevos deportes se implemente la adquisición de los programas y escenarios deportivo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Gestionar e implementar la práctica de calistenia y sus modalidades como lo son street workout y gimbarrr en las escuelas deportivas del municipio de Cogua Cundinamarca, promoviendo su desarrollo y práctica formativa tanto para personas convencionales y para personas en condición de discapacidad.

### **Objetivos Específicos**

Promover en la comunidad las escuelas deportivas de calistenia (street workout y gimbarrr) como un deporte no convencional que requiere un proceso de desarrollo formativo.

Proponer la construcción de escenarios deportivos y recreativos de calistenia con bajo presupuesto.

Fortalecer la práctica del ejercicio, generando hábitos saludables y desarrollo integral de toda la comunidad con el fin de mitigar las ECNT, tanto para deportistas convencionales y para deportistas en condición de discapacidad.

Organizar eventos deportivos de calistenia (street workout y gimbarrr), que promuevan la integración de jóvenes a esta modalidad deportiva y los alejen de vicios y delincuencia.

## **Marco Referencial**

### **Sobre la normativa**

La ley 181 de 1995 donde indica el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento recreación y desarrollo físico de la comunidad, procura la integración y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida. de acuerdo con la ley, la práctica de las actividades deportivas está regida por los principios de participación comunitaria y participación ciudadana, fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento desde la etapa escolar su continuidad y eficiencia durante los procesos.

La política pública del deporte establece la línea de desarrollo social con sus enfoques en la actividad física y deportes nueva tendencia, esta última que sustenta el desarrollo de la calistenia (gimbarr y street workout) y sus modalidades.

También hablamos del plan de desarrollo del municipio de Cogua Cundinamarca que sustenta mediante su artículo 8, ejes estructurantes y transversales de una Cogua innovadora y con legado institucional que promueve la humanización del deporte y la recreación la inclusión social y el legado deportivo.

## Marco Conceptual

### La calistenia y sus modalidades

Consiste en la formación física y mental que involucra diferentes ejercicios callejeros enfocados en movimientos musculares del cuerpo humano. El principal objetivo es la adquisición de la resistencia, agilidad, coordinación, equilibrio y flexibilidad de un entrenamiento equilibrado con el propio peso corporal. Es una disciplina que con el paso del tiempo se ha considerado deporte, contribuye a un entrenamiento integral de todo el cuerpo considerada también una disciplina de la gimnasia olímpica. Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en: básicos para el fortalecimiento de los músculos, estáticos, que mantienen una misma posición durante períodos de tiempo y dinámicos que consisten en movimientos y balanceo del cuerpo.

Los métodos y técnicas usadas durante la calistenia convierten en una actividad apta para todo público ya que no genera un alto impacto. Entre las modalidades de la calistenia se encuentran el gimbar y el streetlifeting y el freestyle.

streetlifeting: que son ejercicios básicos de fondos, dominadas, muscle up, de vuelos y fuerza

freestyle: que son ejercicios estáticos de poses por tiempos y dinámicos en barra con vuelos y saltos en el aire.

Gimbar: que busca introducirse a la gimnasia artística a través de fuerza, figuras y yoyos, cambios y giros. en este último encontramos 7 estilos con cuatro formas de agarres entre ellos (normal, contra, delfín y cubital)

### Gimbar

El gimbar es una disciplina de entrenamiento físico que combina elementos de gimnasia

y calistenia, centrándose en el uso de barras horizontales. Se realiza principalmente en barras de madera o metal y permite realizar una variedad de ejercicios que desarrollan fuerza, flexibilidad y coordinación. Los movimientos pueden incluir dominadas, giros y diversas acrobacias. Es popular tanto en el entrenamiento de atletas como en el fitness general, y también se utiliza en competiciones. Es una forma divertida y desafiante de mejorar la condición física.

### **Sobre la Actividad física**

Científicamente se ha demostrado, que la práctica regular de actividad física y la sana alimentación, disminuyen hasta en un 80% el riesgo de sufrir enfermedad

crónica no transmisible; Cundinamarca, ha sufrido una tasa de muerte por enfermedades atribuidas a las enfermedades cardiovasculares y afecta principalmente a las mujeres y comunidades de bajos ingresos.

Los principales hallazgos científicos de los beneficios de la AF sobre la salud es que reduce el riesgo de situaciones desfavorables para la salud como: la disminución de mortalidad general, de sufrir enfermedad cardiovascular (enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, hipertensión arterial y dislipidemia), sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico (hay evidencia fuerte de la asociación entre actividad física y la prevención de sobrepeso, y en conjunto con alimentación balanceada reduce sobrepeso y obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DM2), cáncer de seno, colon, pulmón y endometrio y alteraciones osteomusculares (menor riesgo de caídas y fractura de cadera y mayor densidad mineral ósea), además la actividad física (AF), mejora el acondicionamiento cardiorrespiratorio, mejora la salud mental y calidad del sueño, los adultos y adultos mayores activos físicamente presentan una mejor función cognitiva con el paso de los años. Se ha demostrado que la AF regular retrasa las alteraciones cognitivas.

Con los niveles recomendados de AF se observa una buena función cognitiva asociada a una adecuada calidad de vida e independencia del adulto mayor (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). A corto plazo, la AF de intensidad moderada a vigorosa se ha visto asociada con la reducción de episodios de depresión y ansiedad en adultos y adultos mayores (American College of sports medicine, 2011).

“Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener ECNT. Estas enfermedades actualmente son las responsables del 60% de todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia”.

Partiendo de estas afirmaciones podemos comprender el impacto social y económico de la educación a distancia y por ende de su buena gestión.

### **Sobre los procesos formativos**

En cuanto al proceso de reconocimiento de nuevos procesos de formación deportiva en los municipios nos remitimos a la ley 181 de 1995 y al decreto 1052 de 2022 donde estipula la participación de procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre con el fin de establecer procesos de reserva deportiva, se propone en la ley la etapa de formación deportiva para orientar el proceso de formación deportivo a través de la enseñanza y práctica del deporte en sus componentes motrices técnicos educativos, mejorando capacidades y actitudes desde fases tempranas. el programa de escuelas de formación deportiva orienta la enseñanza del deporte logrando el desarrollo físico motriz intelectual afectivo y social incorporándose a la práctica deportiva la participación e inclusión de la comunidad desarrollar habilidades motrices básicas promover la equidad de género en el

deporte aportar a la prevención de conductas de riesgo como sustancias psicoactivas embarazos en adolescentes entre otros e incentivar el acompañamiento de cuidadores en los procesos buscando deportistas con talento que se proyecten al alto rendimiento progresivamente.

El deber de las entidades públicas es el propender la participación inclusiva de todos los interesados con criterios de integridad de género, disponer mejorar o crear escenarios para la participación y preparación deportiva y entrega de apoyos económicos de la reserva deportiva.

para establecer criterios de formación deportiva deberán ser contemplados en planes a largo plazo desarrollar competencias para cada una de las etapas, mejorar los espacios de participación de la preparación deportiva. Estableciendo unos manuales técnicos donde se evidencie la necesidad del aval de incorporar nuevos deportes dentro de las entidades municipales de deporte ante el instituto departamental.

