



El presente formulario debe ser diligenciado en su totalidad como constancia de entrega del documento para ingreso al Repositorio Institucional

TÍTULO	COMPARACION DE LOS EFECTOS DE DOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LAS		
	CAPACIDADES CONDICIONALES EN ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.		
SUBTÍTULO			
AUTOR(ES) Apellidos, Nombres (Completo) del autor(es) del trabajo	MAURICIO ALFONSO MORA AROS		
DIRECTOR	CARLOS ENRIQUE MELO MORENO		
PALABRAS CLAVE (Mínimo 3 y máximo 6)	ENTRENAMIENTO FUERZA		CAPACIDADES CONDICIONALES
	ENTRENAMIENTO CROSSFIT®		ENTRENAMIENTO CON PESAS
	BATERÍA EUROFIT		ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
RESUMEN DEL CONTENIDO (Mínimo 80 máximo 120 palabras)	Primer estudio comparativo de los efectos en las capacidades condicionales entre dos grupos, cada uno de 16 adolescentes del colegio Aulas Colombianas San Luis de Bogotá, uno entrenado con el método CrossFit® y otro entrenado con el método pesas, durante doce semanas. Se evalúa antes y después mediante la batería EUROFIT, test de fuerza máxima y medición antropométrica. Tras el análisis de los datos obtenidos con el programa SPSS versión 24u, sólo se encontraron diferencias significativas en las variables de pecho y bíceps en la prueba de fuerza máxima. Se considera necesario aumentar la intensidad horaria de la actividad física en el ámbito escolar y seguir con la implementación de proyectos institucionales que promuevan los hábitos de vida saludable.		
ILUSTRACIONES (Marque con una X si utilizo alguna de las opciones)	MAPAS		PLANOS
	RETRATOS		TABLAS O CUADROS x
	FOTOGRAFÍAS		DIAGRAMAS
	GRABACIONES		DIAPOSITIVAS
	OTROS:		

Autorizo (amos) a las Bibliotecas de la Universidad de Santo Tomás, para que con fines académicos, los usuarios puedan consultar el contenido de este documento en las plataformas virtuales de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.



