

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Antecedentes

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras

actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

La inactividad física hoy en día es tan nefasta y costosa que ningún país se puede darse el lujo de sostenerla. Se sabe hoy que ella es constante de muchas de las llamadas enfermedades de la civilización moderna o contemporánea. (Sedentarismo, sobrepeso, stress).

Según estudios el hombre de hoy pasa 150.000 horas sentado, la televisión, la mecanización, los medios de transporte, el estudio, el descanso, son algunas de sus principales causas.

Tal como señala el doctor Rubinstein "hoy existe clara evidencia de las importantes consecuencias sanitarias, económicas y sociales de la enfermedad cardiovascular en los países latinoamericanos tanto para el individuo y su familia como para toda la sociedad en general.

([HTTP://GOLPEDEGATO.BLOGSPOT.COM/2009/06/HIPERTENSION-
GRAVE-EN-AMERICA-LATINA.HTML.](http://golpedegato.blogspot.com/2009/06/hipertension-grave-en-america-latina.html))

Un análisis de costos llevado a cabo en México calculó que cada año se gastan US\$ 2.500 millones debido a factores asociados a la hipertensión, como el tratamiento de complicaciones o discapacidad causada por el trastorno. Estas deprimentes observaciones garantizan un llamado a la acción para mejorar el control de la hipertensión y otros factores de riesgo cardiovascular en América Latina.

La mayoría de nosotros nos levantamos, bostezamos, estiramos los brazos, las piernas y empezamos el día lentamente. Después, gradualmente, empezamos a movernos más rápido. El ejercicio debe ser algo muy parecido.

El Dr. Olof Astrand decía “se puede rejuvenecer 15 años haciendo ejercicios”. Esto quiere decir que la actividad física puede colocar más vida a los años. Es decir, mejorar su calidad de vida. Según el mismo Astrand, una sola cosa es necesaria, practicar actividad física todos los días”. Cabe resaltar que el calentamiento es indispensable antes de realizar cualquier actividad física.

El calentamiento literalmente calienta el cuerpo para la actividad que vamos a realizar antes del ejercicio y ofrece los siguientes beneficios. En primer lugar, el calentamiento suelta los músculos para que nuestro cuerpo no se sienta rígido y tenso. En segundo lugar, aumenta el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para el ejercicio físico. En tercer lugar, acelera los impulsos nerviosos, mejorando los reflejos, y envía sangre

oxigenada a los músculos. Finalmente, al aumentar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones el calentamiento reduce el riesgo de sufrir lesiones, especialmente en los tejidos conectivos como los tendones.

En la actualidad, fundamentalmente en los deportes, se le concede gran importancia al calentamiento, ya que nos prepara para una actividad más intensa de lo normal o cotidiano, como es un entrenamiento o un esfuerzo superior en caso de competición.

El calentamiento pretende poner en marcha para el pleno rendimiento del organismo, esto abarca tanto el área física (entrada en calor), emotiva (interés, motivación) e intelectual (concentración y agudeza de interpretación). Así pues, debemos entender por calentamiento la fase preparativa previa a una actividad física, que no sólo implica lo eminentemente corporal, sino que además intenta una adaptación tanto física como psicológica y social.

En nuestra realidad muy en particular en lo referente a la provincia de Imbabura y específicamente en la ciudad de Ibarra existen algunos escenarios que no necesariamente son infraestructuras deportivas tales como parques, aeropuertos, avenidas, autodromos, etc. Que debido a la necesidad común de las personas se presentan como alternativas para realizar varias actividades físicas. Es por eso que este universo de personas debería tener en cuenta que el calentamiento es fundamental en el desarrollo de una buena práctica física.

1.2. Planteamiento del Problema

El fin común en todos los calentamientos es la prevención de lesiones, tanto musculares como articulares, mediante ejercicios de estiramiento y fortalecimiento general (no de velocidad), que serán realizados de forma alternativa y progresiva; consiguiendo de esta manera una mayor lubricación en las conexiones articulares, además de una laxitud y contractibilidad superior en nuestros músculos.

La falta de conocimientos sobre el calentamiento previo a la actividad física y sus beneficios es sin duda una de las causas de esta problemática, que puede ser por la ausencia de profesionales en educación física dentro del Autódromo Internacional de Yahuarcocha, consecuencia de que no existe un financiamiento dedicado exclusivamente para este fin. Un efecto de esta causa es el trabajo empírico y el desarrollo inadecuado de las actividades físicas con su calentamiento respectivo.

Otra de las causas es la ausencia del calentamiento en la actividad física y su desvalorización consecuencia de no estar en un estado emotivo y carácter positivo que provoca un desinterés por realizar un calentamiento adecuado. Efecto de esta causa son las lesiones y distensiones musculares y articulares.

Una causa mas es el fondo de tiempo limitado dedicado a la actividad física con el que cuentan las personas que asisten al Autódromo “José Tobar Tobar” para realizar el ejercicio físico que como efecto no cumple con el objetivo de ser una actividad relajante sino lo contrario que

provoque estrés, cansancio, fatigas y dolores musculares en las personas que lo practican.

La falta de profesionales de educación física que guíen a las personas así como también la falta de capacitación profesional sobre el calentamiento en las actividades físicas es otra causa más de esta problemática. Un efecto de esta causa es el trabajo empírico y el desarrollo incorrecto de las actividades físicas con su calentamiento respectivo.

Los efectos del calentamiento están influenciados por diversos aspectos, que los podemos dividir en temperatura ambiente que en invierno el calentamiento deberá ser mas amplio y en verano se evitará la sudoración copiosa, ya que la pérdida de sales minerales puede provocar lesiones (tirones), con indumentaria al abrigarnos después del calentamiento prolongamos sus efectos. En cuanto a la hora del día, al madrugar el músculo tiene reducida su elasticidad y tono muscular llegando a su normalidad al medio día para luego empezar a decrecer.