### **Relevancia de la Investigación**

Partiendo de lo investigado se analizó que la calistenia y sus modalidades son deportes disruptivos y de poco alcance, es decir la sociedad actual no conoce sobre estas nuevas tendencias, aunque es un deporte que lleva desde épocas inmemorables de la humanidad. Este proyecto busca solucionar esas brechas que existen actualmente entre deportes convencionales y deportes poco convencionales, mejorando las capacidades físicas de los individuos que practican estas nuevas tendencias deportivas, apoyándonos en un sin número de investigaciones acerca de los beneficios que estas modalidades deportivas generan en la sociedad y propiciando nuevos espacios de formación deportiva desde las organizaciones de deporte

## **Diseño Metodológico**

Actualmente las fases implementadas son:

1. Fase 1: Marco referencial o estado del arte. Se presentan diferentes autores basados en la calistenia.
2. Fase 2: Diseño de entrevistas. Se aplica una entrevista a 47 personas del municipio de Cogua relacionada con la importancia de la calistenia para los municipios de la cual se desarrollaron 19 preguntas.
3. Fase 3: Diagnóstico inicial: Aplicación de encuesta, basados en conceptos de usabilidad y aplicación de instrumentos.
4. Fase 4: Análisis de datos. De los instrumentos aplicados se hace una síntesis de los datos recolectados.
5. Fase 5: propuesta y gestión de esta. Se presenta ante la administración municipal una carta en la que se expone la importancia de las escuelas de formación de calistenia en el municipio de Cogua,
6. Fase 6: recomendaciones. Según lo investigado en el estado del arte.

## **Fase 1: Estado del arte**

Según Martínez, (2024). El gimbar o la gimnasia barrística es un deporte que se desarrolló en la década de los 50 fundamentalmente organizado por gimnastas urbanos que presentaron esta disruptiva en parques callejeros. Es un deporte urbano que integra fuerza y agilidad, el objetivo es realizar acrobacias en una barra horizontal. este nació en Bogotá Colombia en el barrio de Fontibón, pero tuvo auge en los años 2000 ya que se empezó a practicar en Centroamérica y en países como Rusia y Europa del este, adquirido el nombre de “турник” que significa barra fija.

Della y otros, (2022). en su libro estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas deportivas y/o urbanas en la pandemia COVID 19 en Chile, manifiesta que el objetivo de este estudio era saber que tanto afectaba la salud mental de los confinados durante la pandemia por medio de una encuesta realizada a 157 personas siendo 50 mujeres y 107 hombres. Lo que se analizó fue que las personas que practicaban actividad física, calistenia y otros deportes urbanos demostraron niveles altos de autoestima, concluyendo que estas personas no sufrieron ataques de ansiedad y depresión.

Panchama Guayal, (2023). dice en su artículo la influencia de la calistenia en las clases de educación física, establece conocer como la calistenia influye en las clases de educación física dentro de los colegios. Se aplicaron diferentes concepciones como: 1) la educación física busca crear hábitos saludables y bienestar físico, pero también mental. 2) la calistenia es una disciplina deportiva que se puede practicar sin ningún equipamiento. siendo la calistenia un deporte de bajo costo que se practica al aire libre, adicionalmente se puede implementar con la planificación adecuada en una clase de educación física.

Veerendrak M y otros (2013) en su artículo, calistenia: volviendo a los orígenes establece como el objetivo ensalzar la calistenia como un método de ejercicio que cada día está ganando

más adeptos. mejorando las relaciones sociales desde momentos psicológicos, físicos y socio afectivos, pero también mejorando la calidad de vida de los individuos previniendo en patologías en el sistema locomotor y cardiovascular.

Según P. Subires (2021) en el artículo Calistenia: regreso a los métodos clásicos del acondicionamiento físico, los individuos siempre han pensado en la estética corporal, el presente artículo trata de hacer entender que el ejercicio al aire libre también aporta al cuerpo beneficios saludables, pues la denomina la alquimista calistenia. Además, es muy asequible para todos y aun teniendo alguna desventaja, este artículo quiere presentar que la calistenia se adapta a cualquier bolsillo ya que no requiere de materiales ni cuotas para acceder a esta.

S. Tipazan, La Otra Banda, A. Obregon. (2020) en su texto la importancia del ejercicio en casa cuando se vive con una discapacidad contempla que el ejercicio en casa ayuda a las personas en condición de descripción en gran medida ya que mejora el desarrollo cognitivo, las habilidades motoras y su calidad de vida. pero demuestra que solo el 50% de las personas en condición de discapacidad practican ejercicio en casa con ayuda de sus cuidadores, por cualquier razón, pero la más evidente es por falta de conocimientos acerca de estos ejercicios.

Según García H, L. y Seliva Arroyo, N. (2019) en su libro Street workout y la calistenia: mucho más que un deporte dice, en los últimos años se han presentado nuevas tendencias deportivas como lo es la calistenia y el street workout, pues han atraído un gran número de adeptos que con el paso del tiempo se ha evidenciado que de manera significativa mejoran sus capacidades físicas. pueden verse en parques callejeros de muchas ciudades y pueblos ya que están en auge.

Según H. Mejia (2020) en su artículo espacios para el desarrollo del deporte no convencional dice, en las ciudades modernas desde una perspectiva tecnológica el autor diseña una nueva infraestructura acorde a la práctica de calistenia al aire libre, sin embargo, dice que, en

la universidad de Pereira UTP, los deportistas de estas nuevas modalidades no cuentan con espacios óptimos para el desarrollo de la práctica de gimnasia y acrobacias. Lo que busca el autor es tecnificar la infraestructura deportiva.

El autor F. Fontan, (2021) en su artículo diseño de módulos de entrenamientos de calistenia compacto y versátil para espacios reducidos, el proyecto tiene como finalidad el desarrollo de un producto deportivo en espacios reducidos, enfocado a la práctica de calistenia, ya que es un deporte en el que se usa el propio peso corporal. En donde buscan la mejor manera para diseñar las barras de dominadas y barras paralelas, que se puedan ajustar a la altura del gusto del usuario. La calistenia lo que ofrece al usuario es una variedad de ejercicios amplía en un espacio compacto obteniendo una sesión de entrenamientos completos, todo ello en un espacio mínimo.

Trujillo L., Sánchez C. (2022) impacto de la calistenia en la población de jóvenes de las comunas 4 y 8 de la ciudad de Villavicencio, la propuesta tiene como objetivo investigar sobre el impacto social que tiene la calistenia en la población de jóvenes más vulnerables de las comunas 4 y 8 de Villavicencio con el fin de mitigar el consumo de sustancias psicoactivas a través de la práctica deportiva y que los jóvenes de encaminen en el deporte. El estudio dio inicio gracias al club de calistenia del meta, que fue avalado por el instituto de deportes de la ciudad. También se ha logrado que muchos jóvenes se vinculen a la práctica de calistenia y se conciba como entrenamiento saludable y libre.

