



PARQUE DE CALISTENIA FPUNE

Profesor guía

Lic. Lidio Trinidad Benítez

Carrera

Ing. De Sistemas

Alumnos encargados

Enrique Daniel Centurión Katzer

Alejandro Valentín Martínez Stietz

Matías Alejandro Romero Giménez

Evelio Jacin Ovelar Bogado

Samuel De Jesús Jara Barua

Rodolfo Emmanuel Avalos Ferreira

Alexis Roque Villalba Aranda

Axel Alejandro Albanell La Noire

Lucas Emanuel Torales Paniagua

2023

Contenido

1.	Introducción.....	3
1.1.	Definición.....	3
1.2.	Origen y evolución	3
2.	Beneficios de la Calistenia	4
2.1.	Beneficios Físicos	4
2.2.	Beneficios Mentales.....	4
2.3.	Aplicación en el campus universitario de la FPUNE.....	5
3.	Diseño del parque de Calistenia FPUNE.....	6
3.1.	Ubicación.....	9
3.2.	Distribución eficiente y seguridad	9
3.3.	Accesibilidad para diferentes usuarios.....	9
3.4.	Resistencia y durabilidad de los materiales	9
4.	Enlace	11

1. Introducción

La calistenia ha ganado popularidad en los últimos años como una forma efectiva de ejercitar el cuerpo y mejorar la condición física. En esta reseña, exploraremos los fundamentos de la calistenia y su relevancia e importancia para todas las personas implicadas en una universidad (estudiantes, egresados, docentes y funcionarios).

1.1. Definición

La calistenia es un sistema de entrenamiento físico que se basa en el uso del propio peso corporal para desarrollar fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. A diferencia de los métodos de entrenamiento convencionales que utilizan máquinas o pesas, la calistenia se centra en movimientos funcionales que involucran grupos musculares múltiples y promueven el desarrollo de una forma física global.

La esencia de la calistenia radica en la simplicidad de los ejercicios, que pueden realizarse en cualquier lugar sin la necesidad de equipos especializados. Flexiones, dominadas, fondos en paralelas, sentadillas, planchas y saltos son solo algunos de los ejercicios básicos de calistenia que forman parte de un repertorio más amplio.

1.2. Origen y evolución

Aunque la calistenia se ha popularizado en los últimos años, su origen se remonta a la antigua Grecia. Los antiguos griegos consideraban el desarrollo físico y la educación del cuerpo como aspectos fundamentales de la formación integral de un individuo. Los entrenamientos de calistenia eran una parte esencial de la preparación de los atletas y guerreros griegos.

Con el tiempo, la calistenia ha evolucionado y ha sido influenciada por diversas disciplinas y corrientes de entrenamiento. Durante el siglo XIX, la calistenia se incorporó a la educación física escolar y se popularizó en gimnasios y parques públicos. En la actualidad, la calistenia ha adquirido un enfoque más moderno, combinando elementos de la gimnasia, el street workout y el entrenamiento funcional.

2. Beneficios de la Calistenia

La práctica de la calistenia no solo tiene un impacto positivo en el cuerpo, sino que también brinda numerosos beneficios mentales. A continuación, exploraremos tanto los beneficios físicos como los beneficios mentales de la calistenia, destacando la importancia y el impacto que generaría la implementación de un parque de calistenia en el campus universitario.

2.1. Beneficios Físicos

La calistenia ofrece una amplia gama de beneficios físicos, lo que la convierte en una excelente opción para los estudiantes, docentes y funcionarios que desean mejorar su condición física y mantenerse en forma. Algunos de los beneficios físicos más destacados de la calistenia incluyen:

- **Desarrollo muscular:** Los ejercicios de calistenia involucran múltiples grupos musculares al mismo tiempo, lo que ayuda a desarrollar fuerza y resistencia muscular de manera equilibrada.
- **Mejora de la resistencia cardiovascular:** Los entrenamientos de calistenia, que a menudo se realizan en forma de circuitos o intervalos, elevan la frecuencia cardíaca y mejoran la capacidad cardiovascular.
- **Aumento de la flexibilidad y movilidad:** La calistenia incorpora movimientos funcionales que trabajan la flexibilidad y la amplitud de movimiento en las articulaciones, lo que contribuye a una mejor movilidad y previene lesiones.
- **Quema de calorías y control del peso:** La calistenia es una forma efectiva de quemar calorías, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable y a controlar la composición corporal.

2.2. Beneficios Mentales

Además de los beneficios físicos, la calistenia también tiene un impacto positivo en la salud mental y el bienestar general. Esto es especialmente relevante para los estudiantes y docentes, quienes enfrentan un alto nivel de estrés y demandas académicas. Algunos beneficios mentales de la calistenia incluyen:

- **Reducción del estrés:** La práctica regular de calistenia libera endorfinas, hormonas responsables de la sensación de bienestar, lo que ayuda a reducir el estrés y promueve un estado de ánimo positivo.