Con respecto a la edad tanto los niños y los adolescentes poseen una mayor adaptación muscular al esfuerzo y no están tan expuestos a desgarramientos o distensiones musculares, siendo en su caso el calentamiento más breve que en personas adultas, aunque la capacidad de aprendizaje puede disminuir notablemente si no se realiza un calentamiento motivante para los niños, la personalidad, estado emotivo y carácter son aspectos a tener en cuenta a la hora de individualizar el calentamiento.

Consecuentemente, no resulta extraño observar cómo los métodos de calentamiento y su duración serán variados en función de las características anteriormente señaladas. Las características básicas del calentamiento deben conocerlas a modo de prevención de lesiones musculares, tendinosas y ligamentosas, al tiempo que favorecemos nuestra actividad predilecta.

Con respecto a esta problemática en nuestro país se puede manifestar que no existen programas dedicados a estos temas, ni tampoco organismos que ayuden a organizar la actividad deportiva en las instalaciones del Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" misma que se encuentra ubicada en la comunidad de Yahuarcocha entre la parroquia de Priorato y el Barrio el Olivo, en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura perteneciente a Ecuador. En teoría debería ser los municipios, gobiernos provinciales pero en la realidad actual es diferente.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo es el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en el Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra en el periodo de febrero a junio del año 2010?

1.4. Delimitación del Problema

1.4.1. Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó en las instalaciones del Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" misma que se encuentra ubicada en la comunidad de Yahuarcocha entre la parroquia de Priorato y el Barrio el Olivo, en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura perteneciente a Ecuador.

1.4.2. Delimitación Temporal

El presente trabajo de grado se realizó con un universo de personas adultas a partir del primer día del mes de febrero hasta el final del mes de junio del año 2010, en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura perteneciente a Ecuador.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar el proceso de calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en el Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra en el periodo de febrero a junio del año 2010.

1.5.2. Objetivos Específicos

1. Establecer los tipos de calentamiento que realizan las personas adultas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra.
2. Determinar el tiempo y forma de actividad física que realizan las personas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra.
3. Analizar las consecuencias que conlleva el no realizar un calentamiento adecuado antes de realizar una actividad física en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra.
4. Elaborar una Guía para el Calentamiento en las personas adultas que realizan Actividades Físicas.

1.6. Justificación e Importancia

Al valorar las exigencias del Calentamiento para aquellos practicantes atletas o no, es importante conocer cuales son sus basamentos y los fundamentos más importantes y el porque es imprescindible realizarlo

antes de cualquier práctica de actividad físico deportiva determinada, dado en que este garantiza la preparación de los órganos, sistemas, músculos y articulaciones creando un estado físico funcional idóneo para poder enfrentarse con todo éxito a la tarea principal que es la actividad física en cualquiera de sus manifestaciones.

En la práctica de toda actividad físico deportiva tiene que estar presente el Calentamiento ya que es un componente de la preparación integral del practicante o atleta, es premisa donde el organismo deberá adquirir la mejor disponibilidad para el mejoramiento y fortalecimiento de la capacidad de trabajo y rendimiento que se espera como consecuencia de la practica sistémica de la actividad físico deportiva.

De un buen Calentamiento dependerá una influencia positiva o no en los diferentes sistemas del organismo por ejemplo el Sistema Nervioso, Sistema muscular , Sistema Cardiovascular y Sistema Respiratorio dado en que cada uno juega un papel importante en el organismo lo que garantiza optimizar el estado de disposición para enfrentar empeños físicos y lograr buenos resultados .

La razón que justifica este trabajo de grado es porque hemos detectado que en su mayoría las personas no están debidamente instruidas para poder realizar una determinada actividad física que conlleva un previo calentamiento.

Por lo tanto realizamos esta investigación para proponer una alternativa de solución viable ante esta problemática, y en esta en particular los principales beneficiados serían todas las personas que concurren a estos escenarios públicos.

Es por ello que con este trabajo pretendemos contribuir en el conocimiento de la importancia del Calentamiento sus características, exigencias y requisitos los cuales con otros aspectos de manera particular serán abordados para su mejor comprensión por cualquier individuo entendido o no en la especialidad deportiva pero la disfrute desde todos los puntos de vista y la pueda realizar con sólidos conocimientos en el tema , evitando lesiones , agotamiento o cualquier otra manifestación física contraria del organismo.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. Fundamentación Teórica del Problema

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA DE LA LENGUA, Vigésima Segunda Edición, 2001.

Así pues también la definición de calentamiento es el conjunto de actividades en forma de ejercicios que se realizan antes de hacer una actividad que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado. El calentamiento proviene (Del latín *calentare*) tr. Comunicar calor a un cuerpo haciendo que se eleve su temperatura, en cuanto a la actividad a la palabra actividad se origina (Del latín *activitas, atis*) facultad de obrar; y la palabra física viene (Del latín *physicus* y este del griego *natural*). Adj.

Antes de adentrarnos en un análisis lingüístico, tanto etimológico como semántico, es preciso anticipar que éste es un estudio no exento de dificultades. Actividad física es una expresión polisémica y por tanto de contenido semántico variable y poco definido.

La utilización de conceptos polisémicos comporta siempre distintas concepciones e interpretaciones. Por ello es conveniente y necesario hacer mención siempre a la época, lugar y contexto de referencia

sociocultural para entender, comprender o como mínimo acercarnos al sentido que a la educación física se le pretende dar.

El profesor Uriel Simri en un estudio que realizó alrededor de los años sesenta recopiló, ya en aquella época, cerca de sesenta términos diferentes utilizados en todo el mundo para referirse al concepto de Educación Física haciendo hincapié y destacando de manera clara y manifiesta el alto grado de indefinición existente en este aspecto.