W. León, (2021) en su artículo estudios técnicos para la construcción de un parque calistenia y remodelación del polideportivo en la urbanización Niza de san José de Cúcuta. El presente trabajo se enfoca en los estudios técnicos pertinentes para la construcción del parque de calistenia y la remodelación del escenario deportivo multifuncional de Niza en San José de Cúcuta con el propósito de mejorar la infraestructura municipal; pero también, de que los jóvenes

desarrollen valores comunitarios, equidad, la justicia social, promover los derechos humanos, la salud, el bienestar y servir de puente para la transmisión de valores.

J. Carrión, K. Sulca (2021) en su estudio aplicación móvil para fomentar la calistenia en estudiantes universitarios. El objetivo de la investigación fue revisar el efecto del uso de la aplicación móvil con el fin de desarrollar la motivación, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, en relación con la calistenia. La muestra fue de 34 estudiantes encuestados. Los resultados fueron muy prometedores pues en la aplicación móvil por medio de la calistenia se demostró que reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Esta aplicación móvil (calistenia fit) también incorporó nuevas rutinas de entrenamiento para los usuarios ofreciendo una variedad amplia de ejercicios.

Según R. Bastenate, J. Jojoa (2023) en su artículo legitimación de la calistenia a partir del diseño industrial bioparque Sam. Estudiantes de séptimo semestre de la universidad de pasto Nariño, campus Toro, de diseño industrial decidieron desarrollar un proyecto para la universidad con el fin de implementar un bioparque SAM. también definieron como núcleo problémico dentro de la materia de materiales 4 - metales, donde aplicaran una práctica técnica en soldadura.

J. Sotelo, (2017) en su escrito, el deporte como pieza fundamental para el desarrollo social, esta propuesta nace a raíz de una problemática dentro del sector como lo es la dispersión social cultural y educativa, lo que se busca es construir y dotar equipamiento deportivo en espacios públicos con el fin de que los jóvenes generen hábitos deportivos y saludables, bien sea nuevos o equipar los ya existentes, ya que no hay escenarios en el sector público para entrenar. La solución es equipar un centro deportivo en la Paz, enfocado en la población juvenil en general y así recuperar las juventudes sesgadas y segregadas por medio del deporte.

Petrucci, Simón; L. Urtiaga, P. (2023) nos dice en su escrito, calistenia: reflexiones en torno a su enseñanza la ponencia surge a partir de investigaciones acerca de la práctica de

calistenia dando un enfoque teórico. La calistenia se entiende en la era posmoderna como la técnica que emplea movimientos con el peso corporal, en el que se usa la fuerza y la agilidad derivada de la gimnasia moderna. la calistenia en nuestras épocas es practicada por aficionados quienes empiezan a investigar sobre esta disciplina en la nube, en esta medida este deporte es impartido por personas no profesionales que desarrollan entrenamientos empíricos. lo que se busca es que por medio de profesionales que de manera acuciosa la calistenia se presente como una disciplina que tiene puramente bases anatómicas, biomecánicas y fisiológicas.

Santamaria A. (2020) en su proyecto plan de negocios en calistenia rompopo que existen varios deportes que priorizan en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, con el fin de salir de los estereotipos de la sociedad actual, sin embargo la calistenia es una disciplina que puede coadyuvar con este problema social a un bajo costo generando una rentabilidad eficiente con un marketing adecuado, pues se identifica un nicho de mercado potencial que esperan cubrir con el GYM los gastos generando ingresos.

Louzán V. (2024) en su podcast, realización del podcast “mujeres en movimiento: el empoderamiento a través de la calistenia” dice que es un deporte principalmente creado por hombres, pues la idea del podcast es dejar el estigma de que esta disciplina es solamente para varones y empezar a reconocer la equidad de género en el deporte. pues el objetivo de este es invitar atletas femeninas de calistenia y que expresen porque iniciaron con este deporte y como mejoran el podcast.

M. Toba, M. Braz, M. Rubio (2017) en el artículo, la motivación en el deporte adaptado contempla en el presente artículo se focalizó el deporte adaptado y como esta mejora la calidad de vida de los deportistas paralímpicos cabe resaltar que se llevó a cabo una encuesta en la que se aplicó a 134 personas en condición de discapacidad siendo esta la muestra. las respuestas fueron muy contundentes y cerradas. una pregunta frente a la motivación en el deporte, las respuestas

fueron, ayuda a mejorar la salud, por darle gusto a los padres, competir sentirse bien o competir fueron las respuestas más populares.

Reina R. (2014). en el texto inclusión en el deporte adaptado: dos caras una misma moneda contempla que el presente ensayo demuestra como en la actualidad se han implementado nuevos mecanismos para el deporte adaptado. En primer lugar, se define inclusión y se exponen las necesidades de los atletas frente a la práctica deportiva desde los elementos que la facilitan y los que la dificultan. En segundo término, se presenta la inclusión en los procesos de las organizaciones del deporte adaptado, como este ayuda. y se finalizó con una propuesta inclusiva que matiza el deporte adaptado para que se practique masivamente dando respuestas ricas y variadas a los individuos que lo practican.

Moya C. Raquel M. (2014). en su artículo, deporte adaptado dice que este documento ofrece una gran información acerca del deporte adaptado, sus federaciones y legalidad en España, también se define inclusión para el deporte. El objetivo del libro es animar a que las personas en condición de discapacidad se animen a practicar alguna modalidad deportiva.

## Fase 2: Diseño de entrevistas

### Preguntas

1. nombre y apellidos
2. municipio en que reside
3. genero
4. edad
5. ¿Es una persona en condición de discapacidad?
6. sí contexto a la anterior pregunta que si ¿cuál es la discapacidad?
7. ¿ practica algún deporte?
8. sí contestó sí a la anterior pregunta ¿cuál es el deporte?
9. sí contestó no ¿por qué no practica algún deporte?
10. ¿Conoce el deporte de calistenia?
11. ¿Sabías que la calistenia mejora la salud?
12. si su respuesta es sí justifique
13. ¿Usted cree que mejoraría la sociedad?
14. ¿Le gustaría que se implementarán escuelas de formación de calistenia en el municipio?
15. ¿Sabía que existen atletas paralímpicos que practican calistenia?
16. ¿Sabe si en el municipio de Cogua hay parques de calistenia óptimos para la práctica de este deporte?
17. sí tiene algún tiempo de discapacidad ¿sabía que hay ejercicios que puede practicar sin ningún tipo de dificultad?
18. ¿El municipio de Cogua cuenta con algún parque de calistenia diseñado especialmente para la discapacidad?
19. ¿le gustaría participar en escuelas de formación de calistenia?

