**Documentación actividad diaria**

**Andrés Felipe Zúñiga Zuluaga**

**Código: 1094889063**

****

**Profesor: Jenny Patricia Salazar Patiño**

**Universidad del Quindío**

**Facultad de Ingeniería**

**Programa de Ingeniería de Sistemas y computación**

**Actividad física para la salud**

**Documentación actividad diaria**

Al momento que ingrese al espacio académico no tenía muy buena forma física, tampoco era mala del todo, pero igualmente me faltaba bastante actividad, especialmente para mi edad; pero hasta el día de 12 de septiembre de este año, es decir, un mes y medio desde que inicio la asignatura, volvía a retomar actividades que no realizaba desde hace mucho tiempo, tales como caminar, ya que lo hago todos los días durante unos 30 minutos hasta llegar a mi casa y empecé a hacer más ejercicios en mi casa.

De los ejercicios que realizamos la primera clase estos fueron los resultados.

* Jumping jacks: 81
* Sentadilla: 50
* Flexión:17
* Abdomen: 28
* Plancha: 55s /60s
* Fondos: 30
* Ranitas 30
* 100 m: 15.94s

De todos los ejercicios, los que más he mejorado y perfeccionado son las flexiones y los 100 metros, ya que han pasado de 17 y 15.94s a, 25 y 13.8s, tampoco he practicado mucho estos ejercicios, pero mi abdomen se ha visto muy reducido en grasa en el tiempo del espacio académico, pero no ha aparecido masa muscular, ni en esa zona ni en los brazos, pero las piernas si se están viendo un poco más fortalecidas.

Por otra parte, mis hábitos alimenticios no han cambiado nada desde que inicio el curso, aunque en mi opinión, yo no como alimentos malos para la salud, de vez en cuando se me antoja algo que rompe con todos los esquemas de salud alimentaria, ya sean embutidos, grasas saturadas o alimentos altos en azúcares, como bebidas azucaradas, al igual que alimentos ultra procesados; pero generalmente consumo alimentos tradicionales y de uso común, como vegetales, carnes, pollo, cereales y tubérculos, que, en su mayoría son bastante naturales, y ayudan con la dieta.

Ya al final del curso, mi cantidad de ejercicio ha disminuido considerablemente, debido a la alta carga académica en este final de semestre, pero igualmente no creo que haya sido un impedimento para mejorar un poco con respecto a las pruebas de mitad de semestre; sin embargo, esta alta carga académica está haciendo que mi actividad física aumente de manera exponencial, voy de un lado a otro con proyectos, materiales, entre otros.

Además me estoy quedando prácticamente todos los días en la universidad, y allí, tan solo para almorzar voy desde la facultad de ingeniería hasta ciencias básicas, en cambio en mi casa me quedaría acostado en la cama o sentado en el computador, por lo menos hago cosas diferentes que requieren esfuerzo físico.

En conclusión, he tenido una leve mejora, está claro que no ha sido mucho ya que no he sido muy constante, pero si me lo tomo un poco más enserio, al final del curso podría tener una forma física envidiable para muchos, ya que mi genética y mi actividad cuando era más pequeño podría ser un inicio para menorar mi estado físico, y por supuesto, lo más importante, la salud en un futuro no muy lejano.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1er Intento** | **2do Intento** | **3er Intento** |
| **Jumping Jacks** | 81 | 79 | 81 |
| **Sentadilla** | 50 | 48 | 43 |
| **Flexión** | 12 | 23 | 27 |
| **Abdomen** | 28 | 25 | 25 |
| **Plancha** | 55s / 60s | 60s / 60s | 60s / 60s |
| **Fondos** | 30 | 28 | 27 |
| **Ranitas** | 30 | 30 | 32 |
| **100 metros** | 15.94s | 13.8s | 13.5s |