José María Cagigal en una línea parecida resalta en su artículo La Educación Física, ciencia que este babel terminológico responde a la inmadurez del contenido que trataremos más adelante en el apartado epistemológico. La expresión más usada y extendida es la de educación física, aunque es también destacable el uso de otras expresiones como cultura física, cultura corporal, educación corporal, ciencias del deporte, educación deportiva, pedagogía del deporte, ciencias de los ejercicios físicos y corporales.

(<http://html.rincondelvago.com/epistemologia-de-la-educacion-fisica.html>)

Lo cierto es que la expresión educación física, gramaticalmente hablando, es un concepto elaborado y construido sobre la base de un sustantivo, educación, y un calificativo, física, que establece el carácter de dicha educación. Esta adjetivación nos viene a aclarar y a determinar, de alguna manera, que la naturaleza de la misma tiene o tendrá cierto carácter físico.

2.1.2. Fundamentación Psicológica.

ZAMBRANA, José, DEPORTE PARA TODOS... LOS ADULTOS, Editorial Alhambra, S.A, Reimpresión, 1986.

Mediante esta fundamentación se pretende el bienestar psicológico y la buena salud mental. E. Zinder y E. A. Sireitzer reflexionan sobre el tema diciendo: La relación positiva entre la participación y el bienestar psicológico se puede encontrar en el placer y la diversión intrínsecas que suponen los juegos y los deportes. Los deportes producen una tensión excitación que supone una yuxtaposición agradable a los aspectos mundanos y rutinarios de la vida diaria. Hacer actividad física nos supone muchas veces una liberación de tensiones, sino el reestablecimiento de esa medida de tensión que es un ingrediente esencial de la salud mental.

(http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm)

Psicológicamente el calentamiento ayuda a que el estado de ansiedad de las personas sea menor, o que ese estado de ansiedad sea mayor en las personas que sean demasiado relajadas. El calentamiento mejora las capacidades volitivas: concentración, motivación, autoconfianza, espíritu de sacrificio, etc.

Las personas que realizan algún deporte a cualquier nivel a menudo consideran que alguna actividad previa les prepara mentalmente para su prueba, para que su concentración y psique lleguen a centrarse claramente en la actuación inminente. Alguna evidencia apoya la afirmación de que un calentamiento específico relacionado con la misma actividad mejora la destreza y coordinación necesarias. Por consiguiente, las actividades deportivas que requieren precisión, coordinación temporal,

y movimientos precisos se benefician generalmente de algún tipo de práctica preliminar específica.

Por último, el calentamiento también debe buscar, a nivel psicológico, una máxima concentración en el trabajo que se va a realizar, superando los clásicos estados de ansiedad propios de las actividades físicas.

2.1.3. Fundamentación Pedagógica

(http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social.

Mediante esta fundamentación el profesional de la educación física debería educar a todas las personas que realizan actividad física en el sentido que estas identifiquen las ventajas y beneficios que para la salud significa el hecho de practicar de forma ordenada, sistemática y continua las diferentes actividades físico deportivas además de ser un facilitador y que sea capaz de crear conciencia y deseo de ejercitarse dentro de un marco instructivo preparatorio.

Es por todo esto por lo que quizá el problema se ubique en el qué enseñar, aunque también, en el cómo, puesto que como ya todos sabemos no es lo mismo un profesor que otro, aunque ambos impartan la misma asignatura.

2.1.4. Fundamentación Axiológica

(<http://educacionfisica-1.blogspot.com/>)

La mejor forma de iniciar el desarrollo de este acápite es a través de la presentación de los siguientes criterios. El deporte no se constituye en uno, sino en el medio fundamental de la educación física, por lo tanto el empleo del mismo conjuntamente con otros recursos pedagógicos, garantizan una intervención pedagógica eficaz de parte del profesor en su pretensión de dotar a los estudiantes de una serie de cualidades que delinearán su personalidad como un agente de cambio social.

A estas cualidades, se le denominan valores y éstos son adquiridos a través de un largo y complejo proceso formativo educativo, que se inicia en el seno familiar y se afianza a través de la interrelación que debe establecerse en forma coherente entre esta estructura y la intervención pedagógica de los educadores, todo ello en función de obtener un ente social de carácter positivo.

Precisamente la intervención pedagógica del profesor de educación física, apoyada en el empleo de los métodos educativos, viabiliza el cumplimiento de los siguientes propósitos al interior del proceso formativo. Impulsar la conducta social y favorecer el desarrollo de actitudes éticas,

adquirir y mantener la salud física y el sentido cinético incrementando a su vez las posibilidades de rendimiento.

Crear situaciones que promuevan la actividad creadora (desarrollo del componente cognitivo), proveer a la persona de experiencias prácticas, promoviendo el desarrollo de valoraciones y auto valoración.

El fundamento lógico de esta teoría implica que durante el transcurso de las actividades diarias y del convivir se presenten situaciones que permitan la colaboración, el compañerismo, coadyuvados de diferentes valores que por la misma interacción entre las personas se reflejan en acciones positivas y negativas que pueden o no determinar un amplio sistema de vida que abarque desde medidas ético morales a normas sociales establecidas.

2.2. Teorías Bases

2.2.1. Calentamiento

2.2.1.1. Definición

(<http://spartansports.ning.com/profiles/blogs/calentamiento-fisico>)

ALVAREZ Carlos (s/a) Con respecto a la definición manifiesta que:
Es el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y específico después que se realiza previa a toda actividad física en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a lo normal

con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerlo para un máximo rendimiento.

2.2.1.2. Otras Definiciones

SERRABONA, Manuel, 1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO, EDITORIAL PAIDOTRIBO.