## Resultados y análisis

### Fase 3: Diagnóstico inicial: Aplicación de encuesta, basados en conceptos.

#### Encuesta

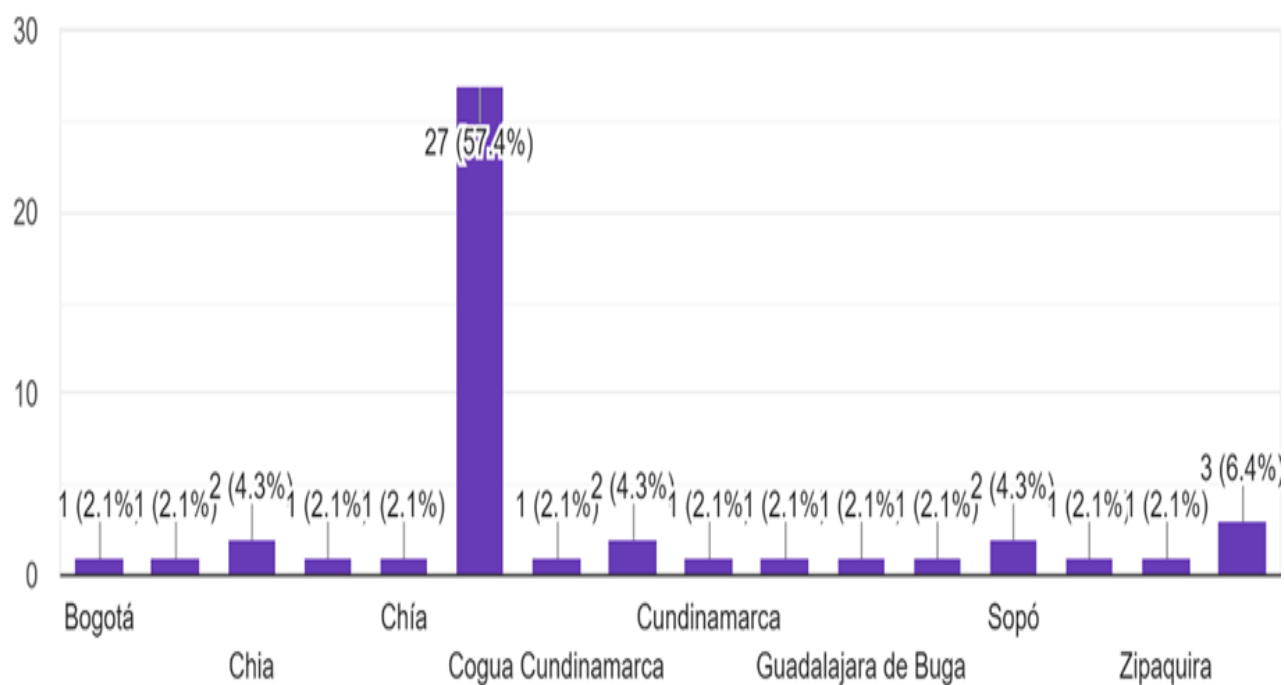
Para este ejercicio, se tomó como muestra 47 personas de la comunidad

#### Figura 1

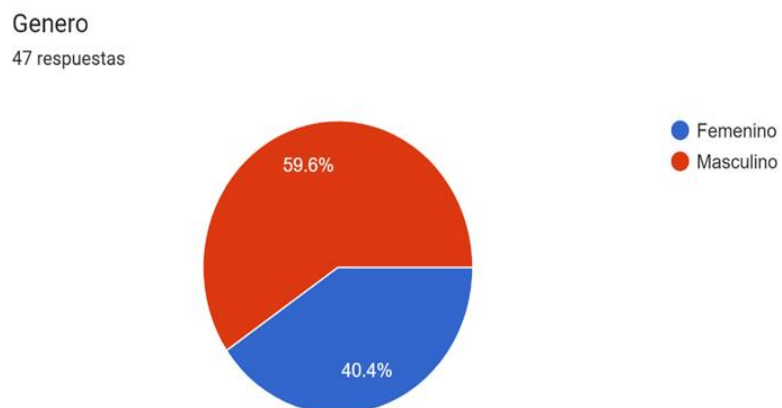
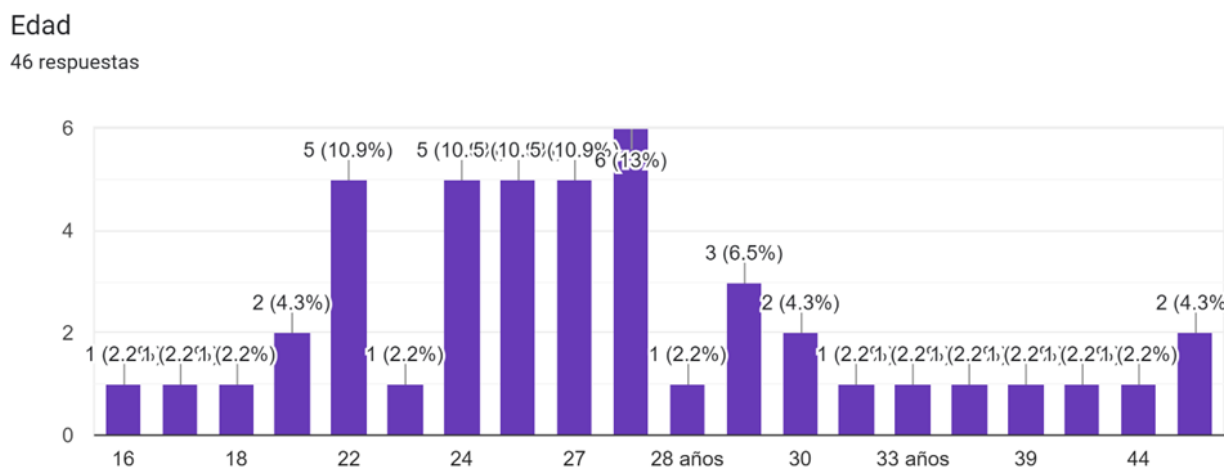
##### Municipio de residencia

¿Cuál es el municipio en el que reside actualmente?

47 respuestas



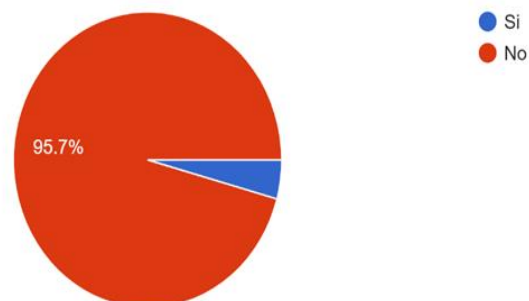
Nota. Elaboración propia

**Figura 2***Genero**Nota.* Elaboración propia**Figura 3***edad**Nota.* Elaboración propia

**Figura 3**

*Personas en condición de discapacidad. Dos personas manifestaron tener discapacidad visual*