- **Mejora de la concentración y la productividad:** La actividad física estimula la circulación sanguínea y el flujo de oxígeno al cerebro, lo que puede mejorar la concentración, la memoria y la función cognitiva en general.
- **Aumento de la confianza y la autoestima:** El progreso gradual en la calistenia, a medida que se adquiere fuerza y se alcanzan nuevos hitos, puede aumentar la confianza en uno mismo y mejorar la autoestima.
- **Promoción de la disciplina y la perseverancia:** La calistenia requiere compromiso y constancia para lograr resultados. Esta disciplina fomenta la perseverancia y el desarrollo de habilidades importantes para el éxito académico y personal.

2.3. Aplicación en el campus universitario de la FPUNE

La calistenia ofrece una aplicación altamente beneficiosa en un campus universitario, ya que tanto los alumnos, los docentes como los funcionarios pueden aprovechar las ventajas físicas, mentales y sociales que esta disciplina proporciona.

Para los alumnos, la práctica de la calistenia en un parque específicamente diseñado en su universidad les brinda la oportunidad de integrar la actividad física en su rutina diaria. Esto no solo contribuye a mejorar su salud y bienestar, sino que también les permite aliviar el estrés y mantener un equilibrio entre los desafíos académicos y la vida personal. Además, la calistenia promueve la concentración y la productividad, lo cual puede beneficiar directamente su rendimiento académico.

En cuanto a los docentes, la disponibilidad de un parque de calistenia les ofrece un espacio cercano y accesible para mantenerse activos y cuidar su salud física y mental. La calistenia puede ayudar a mejorar su enfoque y energía durante el día, lo que impacta positivamente en su enseñanza y en su bienestar general.

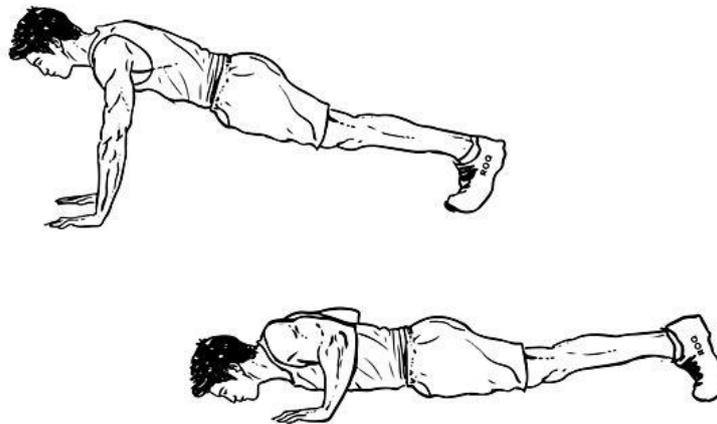
Asimismo, los funcionarios también pueden disfrutar de los beneficios de la calistenia. Durante sus descansos o momentos libres, pueden utilizar el parque de calistenia como una opción de ejercicio conveniente y económica. Esto les permite mantenerse en forma, incrementar su vitalidad y establecer un ambiente laboral saludable y enérgico.

3. Ejercicios básicos de calistenia

La calistenia se basa en una variedad de ejercicios fundamentales que utilizan el peso corporal como resistencia. A continuación, presentamos algunos de los ejercicios básicos más comunes en la práctica de la calistenia:

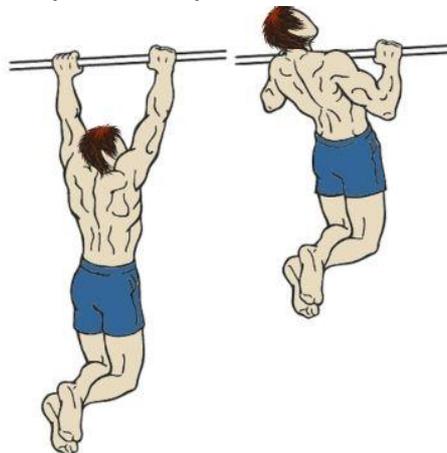
3.1. Flexiones

Las flexiones son un ejercicio clásico de calistenia que trabaja principalmente los músculos del pecho, hombros y tríceps. Se realizan apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros, con los brazos extendidos y el cuerpo recto. Al flexionar los codos, se baja el pecho hacia el suelo y luego se vuelve a la posición inicial.