MATVEEV, L 1983 Con respecto a la definición del calentamiento manifiesta que: **El concepto de calentamiento que puede ser entendido como la parte preparatoria e introductora de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial del calentamiento como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico deportivo.** (pag. 12)

SERRABONA Manuel, 1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO, EDITORIAL PAIDOTRIBO.

GENERELO, E 1992 Con respecto a la definición del calentamiento manifiesta que: **Es el conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento.** (pag. 12)

ZAMBRANA, José Manuel DEPORTE PARA TODOS LOS ADULTOS, EDITORIAL ALHAMBRA, S.A. REIMPRESION, 1986.

ZAMBRANA, Jose Manuel 1986 Con respecto a la definición del calentamiento manifiesta que: “Es parte fundamental y obligatoria en cualquier tipo de clase de educacion fisica” (pag 100).

PACHECO, Rosana, LA CAMINATA, EDITORIAL TRILLAS Primera Edición 2008.

PACHECO, Rosana 2008 con respecto a la definicion manifiesta que:” El calentamiento se realiza al iniciar y su proposito es aumentar la corriente sanguinea en los músculos cardiaco y esqueléticos, así como la temperatura corporal con el fin de preparar los grupos musculares y las articulaciones para las actividades” (pag 34).

(http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion_de_Integracion_Comunitaria/Dependencias/EFSI/Activate_ITESO/Publicaciones/La_importancia_del_calentamiento)

Es aquel conjunto de actividades físicas y psicológicas realizadas antes de la práctica principal con un marcado carácter preparatorio e higiénico, que están estructuradas de forma sistemática y que tiene por finalidad adaptar al organismo para dicha actividad posterior.

(<http://www.elalmanaque.com/medicina/curiosidades/calentamiento.htm>)

El calentamiento es una técnica imprescindible y común antes de la práctica de cualquier actividad deportiva. El desarrollo e intensidad de la misma dependerá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo,

las condiciones ambientales y del grado de preparación de cada deportista.

(http://html.rincondelvago.com/calentamiento-fisico_3.html)

Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo. Incluso en profesiones de mayor desgaste sería imprescindible, pero habitualmente no se efectúa. Lo que conlleva muchas lesiones articulares, tendinosas y musculares.

(http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm)

MORTENSEN J.P (s/a) Con respecto a la definición manifiesta que:

El calentamiento es el conjunto de actividades o de ejercicios preliminares, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física cuya exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento.

(<http://www.monografias.com/trabajos18/calentamiento/calentamiento.shtml>)

Es un conjunto de ejercicios , juegos o ejercicios jugados , realizados antes de la parte principal de la Educación Física , Deporte o actividad física , con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de

reposo relativo ha un estado de actividad determinado en correspondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que esta destinada a la parte principal.

(http://www.jai-alive.com/calentamiento_enfriamiento.pdf)

Conjunto de ejercicios realizados inmediatamente antes de una actividad que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objeto de disponer al sujeto física, técnica, táctica y psicológica para un mayor rendimiento deportivo así como para prevenir el riesgo de lesiones.

2.2.2. Tipos de Calentamiento

La tipología del calentamiento así como sus componentes internos (intensidad, duración, densidad) dependen en gran medida de factores como: la actividad posterior a realizar, el tipo de actividades y quién lleva a cabo esas actividades.

2.2.2.1. Según la Actividad Posterior

(http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/Calentamiento_1.pdf)

Calentamiento para un entrenamiento: Se adquiere especial relevancia a la ejecución de tareas concretas. Tanto la duración, el contenido, y la forma de desarrollar el calentamiento estarán en función del objetivo de la unidad de entrenamiento. Se aprovecha para realizar

tareas concretas como aumentar los niveles de flexibilidad, mejorar una técnica concreta y que por supuesto nos sirve para trabajar tareas propias de la parte central de la sesión.

Calentamiento de competición: Supone la preparación física y psicológica para la competición. La duración de este calentamiento previo a la competencia suele variar de 30 m a 45 m, dependiendo de factores como las características de algunos jugadores, temperatura ambiente, disponibilidad del área deportiva. Por su parte el entrenador tratará de observar la actitud tanto de sus jugadores como los del equipo contrario, mantener la activación en los jugadores para conseguir una elevación óptima del rendimiento de cara a la competencia. Es también en este momento cuando puede detectar posibles puntos débiles en el equipo contrario, tomando una información inicial que pueda reforzar o prevenir situaciones de la competición.

Calentamiento en las sesiones de Ejercicios Físicos: Corresponde a la sesión introductoria donde se trabajaran los objetivos de la sesión.

El Calentamiento a distancia: Es un tipo de calentamiento competitivo que consiste en calentar varias horas antes de la competición, lo cual está principalmente indicado para sujetos que presentan un rasgo de ansiedad elevado. Es muy recomendable en pruebas de gran desgaste energético (carreras de fondo), para no tener que realizar un calentamiento intenso y prolongado antes de estas.

2.2.2.2. Según el tipo de actividades que realizamos

(http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm)

Calentamiento general: Consisten en ejercicios generales que van destinados a poner en marcha todos los sistemas funcionales del organismo. Normalmente son ejercicios de locomoción, de impulsión, de fuerza, de movilidad articular y de elasticidad realizadas a una intensidad baja. Se realiza antes del específico.

Calentamiento específico: Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del Entrenamiento deportivo , la clase de Educación Física por que en ellos los movimientos o la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal.

Calentamiento estático: Su objetivo es activar los grupos musculares y articulaciones implicados en la tarea principal. Este calentamiento esta compuesto por los ejercicios de estiramientos y por todos aquellos que no implican un movimiento muscular observable de forma directa. Ejemplo- (estirar algún músculo).