¿Es una persona en condición de discapacidad?  
47 respuestas

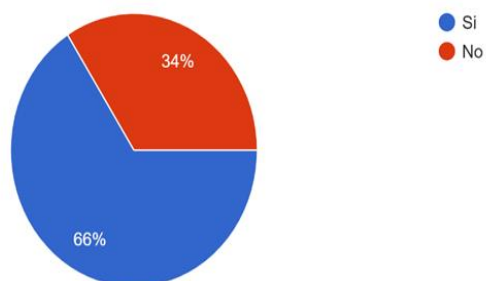


*Nota. Elaboración propia*

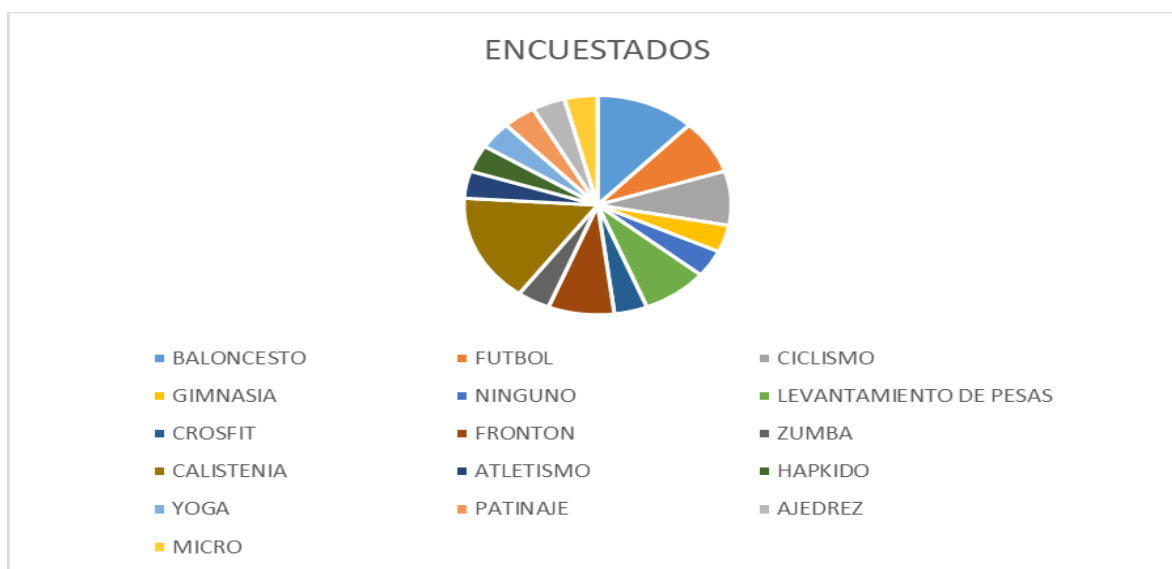
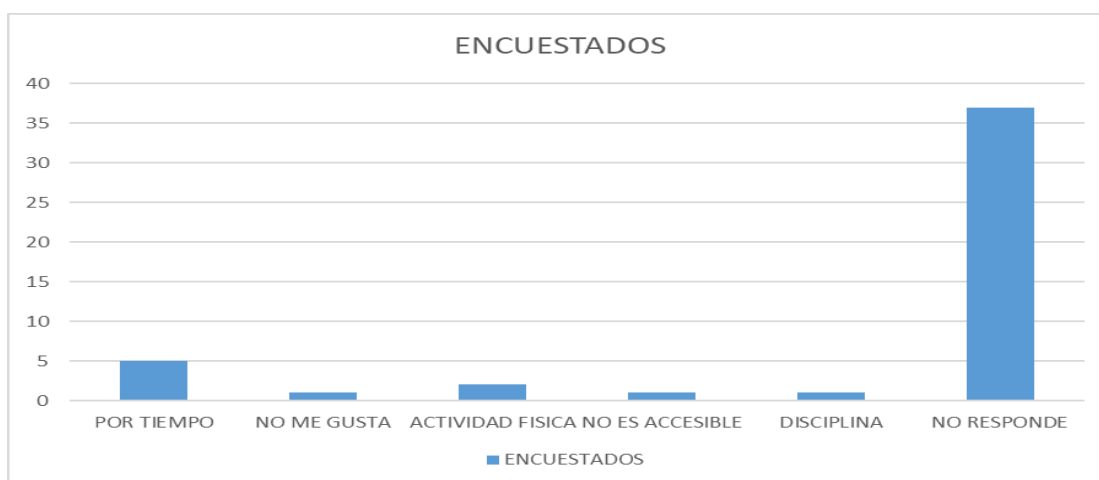
**Figura 4**

*¿practica algún deporte?*

¿Práctica algún deporte?  
47 respuestas



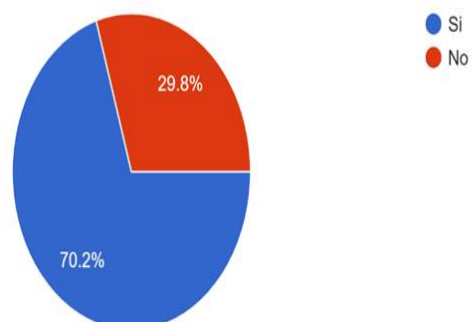
*Nota. Elaboración propia*

**Figura 5***Que deportes práctica**Nota. Elaboración propia***Figura 6***¿porque no practica un deporte?**Nota. Elaboración propia*

**Figura 7**

*¿Conoce el deporte de calistenia?*

¿Conoce el deporte de calistenia?  
47 respuestas

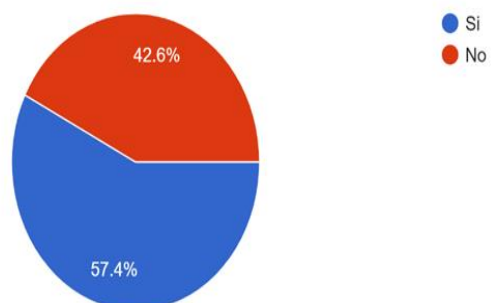


*Nota. Elaboración propia*

**Figura 8**

*¿sabía que la calistenia mejora la salud?*

¿Sabía que la calistenia mejora la salud?  
47 respuestas



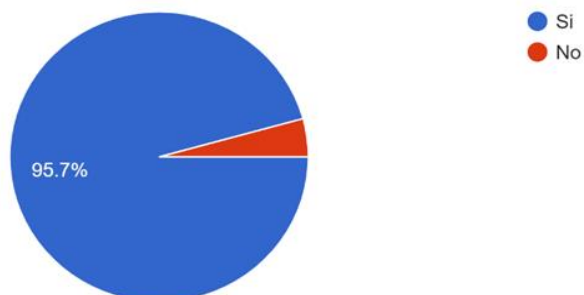
*Nota. Elaboración propia*

**Figura 9**

*¿Usted cree que mejora la sociedad?*

¿Usted cree que mejoraría la sociedad?

47 respuestas



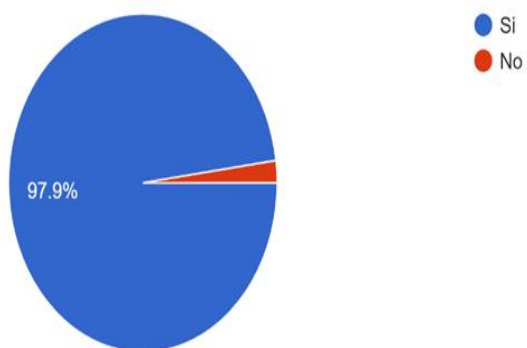
*Nota.* Elaboración propia

**Figura 10**

*¿Le gustaría que se implementarán en el municipio de Cogua escuelas de formación?*

¿Le gustaría que se implementara en el municipio escuelas de formación de calistenia ?

