**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA**



**CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS EXACTAS E INGENIERÍAS**

**Seminario de solución de problemas de sistemas basados en conocimientos**

**Profesor:** Julio Esteban Valdés López

**Alumnos:**  Leonardo Sebastian Loza Sandoval

Roberto Carlos Martínez Aviña

Alejandro Jesús García Covarrubias

**Códigos:**  222790633

219819892

219612627

**Título de la actividad:** Proyecto final: marco teórico

**Fecha:** 14 de marzo de 2025

# Recopilación de información

Definición del Fitness

El fitness es entendido como la obtención de la estabilidad de la salud, a través del ejercicio físico, teniendo como objetivo principal el mejoramiento de distintos componentes de la salud a través de la actividad física, buscando en generalidad obtener dos fundamentos: **una mente y un cuerpo sano**.

Es importante entender que el término de **fitness**, no solamente se acata y se limita hacía un deporte o un conjunto de éstos, si no a una filosofía de bienestar orientada a abarcar diversas actividades, no solamente limitándose al apartado del entrenamiento, si no yendo directamente a moldear las respectivas **rutinas de vida** de los individuos que se encuentran dentro del movimiento en cuestión. El concepto del fitness no solamente compete a la actividad física, si no también a las dietas de las personas, las actividades de ocio, gustos y actitudes con las cuales se pueden llegar a enfrentar ciertos desafíos dentro de su vida cotidiana.

Los beneficios físicos planteados por el fitness plantean el establecer metas para mejorar las capacidades cardio-respiratorias, de fuerza, agilitada, equilibrio, coordinación, velocidad y la propia composición corporal de la persona, intentando llegar a un punto físico de comodidad para la persona.

Por otra parte, los beneficios al comportamiento planteados por el fitness competen desde el mejoramiento del estado del ánimo, la búsqueda de reducir el estrés con el establecimiento de entornos de liberación, la mejora del autoestima, la calidad del sueño y las habilidades cerebrales, así como también fortalecer los sentimientos de autonomía y autoeficacia. De igual forma, existen casos donde se ha dado a conocer que la filosofía del fitness ha sido un elemento importante (más no principal) para poder llegar a atacar ciertas enfermedades mentales, tales como la depresión, la ansiedad y el control de adicciones.

Deporte dentro del Fitness

La filosofía del fitness impacta dentro del deporte y la actividad física dentro de varios fundamentos, siendo el principal de ellos el **enfoque general del cuerpo y la mente**; es decir, planteando una visión holística, donde de forma no limitativa se expande el concepto de influencia hacía no solamente el apartado físico, si no el mental y social. Todo lo anterior buscando obtener un equilibrio entre mente y cuerpo.

La idea del fitness en el deporte es individualista y altamente personalizada, dando a entender que lejos de seguir enfoques de entrenamiento universales, el fitness propone la idea de que cada persona responda de maneras diferentes al ejercicio que realiza con la concepción/entendimiento de que cada persona tiene un cuerpo diferente.

Dentro de obtener este enfoque filosófico de bienestar, el deporte es el encargado del desarrollo de capacidades físicas específicas, siguiendo entrenamientos enfocados y específicos para poder desarrollar habilidades que el individuo busque realizar. Por otra parte, el incentivar el mejoramiento de estas capacidades aportan al establecer métodos de motivación y establecimiento de objetivos, generando una mejor forma física genera y bienestar mental.

Por otra parte, el enfoque del fitness sirve como una herramienta para poder encontrar una serie de cualidades significativas para el valor de la persona, tal como la resiliencia y la disciplina. El ejercicio consistente a menudo implica superar obstáculos, gestionar la fatiga y la frustración, ayudando en todo momento a fortalecer el carácter y la mentalidad de la persona. Es importante entender que todo lo anterior se busca desde un enfoque de priorizar el bienestar, entendiendo que las anteriores actividades la persona las realiza por razones personales que lo alejan de la monotonía.

El ejercicio dentro del fitness ha demostrado también generar entornos de socialización para las personas que lo conforman, generando pequeñas comunidades dentro de los respectivos entornos de entrenamiento. La mentalidad del fitness también busca expandir en circulo común de socialización que tiene una persona, si es que el individuo lo permite.