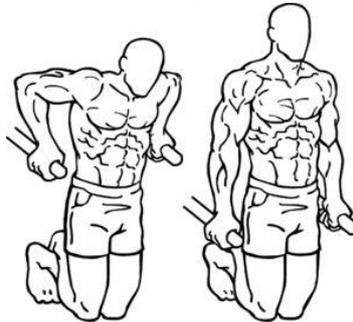
3.2. Dominadas

Las dominadas son un ejercicio desafiante pero altamente efectivo para desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, especialmente en los músculos de la espalda y los brazos. Consisten en colgarse de una barra con las manos separadas a la anchura de los hombros y luego levantar el cuerpo hasta que la barbilla esté por encima de la barra.



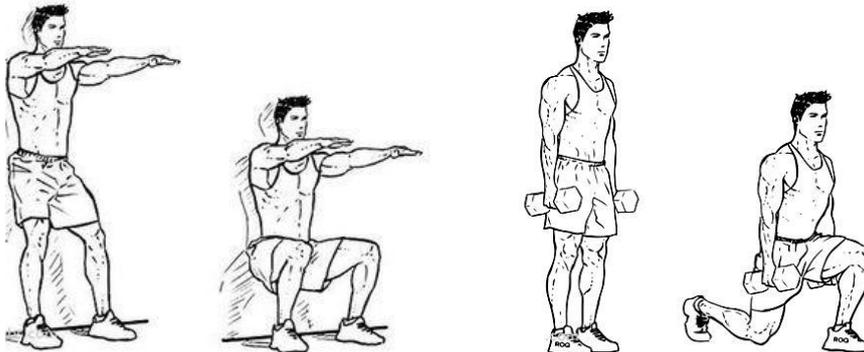
3.3. Fondos en paralelas

Los fondos en paralelas se realizan utilizando una estructura con barras paralelas. Este ejercicio trabaja principalmente los músculos de los tríceps, los hombros y los músculos del pecho. Se coloca cada mano en una barra y se baja el cuerpo flexionando los codos hasta que los brazos estén paralelos al suelo y luego se vuelve a la posición inicial.



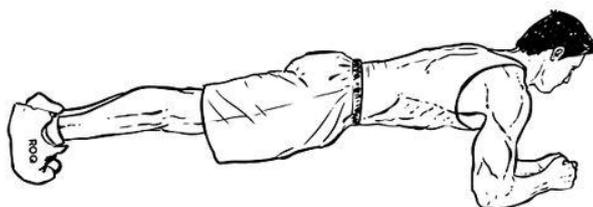
3.4. Sentadillas

Las sentadillas son un ejercicio clave para desarrollar fuerza en las piernas y glúteos. Se realizan colocando los pies a la altura de los hombros, flexionando las rodillas y bajando el cuerpo hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Luego, se vuelve a la posición inicial empujando con los talones.



3.5. Planchas

Las planchas son un ejercicio que fortalece los músculos centrales, incluyendo los abdominales y los músculos estabilizadores de la espalda. Se realiza apoyando los antebrazos y los dedos de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo recto y sin dejar que las caderas se hundan.



3.6. Otros ejercicios fundamentales

Además de los ejercicios mencionados anteriormente, existen numerosas variaciones de estos y ejercicios adicionales que forman parte del repertorio de la calistenia. Algunos ejemplos incluyen los burpees, los saltos de tijera, las planchas laterales, los escaladores y los fondos en barra. Estos ejercicios trabajan diferentes grupos musculares y ofrecen una variedad de opciones para personalizar y diversificar la rutina de entrenamiento.

En el apartado de "Enlaces", se incluye un enlace al documento titulado "Guía completa de calistenia". Este recurso proporciona una referencia detallada para que los principiantes puedan realizar los ejercicios de calistenia de forma correcta. La guía ofrece instrucciones paso a paso, consejos de seguridad y recomendaciones de progresión para cada ejercicio.

Además, se ofrece un enlace a un drive que contiene todo el material relacionado con el proyecto del parque de calistenia realizado por los alumnos encargados. Este drive contiene información adicional, como diseños, planos, ideas y recursos útiles para el desarrollo y la comprensión del proyecto.

Animamos a los lectores interesados en la práctica de la calistenia a descargar aplicaciones móviles especializadas en estos ejercicios. Estas aplicaciones ofrecen rutinas de entrenamiento personalizadas, seguimiento del progreso, videos de demostración y consejos de expertos, lo que facilita a los usuarios mejorar su técnica y alcanzar sus objetivos de fitness.

4. Diseño del parque de Calistenia FPUNE

El diseño de un parque de calistenia requiere consideraciones espaciales adecuadas. Es importante tener en cuenta el tamaño disponible y la distribución del terreno. Se deben identificar áreas adecuadas para cada elemento de calistenia, permitiendo suficiente espacio para realizar los ejercicios de manera cómoda y segura. Además, se debe considerar la separación entre los elementos para evitar la interferencia entre los usuarios.