47 respuestas



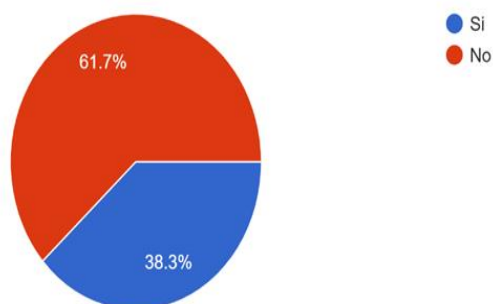
*Nota.* Elaboración propia

**Figura 11**

*¿Sabía que existen atletas paralímpicos que practican calistenia?*

¿Sabía que existen atletas paralímpicos que practican calistenia?

47 respuestas



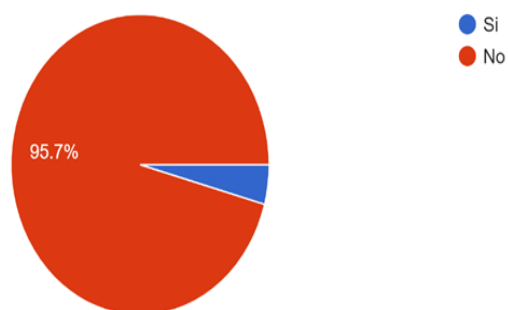
*Nota.* Elaboración propia

**Figura 12**

*¿Sabe si en el municipio de Cogua hay parques de calistenia óptimos para la práctica de este deporte?*

¿Sabe si en el municipio de Cogua hay parques de calistenia óptimos para la práctica de este deporte?

47 respuestas



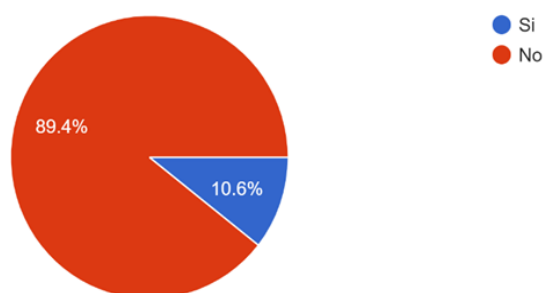
*Nota.* Elaboración propia

### Figura 13

*Sí tiene una discapacidad ¿sabía que hay ejercicios de calistenia que puede practicar sin problemas?*

Si tiene algún tipo de discapacidad ¿Sabía que hay ejercicios de calistenia que puede practicar sin problemas?

47 respuestas



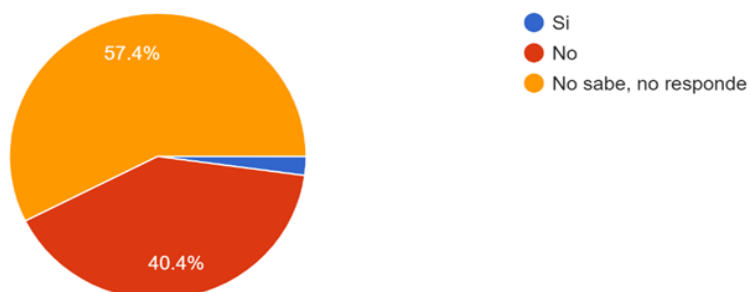
*Nota.* Elaboración propia

### Figura 14

*¿El municipio de Cogua tiene parques diseñados para la discapacidad?*

¿El municipio cuenta con algún parque de calistenia diseñado especialmente para la discapacidad?

47 respuestas



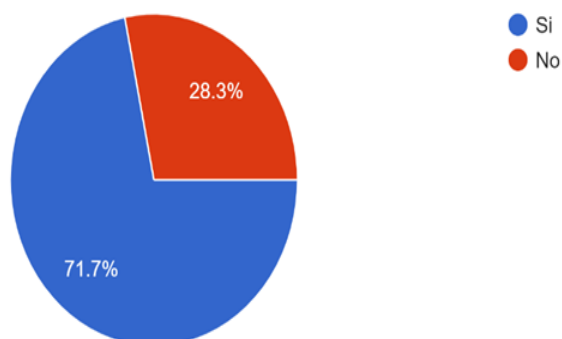
*Nota.* Elaboración propia

## Figura 15

*¿Le gustaría participar en la escuela de formación de calistenia?*

¿Le gustaría participar en la escuela de formación de calistenia?

46 respuestas



*Nota.* Elaboración propia

### Fase 4: Análisis

Se realizó una encuesta de 19 preguntas, en la cual 47 personas de la comunidad respondieron lo siguiente:

La mayoría de los encuestados viven en el municipio de Cogua, pero algunos vivieron en otro municipio y por temas laborales decidieron migrar a otros municipios aledaños, aunque la mayoría pertenecen al género masculino siendo el 59.6%, el género femenino también tuvo una gran participación con el 40.4% esto quiere decir que hubo 19 mujeres que respondieron la encuesta, entendiendo que las mujeres son partícipes para el presente proyecto, en cuanto a personas en condición de discapacidad solo hubo 2 personas.

El rango de edad más participativo fue entre los 24 a 28 años, pero también obtuvimos respuestas de jóvenes de 16 años hasta adultos de 44 y 53 años de edad, de los cuales el 66% practica un deporte entendiendo que el restante no practica deporte por falta de tiempo o porque

nunca les gusto el deporte, pues esto quiere decir que más de la mitad de los encuestados mantienen vidas activas físicamente; además, 2 personas refieren tener un tipo discapacidad y que los deportes convencionales en el municipio no son incluyentes para este tipo de población; es decir, no hay inclusión en cuanto a la discapacidad, por lo tanto es necesario involucrar a esta población en escuelas deportivas poco convencionales como lo es la calistenia, pues no estigmatiza ninguna condición física, mental y cognitiva.

Así mismo se pretende saber si las personas encuestadas conocen esta disciplina deportiva, por lo cual el 70.2% respondieron que sí, siendo un amplio porcentaje de conocedores de la calistenia y en cuanto al 29.8% hay que socializar la decisión de este deporte, ya que holísticamente hablando en las comunidades no se exponen disciplinas deportivas diferentes al fútbol, al baloncesto y al vóley, comprendiendo que este valor (14 persona) es una parte importante de la población encuestada, adicionalmente se quería saber si este deporte mejora la salud, de 47 personas encuestadas 27 respondieron que si mejora la salud porque cualquier tipo de actividad física es buena para mantener una excelente calidad de vida, también mejora la salud mental el estado físico y mantiene una buena estética corporal, sin embargo 20 personas respondieron que no sabían de los beneficios saludables de esta modalidad deportiva por falta de conocimiento de la misma, sin embargo el 95.7% de la población dice que mejoraría la sociedad porque mitiga enfermedades crónicas no transmisibles, pero también genera en las comunidades hábitos deportivos invirtiendo el tiempo libre en el deporte y no en el consumo de sustancias psicoactivas o sustancias sintéticas que perjudican la salud y la vida, el 4.3% dice que no sabe de esto.