Qué es el entrenamiento

El entrenamiento es un proceso de aprendizaje sistemático que busca mejorar habilidades, capacidades y conocimientos. Específicamente hablando, el entrenamiento deportivo refiere al proceso de desarrollar y mejorar las habilidades y aptitudes físicas de las personas, ya sean atletas y deportistas, adultos mayores o jóvenes, en un ambiente estructurado y controlado.

Dentro de la clasificación del entrenamiento se comprenden entre los ejercicios **aeróbicos,** de **flexibilidad**, y de **fuerza o resistencia**.

Iniciando con el primero de ellos, el ejercicio **aeróbico** es considerado como cualquier tipo de acondicionamiento cardiovascular que abarque los músculos más grandes con movimientos rítmicos y repetitivos. Este tipo de ejercicios son los encargados de hacer que el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos y los músculos trabajen de **forma eficiente**. A forma de consecuencia, también son los responsables de aumentar el nivel de fuerza y resistencia corporal, propiciando a una mejora del estado del ánimo, del nivel de sueño, la disminución el estrés como también disminuir el riesgo hacía cierto tipo de enfermedades.

Un conjunto de actividades físicas las cuales se relacionan con este tipo de entrenamiento son:

… (poner todas pero en columnas) (<https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/ejercicio/tipos>)

El segundo tipo de ejercicios son los relacionados con la **flexibilidad**, este tipo de entrenamientos tienen como objetivo mejorar la amplitud de movimiento o de estiramiento, logrando mejorar la elasticidad de los músculos como también la amplitud de movimiento de las articulaciones. Este tipo de ejercicios son especializados para disminuir el nivel de rigidez corporal, además de propiciar una mejor postura (en la mayoría de los casos). De igual forma que los ejercicios aeróbicos, este tipo de ejercicios darán una sensación de comodidad y relajación; al realizar este tipo de entrenamiento se llegan a puntos de tensión que con una técnica correcta nunca deberían transformarse en dolor, haciendo que con una buena técnica la propia tensión generada brinde una liberación del estrés acumulado como una sensación de relajación muscular.

Un conjunto de actividades físicas las cuales se relacionan con este tipo de entrenamiento son:

(del mismo link de arriba)

Terminamos con los tipos de entrenamiento orientados a la **fuerza o resistencia**. Este tipo de ejercicio hacen que los músculos tengan un trabajo más arduo mediante la intervención de un peso adicional (o una resistencia al movimiento). Este tipo de ejercicios son fundamentales para poder fortalecer los huesos, mejorar el equilibrio, la postura y la comodidad. También es importante reconocer que este tipo de ejercicios son óptimos de realizarse después de ciertas operaciones, puesto que apoyan a mejorar el equilibrio del músculo o en su caso a fortalecerlo. Este tipo de entrenamientos además son fundamentales para poder combatir el estrés y la ansiedad, apoyando también a mejorar la resiliencia mental como el aumento de la confianza y el nivel de autoestima.

Un conjunto de actividades físicas las cuales se relacionan con este tipo de entrenamiento son:

(del mismo link de arriba).

Es importante mencionar otras sub-clasificaciones que pueden llegar a tener los entrenamientos, de los cuales se plantean los siguientes:

Ejercicios de alta intensidad, también conocidos como HITT, son un enfoque de entrenamiento que alterna períodos de ejercicio intenso son breves descansos. Este tipo de ejercicios son especializados para poder mejorar la capacidad cardiovascular, quemar calorías, y aumentar la fuerza muscular en un corto periodo de tiempo. Es importante tener una buena técnica para evitar lesiones.

Ejercicios funcionales, siendo aquellos diseñados para poder mejorar la capacidad de realizar movimientos de la vida diaria; son ejercicios que imitan los movimientos naturales del cuerpo.

Ejercicios de core, también conocidos como los ejercicios de abdomen y zona central, son aquellos que se centran en la musculatura del abdomen, la espalda baja y los músculos que estabilizan el torso.

Ejercicios de estabilidad y control, siendo aquellos diseñados para poder mejorar el control del cuerpo, tanto en términos de fuerza como de equilibrio.

Ejercicios de recuperación activa, siendo aquellos destinados a simplemente reducir la tensión muscular, promover la circulación sanguínea y acelerar el proceso de recuperación después de un entrenamiento intenso.