2.2.2.3. Según quién lleva a cabo esas actividades

(http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion_de_Integracion_Comunitaria/Dependencias/EFSI/Activate_ITESO/Publicaciones/La_importancia_del_calentamiento)

Calentamiento activo: Consiste en ejercicios que van a actuar sobre la musculatura concreta que se va a utilizar en la actividad deportiva. Son movimientos parecidos al gesto deportivo real desarrollados a una intensidad inferior. En los deportes en los que se utilice material (balones, raquetas, etc.) es el momento de realizar las acciones técnicas que se van a desarrollar con posterioridad.

Calentamiento pasivo: Consiste en provocar un aumento de la temperatura corporal mediante factores externos: masajes, diatermia (onda corta, ultrasonidos), hidroterapia (duchas o baños calientes). Presenta el inconveniente que la temperatura local y general no alcanza valores suficientemente elevados, y como ventaja la del ahorro de substratos energéticos.

Calentamiento mixto: Es la mezcla de los diferentes tipos de calentamientos. Depende de las características del practicante y las condiciones en que realiza la actividad.

Calentamiento lúdico: Se realiza mediante juegos.

Calentamiento mental: Consiste en la representación del gesto con el pensamiento. Solo puede aplicarse al desarrollo de movimientos sencillos o automatizados. Ejemplo (práctica imaginada).

2.2.3. Beneficios del calentamiento

Realizar el calentamiento significa preparar la musculatura, el cuerpo y la mente para el rendimiento deportivo. Las ventajas de un óptimo calentamiento, se traducen en una serie de efectos que van a predisponer, de forma positiva, la práctica deportiva. Estos efectos los clasificaremos en:

2.2.3.1. A nivel Psicológico

El calentamiento no sólo conduce a una mejora de la predisposición física, si no que también lo hace sobre la psíquica. Cabe esperar, por ejemplo, un aumento de la atención, de la percepción sensorial y de la concentración.

El calentamiento previo a la ejecución de determinados esfuerzos de gran intensidad debe, también, provocar un alto estado de excitación que permita responder con agresividad al reto. Es el caso de los deportes de fuerza (Halterofilia, Powerlifting o Culturismo) o de combate (Judo, Lucha o Karate).

Una especie de coraza invisible que sostenga al cuerpo por dentro y lo empuje más allá de lo que los músculos y las articulaciones pueden soportar. Una verdadera intensidad es una manifestación más mental que

física. Crear esa actitud de firmeza y predisposición lleva tiempo aún cuando se lleven años entrenando y el calentamiento cumple esa función.

2.2.3.2. A nivel muscular

El calentamiento entendido como un inicio progresivo de la actividad física, provoca un aumento del riego sanguíneo en los músculos que están siendo ejercitados. Ello es posible gracias a un fenómeno llamado redistribución del volumen sanguíneo.

Quiere decir que los órganos o partes del cuerpo que no están desarrollando un grado de actividad significativo, ceden parte de su sangre al torrente circulatorio para que pueda llegar a las áreas de actividad intensa. Se produce entonces, una elevación de la temperatura que puede alcanzar los 38.5°C y que tiene como consecuencia una disminución de la viscosidad intramuscular, o sea, de los roces internos de la musculatura, mejorando la elasticidad y disminuyendo los riesgos de lesión.

También ligamentos y tendones de inserción se ven beneficiados en ese sentido. Además, un músculo caliente es capaz de generar más fuerza y de contraerse a mayor velocidad. Ello hace que el calentamiento sea especialmente interesante en los deportes que se caracterizan por poseer una importante componente de fuerza explosiva o de fuerza máxima.

(<http://www.estaentodo.com/sistema/duo/articulo.php?id=1364&tipo=13>)

También se ve favorecida la capacidad de relajación de los músculos antagonistas durante la ejecución de movimientos a gran velocidad. Si no fuera así, las grandes tracciones a las que se ven sometidas por la acción de los agonistas podrían provocar roturas fibrilares y lesionar seriamente al deportista. Una relajación tardía o incompleta también perjudica la adecuada coordinación de los movimientos restando eficacia al gesto técnico. La elevación de la temperatura también mejora los procesos de alimentación del músculo, al propiciar una rápida transformación de los substratos energéticos en energía mecánica.

2.2.3.3. A nivel psicomotriz

(<http://www.elalmanaque.com/medicina/curiosidades/calentamiento.htm>)

La repetición de los movimientos previos al entrenamiento permiten fijar en el sistema neuromuscular el tipo de tarea que se le va a requerir, consiguiendo una mejora evidente del sentido cinético y psicológico, ya que con las repeticiones aumentamos la atención, la percepción sensorial y la concentración, creándose un estado mental necesario como soporte al esfuerzo físico que se va a exigir.

2.2.3.4. A nivel Nervioso

La coordinación neuromuscular entre los músculos agonistas y antagonistas se ve facilitada aumentando la capacidad de relajación de los antagonistas. Aumenta la velocidad de conducción del impulso nervioso así como el tiempo de procesamiento de la información

exteroceptiva y propioceptiva se va aumentando como consecuencia de la elevación de la temperatura.

2.2.3.5. A nivel Fisiológico

El calentamiento provocará en nuestro organismo una elevación de la temperatura, disminuirá la viscosidad interna obteniendo así una mayor cantidad de energía libre para consumir en el trabajo externo. Disminuye el déficit de oxígeno, o sea, la diferencia entre el oxígeno consumido en la realización de una actividad ligera, moderada, intensa, y el que habríamos consumido si al comienzo de la actividad hubiésemos establecido un ritmo de metabolismo aeróbico adecuado.

2.2.3.6. A nivel Preventivo

Posee un gran efecto protector contra las lesiones en un ambiente frío, músculos, tendones y ligamentos.

2.2.4. Factores condicionantes del Calentamiento

A la hora de confeccionar y programar un calentamiento, existen una serie de consideraciones que debemos tener presentes, así pues dependerán del propio sujeto y de los factores externos a él.