De los encuestados 46 personas apoyan la implementación de escuelas de formación de calistenia en el municipio de Cogua, porque atrae a una población vulnerable como lo son jóvenes consumidores de sustancias psicoactivas y consideran que este tipo de deportes poco

convencionales son más atractivos para ellos.

A las personas encuestadas se les preguntó si conocen algún deportista de calistenia paralímpico, la mayoría respondió que no, contemplado en un 61.7% y aunque el 38.3% afirman conocer un atleta paralímpico de calistenia no saben el nombre de este.

El 95.7% de la población encuestada, no sabe si en el municipio de Cogua hay parques óptimos para la práctica de calistenia, y aunque si hay un parque de calistenia nunca se socializo su estructuración, la meta es que todos los deportistas conozcan este nuevo espacio. En la encuesta que se aplicó a la población en general se quiere saber si conocen ejercicios para personas en condición de discapacidad, entendiendo que el 89.6% de los encuestados respondieron que no saben y el 10.4% conocen ejercicios, pero nunca los han puesto en práctica, esencialmente se busca que más personas en condición de discapacidad participen y practiquen este deporte con el fin de mejorar su calidad de vida. En el municipio de Cogua no hay espacio para la práctica de calistenia en condición de discapacidad.

La mayoría de los encuestados quieren hacer parte de una escuela de formación de calistenia siendo el 72.7% que equivale a 34 personas siendo un número importante para iniciar con el proyecto y el 28.3% de los encuestados decidieron responder no a la pregunta.

### **Fase 5: Resultados**

Incorporación de las escuelas deportivas de calistenia y street workout como un deporte no convencional que requiere un proceso de desarrollo formativo en el municipio de Cogua.

Gestionar la infraestructura de la construcción que se requiere para escenarios deportivos y recreativos de calistenia street workout con bajo presupuesto

Generar la práctica formativa de hábitos saludables y desarrollo integral de toda la comunidad con el fin de mitigar las ECNT, tanto para personas convencionales como con discapacidad.

Organizar eventos deportivos de calistenia que promuevan la integración de jóvenes a esta modalidad deportiva y los alejen de vicios y delincuencia.

### **Fase 6: Recomendaciones**

Con base en los hallazgos y las sugerencias de los usuarios participantes, es importante tener en cuenta las necesidades de la comunidad, hay que trabajar en pro de la comunidad ya que por medio del deporte se puede tejer redes de superación personal. la calistenia transforma vidas y se ha demostrado que ayuda a las sociedades a ser útiles en el medio en que se vive. Lo que buscamos a través de la práctica deportiva es formar a los jóvenes como ciudadanos de bien y prolongar su calidad de vida.

## **Discusión**

La calistenia es un deporte poco común, no obstante, se presenta en la humanidad desde tiempos remotos en los que los griegos se preparaban para la guerra por medio de la actividad física, sin necesidad de equipos costosos, sin embargo, con el pasar de los tiempos se ha desvinculado de la Sociedad principalmente en las escuelas, colegios, universidades e institutos deportivos.

## Conclusiones

Científicamente se ha demostrado, que la práctica regular de actividad física y la sana alimentación, disminuyen hasta en un 80% el riesgo de sufrir enfermedad crónica no transmisible, disminuir tasa de muerte por enfermedades atribuidas a las enfermedades cardiovasculares que afecta principalmente a las mujeres y comunidades de bajos ingresos, también se evidencia que mejora en las condiciones de salud a nivel general, reducción de depresiones y ansiedades control de consumo de licores y tabaco, ingesta de alimentos nutricionales, disminuye sobrepeso y obesidad

Teniendo los datos epidemiológicos mundiales, nacionales y locales se hace necesario dar prioridad al desarrollo de iniciativas con profesionales en salud, que propendan por la promoción de prácticas saludables que se vean reflejadas en una mejor calidad de vida, bienestar y salud de la población y programas que fomenten y propicien estos tipos de programas y que adicionalmente sea inclusivos.

Este proyecto busca generar un adecuado programa formativo que vincula a toda la población y sea un programa que impacte a nivel local y pueda ser referente a nivel regional.

### Referencias Bibliografías

- Alijas, R. d., & Diaz Torre, A. (2015). calistenia volviendo a los orígenes. *Revista digital de educación física*, 87-96.
- Basante D, R. A., & Jojoa Ruiz, J. F. (2022). *Repositorio Universidad de Nariño*. Obtenido de <https://www.editorial.radcolombia.org/.php/eifd/article/view/196/196>
- Carrion, J. S., & Sulca Cajavilca, K. (2021). *Repositorio Universidad César Vallejo*. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73472>
- Della C, Ferrari G, Espoz Lazo S, Álvarez A, Espinoza S, Cofre B, . . . Valenzuela F. (05 de agosto de 2022). *Repositorio universidad de las Americas*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Farias-Valenzuela/publication/364153528\\_Estilos\\_de\\_vida\\_y\\_autoestima\\_en\\_adultos\\_practicantes\\_de\\_calistenia\\_y\\_otras\\_disciplinas\\_yo\\_deportes\\_urbanos\\_en\\_la\\_pandemia\\_del\\_COVID\\_19\\_en\\_Chile/links/633c7d479cb4fe44f301](https://www.researchgate.net/profile/Claudio-Farias-Valenzuela/publication/364153528_Estilos_de_vida_y_autoestima_en_adultos_practicantes_de_calistenia_y_otras_disciplinas_yo_deportes_urbanos_en_la_pandemia_del_COVID_19_en_Chile/links/633c7d479cb4fe44f301)
- Especializada, R. e. (abril de 2020). *Rehabilitación e intervención especializada*. Obtenido de <https://www.riehabilitacion.com.mx/ejercicios-en-casa-y-discapacidad/>
- García, H. L., & Arroyo, N. S. (2019). *Street workout y calistenia: mucho más que un deporte*. obtenido de <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/780>
- Gómez, H. W. (2020). *Repositorio de la UPTC*. Obtenido de <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/80f28884-5011-428f-9041-6c0e6d780a1c/content>

López U, P. E., & Petrucci, S. (octubre de 2023). *15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Obtenido de

[https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.16969/ev.16969.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.16969/ev.16969.pdf)

María, M. C. (2014). *Repositorio Iberoamericano sobre discapacidad*. Obtenido de

<http://riberdis.cedid.es/handle/11181/5025>

Martinez. (2024). *CALAMEO*. Obtenido de Calameo:

<https://www.calameo.com/read/00420649201add4e69042>

Miguel, F. F. (20 de septiembre de 2021). *Repositorio institucional UPV*. Obtenido de

<https://riunet.upv.es/handle/10251/175015>

Subires, G. P., & Starcevic, S. (2021). Calistenia: regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico. *Revista UMA*, 17-24. Obtenido de

<https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i212974>

S. D. (s.f.). *Repositorio de la universidad católica de Colombia*. Obtenido de

<https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/882dbfd5-8e9b-4829-a740-031514b3da1d/content>

Torralba, M. A., Braz, M., & Rubio, M. J. (2014). *Psychology, Society, & Education Universidad de Barcelona*. Obtenido de

<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/506>

Vaíllo, R. R. (2014). *Dialnet Inclusión en deporte adaptado*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360193>