4.1. Ubicación

La ubicación del parque un aspecto importante a considerar. Debe ser accesible y visible para todos los estudiantes, ubicándolo en una zona central o de fácil acceso. Esto fomentará su uso y facilitará la integración de la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes. Además, se pueden aprovechar espacios al aire libre existentes, como áreas verdes o plazas, para crear un ambiente agradable y motivador para la práctica de la calistenia.

El espacio asignado para nuestro proyecto se encuentra ubicado entre el comedor universitario, la Ecoplaza N° 8 y el "Bosque de Lapachos". Esta ubicación cumple con los requisitos mencionados anteriormente, ya que los estudiantes podrán aprovechar la cercanía del comedor o la Ecoplaza para descansar o consumir alimentos después de entrenar. Además, la presencia del "Bosque de Lapachos" y la vegetación circundante brindan un entorno natural agradable para realizar las rutinas de calistenia.

4.2. Distribución eficiente y seguridad

Se debe planificar cuidadosamente la ubicación de cada elemento, teniendo en cuenta aspectos como la accesibilidad, la fluidez de movimiento y la visibilidad. Asimismo, se deben considerar medidas de seguridad, como la instalación de superficies antideslizantes y la eliminación de obstáculos que puedan causar accidentes.

4.3. Accesibilidad para diferentes usuarios

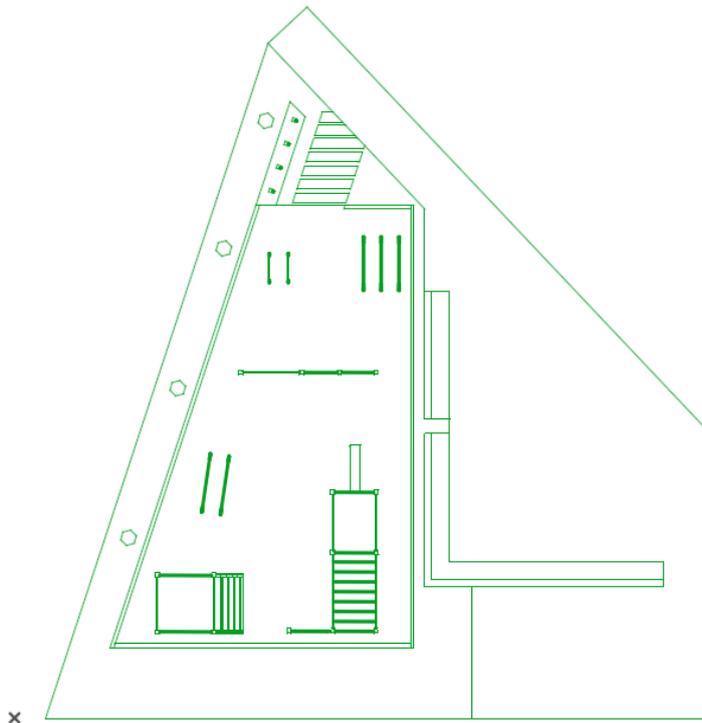
Esto implica la inclusión de elementos que puedan ser utilizados por personas de diferentes edades, niveles de habilidad y capacidades físicas. Por ejemplo, se pueden incorporar elementos de altura variable o barras con diferentes niveles de dificultad.

4.4. Resistencia y durabilidad de los materiales

El parque de calistenia debe estar construido con materiales de alta resistencia y durabilidad para soportar el uso intensivo y las condiciones climáticas. Se deben seleccionar materiales como acero galvanizado o acero inoxidable, que sean resistentes a la corrosión y al desgaste. Además, es fundamental realizar un mantenimiento regular para asegurar que los elementos estén en óptimas condiciones y sean seguros para su uso a largo plazo.

Durante el proceso de diseño del parque, los alumnos encargados consideraron estos aspectos, así como la ubicación específica dentro del campus que se les indicó. Se tuvo en cuenta el espacio entre las estructuras y los extremos del parque, asegurándose de que hubiera suficiente separación para que las personas pudieran pasar sin problemas y para evitar colisiones entre quienes estuvieran realizando sus ejercicios y elementos fuera del parque. Además, se prestó atención a la altura de las barras, asegurándose de que fueran lo suficientemente altas para que personas de diferentes estaturas pudieran utilizarlas adecuadamente.

A continuación, mostramos algunas imágenes de referencia del diseño del parque:



5. Enlace

Drive con las documentaciones, diseños y medidas realizadas:

<https://drive.google.com/drive/folders/13EEpbH1L4oTI2zVBwTmilOZkyf9z7LIG?usp=sharing>



Guía completa de calistenia

<https://www.arasdelosolmos.es/sites/www.arasdelosolmos.es/files/Documentos/c.pdf>