2.2.4.1. Factores Endógenos

La Edad del Sujeto: Atendiendo a este aspecto existen diferencias en cuanto a duración e intensidad. Un niño o joven necesita calentar menos por su mejor calidad muscular (poseen un menor tono y viscosidad). En los niños es interesante que sirva como un aprendizaje de ciertos hábitos.

El Nivel de Entrenamiento o Condición Física: Cuanto menos entrenado está mas corto debe ser el calentamiento, evitando de este modo una fatiga prematura.

La Actitud Mental: Una actitud enfocada de forma positiva hacia el rendimiento hace que este sea máximo. A la vez, en individuos con alto grado de ansiedad, la realización del calentamiento les resulta muy beneficiosa.

2.2.4.2. Factores Exógenos

(http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/Calentamiento_1.pdf)

Entrenamiento Bicotidiano: El calentamiento de la sesión matutina será mucho más progresivo. Esto es debido a que existen unas horas óptimas para el rendimiento, y por la mañana este suele ser peor, hay una menor activación y una mayor rigidez articular y muscular.

La Temperatura Externa: Es obvio que en un ambiente frío este requerirá una duración más prolongada de calentamiento elevando así la temperatura corporal y muscular. Está comprobado que los individuos de los países más cálidos presentan una mayor flexibilidad que aquellos de

países más fríos. Existe una correlación con el aumento de la temperatura intracorporal y las ganancias en flexibilidad. Así tenemos que un aumento del 60% de la temperatura intracorporal produce un aumento de la flexibilidad del 20%.

Disciplina deportiva: Según se requiera una activación neuromuscular u orgánica habrá que tenerlo en cuenta. Por lo general es recomendable realizar un calentamiento más dinámico y progresivo en especialidades de resistencia para activar el sistema cardiovascular, mientras que en pruebas explosivas es más recomendable un trabajo corto pero intenso.

2.2.5. Estructura del proceso de calentamiento

(http://html.rincondelvago.com/calentamiento_15.html)

Después de haber comentado los diferentes tipos de calentamiento y los factores de los que depende así como de los componentes de la carga no nos sería posible establecer un calentamiento estándar apto para todas las diferentes actividades físicas y deportivas y más aún considerando las diferentes y particulares características individuales. Pero si se puede establecer un lógico orden para, a través de este optimizar el rendimiento.

Fase de activación: Esta fase esta constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Tiene como objetivo dar una estimulación general del organismo.

Fase de movilidad músculo-articular: Esta fase esta constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad especifica de cada segmento corporal. Tiene como objetivo dar una activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.

Fase de ajuste medio ambiental: Esta fase esta constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Se debe disminuir al máximo el grado de intercidumbre que presenta la actividad principal. Tiene como objetivo dar una adaptación específica del organismo.

Fase de puesta a punto: Esta fase esta constituida por ejercicios que contribuyen a que el sujeto entre un estado de energización o relajación. Tiene como objetivo alcanzar el grado de activación necesario.

(http://www.profes.net/rep_documentos/Noticias/Calentamiento_1.pdf)

Ejercicios de Extensibilidad: Orientados a la actividad física de las personas en general.

Ejercicios Genéricos: Trabajaremos con los principales grupos antagonistas, para lograr aumentar de este modo su tono muscular y la coordinación intermuscular. Esta fase de calentamiento general debe preceder siempre a la fase de trabajo específico relacionada con la actividad específica, disciplina deportiva del niño deportista.

Ejercicios Específicos: Están orientados al contenido de la sesión de entrenamiento o a la propia competición posterior para de este modo facilitar una mejor coordinación neuromuscular y técnica de ejecución.

Recuperación: Constituye la última fase, después de la pequeña fatiga creada. Esta parte nos sirve para predisponer mental (concentración) y muscularmente (relajación) al niño deportista.

2.2.6. Efectos del Calentamiento

2.2.6.1. A nivel fisiológico

Sistema respiratorio.

En el calentamiento se abren un mayor número de alvéolos pulmonares posibilitando así un mayor aporte de oxígeno a los capilares sanguíneos y una mejor eliminación del anhídrido carbónico.

Sistema cardiovascular.

Varios estudios han sido realizados para evaluar los efectos del ejercicio preliminar sobre la respuesta cardiovascular al ejercicio vigoroso repentino. Los resultados proporcionan un marco fisiológico diferente para justificar el calentamiento que es importante para los implicados en programas de mantenimiento para adultos y rehabilitación cardíaca, además de ocupaciones y deportes que requieren una explosión repentina de ejercicio de alta intensidad.

El calentamiento aumenta la frecuencia cardíaca (latidos del corazón por minuto) causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo. Asimismo se abren mayor número de capilares en los músculos con lo cual se les aporta una mayor cantidad de oxígeno y de otros productos

metabólicos necesarios para su buen funcionamiento, y se facilita el transporte y eliminación de otros productos de deshecho que dificultarían el trabajo muscular (ácido láctico).

Sistema locomotor (músculos y articulaciones).

a) Sobre los músculos: En el calentamiento, mediante ligeras contracciones y posteriores elongaciones musculares preparamos a los músculos para soportar la intensidad del trabajo a realizar. Un músculo que se ha contraído y estirado varias veces durante el calentamiento se contrae con mayor velocidad, potencia y eficacia que otro no calentado previamente.

Los músculos estando fríos se contraen de forma lenta e incompleta, retrasando el movimiento y perjudicando la coordinación que resulta imprecisa. Un músculo no calentado está más expuesto a lesiones como los desgarros o tirones musculares y a las contracturas tan temidas por los deportistas.