Violeta, L. (junio de 2026). *Repositorio Universidas Miguel Hernandez*. Obtenido de

<https://dspace.umh.es/handle/11000/33356>

Yagual, P., Solange , A., Salazar, V., & N. (5 de mayo de 2023). *La influencia de la*

*calistenia en las clases de educación física*. Obtenido de

<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9468>

## Apéndice


### Apéndice A

#### Formulario de la encuesta

[https://docs.google.com/forms/d/1uf3xVmEhuRIF12AjhRY6YTe-DQqcpqYvLg\\_ri8MJYzE/edit](https://docs.google.com/forms/d/1uf3xVmEhuRIF12AjhRY6YTe-DQqcpqYvLg_ri8MJYzE/edit)

### Apéndice B

#### Propuesta programa de calistenia

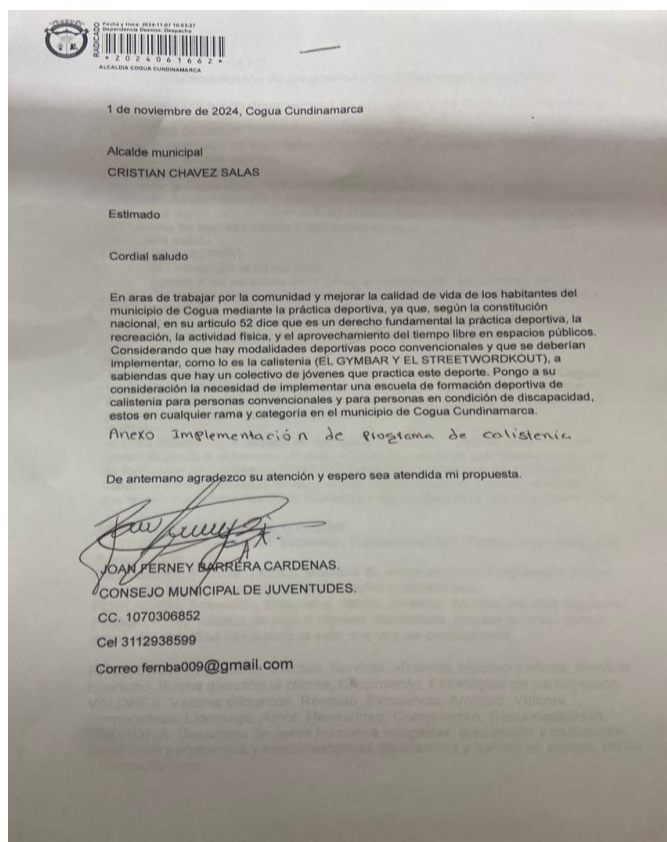
<p><b>IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE CALISTENIA PARA DEPORTISTAS CONVENCIONALES Y DE DISCAPACIDAD EN EL MUNICIPIO DE COGUA CUNDINAMARCA</b></p> <p><b>PROPONENTE</b>  <b>JOAN FERNEY BARRERA CARDENAS</b>      Líder de juventudes municipio de Cagua</p> <p><b>MUNICIPIO DE COGUA CUNDINAMARCA</b>      2024</p>	<p>capacidades y habilidades en su condición física, desarrollo motor, además de promover una cultura deportiva formativa y competitiva para nuestros deportistas.</p> <p><b>MODALIDADES:</b> calistenia, CYMBAR.</p> <p><b>CATEGORIAS:</b> Recreativa, Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento, Alto Rendimiento.</p> <p><b>PROCESOS:</b> Técnica, Táctica, Métodos de entrenamiento, Preparación física, Condición física, Desarrollo de capacidades y habilidades.</p> <p><b>POBLACION:</b> Personas con discapacidades y no discapacitadas (niños, niñas, Masculino, Niños, Jóvenes, Adultos, Adultos Mayores).</p> <p><b>PROGRAMAS:</b> Hábitos de vida e higiene, saludables, posturas activas, quiero aprender, actividad física para la vida, meta way de competencia.</p> <p><b>PRINCIPIOS:</b> Innovación, Calidad, Servicio, eficiente, efectivo y eficaz, Servicio oportuno, Buena atención al cliente, Crecimiento, Estrategias de participación.</p> <p><b>VALORES:</b> Valores olímpicos, Respeto, Excelencia, Unidad, Valores Corporativos, Liderazgo, Amor, Honestidad, Compromiso, Responsabilidad.</p> <p><b>FILOSOFIA:</b> Desarrollo de seres humanos íntegros, inspiración y motivación, desarrollo de pertenencia y representatividad, fideleidad y lealtad en equipo, Unión y compañerismo.</p> <p><b>QUE SE REQUIERE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vincular la escuela de calistenia a los procesos formativos y competitivos del municipio.</li> <li>Contratar instructor pago por parte del municipio.</li> <li>Establecer un espacio parque de Calistenia para las personas en condición de discapacidad.</li> </ul> <p><b>PRE SUPUESTO A TENER EN CUENTA PARA EL 2025</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parque de calistenia de discapacidad.</li> <li>Contratación instructor de calistenia.</li> </ul> <p><b>ANEXO</b></p>
<p><b>IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE CALISTENIA PARA DEPORTISTAS CONVENCIONALES Y DE DISCAPACIDAD EN EL MUNICIPIO DE COGUA CUNDINAMARCA</b></p> <p><b>¿QUEHES SOMOS?</b>      Somos un colectivo de deportistas de la modalidad de calistenia CYMBAR, formados en este deporte.</p> <p><b>¿QUE BUSCAMOS?</b>      Promover la Recreación, actividad física y aspectos del deporte formativo iniciación, fundamentación y perfeccionamiento para llevar a nuestros deportistas a los altos logros deportivos en sus diferentes procesos, generar conciencia de los hábitos de vida saludables y mejoramiento de la condición física para una adecuada salud.</p> <p><b>¿QUE NOS MOTIVA?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El Trabajo por la comunidad.</li> <li>Apoyar a las personas en la salud, la parte social, emocional y física.</li> <li>Generar procesos de desarrollo integral en su desarrollo físico, cognitivo y psicológico.</li> <li>Motivar para seguir, salir adelante y visionar a un proyecto de vida.</li> <li>El amor por el deporte y especialmente por la calistenia.</li> </ul> <p><b>MISION</b>      Mejorar la calidad de vida y los hábitos de la comunidad del municipio de Cagua mediante la calistenia (CYMBAR) mediante procesos de formación, iniciación, fundamentación y alto rendimiento, con el fin de prepararlos para la competencia, pero también formar a los deportistas de manera recreativa.</p> <p><b>VISION</b>      Al 2026 seremos una escuela de formación de Cagua Cundinamarca y vamos a ser un centro llegando a establecer un gran número de personas que busquen escuelas de formación en calistenia (CYMBAR) como una oportunidad de mejorar sus</p>	<p>Propuesta parque calistenia</p> 

Nota. Elaboración propia

## Apéndice C

*Solicitud ante la subgerencia de deportes y recreación del municipio de Cagua*

*Radicado. Propuesta del proyecto.*



*Nota. Elaboración propia*