Aumento de la temperatura corporal, lo que acelera el metabolismo y permite que el organismo utilice más eficazmente los substratos fundamentales para la producción de la energía que requiere la actividad física intensa. La temperatura interna del músculo aumenta en uno o dos grados, favoreciendo los objetivos de tipo fisiológico que esperábamos (fundamentalmente aumento de la velocidad y fuerza de la contracción muscular).

b) Sobre las articulaciones: Los movimientos articulares realizados progresivamente y sin cargas que los dificulten, acondicionan los ligamentos y las cápsulas articulares preparándoles para posteriores movimientos de mayor velocidad y en los que se haya de soportar mayor resistencia.

El no calentar debidamente las articulaciones provoca con frecuencia distensiones e incluso esguinces que requieren una larga etapa de recuperación.

2.2.6.2. A nivel nervioso

(http://www.sudarlacamiseta.com/ARCHIVO/teoria_entren/calentamiento.htm)

MOREHOUSE y RASH con respecto a los efectos del calentamiento en el sistema nervioso manifiestan que: “Una repetición del gesto antes de la competición fija la naturaleza exacta de la tarea inmediata en el sistema de coordinación neuromuscular. El calentamiento prepara mejor al deportista para realizar una determinada habilidad motriz gesto técnico específico”.

Facilita la coordinación neuromuscular entre los músculos agonistas y antagonistas, la transmisión del impulso nervioso y eleva el umbral de sensibilidad de los receptores neuromusculares y disminuye el tiempo de latencia (tiempo transcurrido entre la llegada del estímulo nervioso y la respuesta muscular), lo que mejora la velocidad de reacción.

2.2.6.3. A nivel psicológico

El entrenamiento mental es la visualización o evocación de los elementos técnicos y tácticos provocan un aumento del tono de la musculatura implicada en el movimiento.

También existe la noción de que el ejercicio previo, especialmente antes de un esfuerzo vigoroso, gradualmente prepara la persona para lanzarse al máximo sin temer lesiones.

2.2.7. Características del Calentamiento

(<http://spartansports.ning.com/profiles/blogs/calentamiento-fisico>)

Total: Debe trabajar todo el organismo, pero según avanza el calentamiento hacemos ejercicios más relacionados con la clase que vamos hacer.

Dinámico: Es mejor que el estático como puede ser: Carrera continua o actividades lúdicas.

Metódico: No improvisado, debemos respetar las acciones y tiempo de ejecución.

Proporcionado: Debe estar en función de las características físicas de los deportistas o alumnos.

2.2.8. Calentamiento en las diferentes actividades físico deportivas respecto a su ámbito de actuación.

SERRABONA, Manuel y otros, 1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento, Editorial Paidotribo 2002

2.2.8.1. El Calentamiento en el entrenamiento deportivo y la competición.

En este ámbito debe regirse por los objetivos, rasgos y estructuras del entrenamiento deportivo de acuerdo a su intensidad, volumen y densidad.

2.2.8.2. El Calentamiento en la clase de educación física.

Depende del contenido que se vaya a trabajar y del nivel de los alumnos. El calentamiento puede ser una parte visiblemente diferenciada del resto del contenido, cuando nos interesa que se tome conciencia del significado de esa parte del trabajo físico y de cómo se hace. Si no es así, el periodo de calentamiento puede enmascarse con los propios contenidos de la sesión.

2.2.8.3. El calentamiento en las actividades en la naturaleza.

Se debe centrar la atención en la fase de activación, la fase de movilidad muscular articular y la fase de puesta a punto. Es complicado, en la naturaleza poder llegar a realizar la fase de ajuste medio ambiental. Esto conlleva a romper con el objetivo y el esquema vivencial propio de este tipo de prácticas; no obstante existen casos que es posible y

necesario realizar esta fase sobre todo cuando hablamos de competiciones en el medio natural.

2.2.9. Clasificación de la población

http://es.wikipedia.org/wiki/Poblaci%C3%B3n_mundial

La población se puede dividir, en diferentes rangos de acuerdo a cada país, sin embargo éstos son los criterios más utilizados:

- **Por edad:** Al clasificar a las personas de acuerdo a su edad, obtenemos la cantidad de población joven (de 0 a 14 años), adulta (de 18 a 65 años) y anciana (de más de 65 años).
- **Por sexo:** En este caso la población es dividida teniendo en cuenta la condición femenina o masculina de los habitantes. Al nacimiento, suele haber una mayor proporción de varones en todas las poblaciones humanas (del orden de 105 varones por 100 mujeres). Sin embargo, los varones tienen una mayor tasa de mortalidad a todas las edades, por lo que a la edad adulta se suele producir un equilibrio entre el número de hombres y mujeres. Pero, entre los ancianos, hay mayoría de mujeres.
- **Por ocupación:** Se puede establecer una clasificación, de su acuerdo a las diferentes áreas de la producción económica en que se desempeñan las personas.

2.2.10. El Calentamiento según las Edades.

SERRABONA, Manuel, 1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO, EDITORIAL PAIDOTRIBO.

ETAPA	EDADES	CARACTERISTICAS DEL CALENTAMIENTO
INFANCIA	4 - 7 AÑOS	Utilizar los diferentes patrones de movimiento aprendidos en situaciones cambiantes o en diferentes tareas. Incremento de los aspectos ludicos, motores. Aumento del espacio y de los medios. Introducir juegos competitivos. Posivilitar el trabajo en grupo. El calentamiento se enfoca de forma lúdica y divertida. Se entiende como parte de la sesión principal.
	8 - 10ANOS	Utiliza todo tipo de material alternativo. Disenar el calentamiento sobre variantes de un mismo ejercicio. Aprovechar el calentamiento para introducir nuevos patrones técnicos.
	11 - 13 ANOS	El calentamiento debe estar regulado a una intencidad baja. Debe ser siempre variado,

		<p>evitando la monotonía.</p> <p>Puede utilizarse para la introducción de nuevos patrones de movimiento.</p> <p>Aprovechar el calentamiento para trabajar los aspectos propios de la fase de ajuste medio ambiental.</p> <p>Consolidación del calentamiento como hábito higiénico positivo.</p>
PUBERTAD	14 - 15 ANOS	<p>Requiere de una alta exigencia pedagógica, psicológica y metodológica.</p> <p>El estilo metodológico en el calentamiento debe ser más participativo.</p> <p>Se estructura metódicamente y con rigor.</p>
ADOLESCENCIA	16 - 17 ANOS	<p>El calentamiento es un buen momento para alcanzar objetivos relacionados con la participación y la autonomía</p>
ADULTO	18 - 35 ANOS	<p>El calentamiento debe estructurarse en todos sus parámetros de forma científica y racional.</p>
	35 - 50 ANOS	<p>El calentamiento debe verse desde un punto de vista higiénico.</p>
	50 ---	<p>El calentamiento debe verse desde un punto de vista higiénico.</p>

2.2.2. Actividades Físicas

2.2.2.1. Definición

(<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-edad.html>)

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

2.2.2.2. Otra definición

(<http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>)

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

ISICHO, Felipe y otros, Manual del Entrenador Personal, Editorial Paidotribo, Barcelona España 2007.

LOPEZ, Minarro (2001) manifiesta que: “La actividad física se diferencia del concepto de ejercicio físico que este último se entiende

como la actividad física programada, estructurada y cuyo objetivo es adquirir , mantener o mejorar uno o mas componentes de la forma física”. (Pag 16).

2.2.2.3. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS.

2.2.2.3.1. ACTIVIDADES SOCIOMOTRICES O COLECTIVAS.

SERRABONA, Manuel y otros, 1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento, Editorial Paidotribo 2002

SERRABONA, Manuel y otros (2002) Con respecto a las actividades físicas sociomotrices manifiesta que: **Son todas aquellas prácticas físico deportivas que llevan implícitas un componente de relación grupal. El aspecto diferenciador entre ellas viene dado por la lógica interna de la propia actividad, la ausencia o presencia y utilización de material, y el contexto donde se realiza. Ejemplos: (fútbol, básquet, voleibol).** (pag. 22)

2.2.2.3.2. ACTIVIDADES PSICOMOTRICES O INDIVIDUALES.

Actividades psicomotrices con movilidad aparente

SERRABONA, Manuel y otros, 1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento, Editorial Paidotribo 2002

SERRABONA, Manuel y otros (2002) Con respecto a las actividades físicas psicomotrices con movilidad aparente manifiesta que: **Son todas aquellas prácticas físico deportivas que comprenden un componente comunicativo y relacional con la propia persona, existiendo en la actividad realizada, un movimiento claramente observable. En función del ámbito competición puede existir también una relación con otros sujetos. El aspecto diferenciador entre ellas viene dado por la lógica interna de la propia actividad, la utilización de material y el contexto donde se realiza. Ejemplos: (natación, boxeo, ciclismo, tenis, escalada, taekwondo, atletismo).** (pag. 22)

Actividades psicomotrices sin movilidad aparente.

SERRABONA, Manuel y otros, 1001 Ejercicios y Juegos de Calentamiento, Editorial Paidotribo 2002

SERRABONA, Manuel y otros (2002) Con respecto a las actividades físicas psicomotrices sin movilidad aparente manifiesta que: **Son todas aquellas prácticas físico deportivas que llevan implícitas un componente comunicativo y relacional con la propia persona, sin observarse ningún movimiento de forma clara. El aspecto diferenciador entre ellas viene dado por la lógica interna de la propia actividad, la utilización de material y el contexto donde se realiza. Ejemplos: (estiramientos, relajación, yoga, masajes, etc.)**

2.2.2.4. Clasificación de las actividades físicas en función de la intensidad.

(<http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>)

En función de la intensidad medida como gasto metabólico, liberación de energía o ajustes cardiovasculares de la actividad física, se puede clasificar ésta en dos grandes grupos:

La actividad física de baja intensidad: (pasear, andar, actividades cotidianas del tipo de faenas domésticas, comprar, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.) se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios. El valor de la misma en los programas será, pues, el de preparación, tanto física como psicológica, para programas de ejercicio más intenso en ancianos muy debilitados o sedentario.

La actividad física de alta intensidad: que, a su vez, puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

a) La actividad física de tipo anaeróbico: Es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint (60 m, 100 m, etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

b) La actividad física de tipo aeróbico: Es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son la marcha rápida, correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días).

La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado en Medicina y Psicología de la Salud, y sobre el que nos orientamos, pertenece a esta modalidad.

2.2.2.5. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

(<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>)

El ejercicio isotónico: Implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbic puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia.

El ejercicio isométrico: Los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

2.2.2.6. Ventajas de la actividad física

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental.

Enfermedades coronarias

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte.

Obesidad y exceso de peso

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. Se piensa que la obesidad es consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno, entre ellos la disponibilidad de instrumentos que ahorran trabajo, el

transporte motorizado, entretenimientos sedentarios como ver la televisión, y un acceso más fácil a alimentos ricos en calorías a un menor precio. La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, en los países europeos son obesos entre un 10-20% de los hombres y un 10-25% de las mujeres (datos de la IOTF) (Índice de Masa Corporal >30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad.

Existen varios estudios que demuestran que se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma. En particular, parece que la actividad evita el aumento de peso que se suele dar en personas de mediana edad.

El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal o forma de manzana cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas. Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma.

Diabetes en adultos

La incidencia de diabetes tipo 2 se ha incrementado rápidamente. Frecuentemente se atribuye a un aumento de la obesidad, aunque existen pruebas contundentes que demuestran que la inactividad es también un factor de riesgo. Según los estudios, en las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es un 30-50% menor que en las que son sedentarias. Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes. Hay algunos interesantes estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico (azúcar en sangre) de los diabéticos.

Cáncer

Parece ser que mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren.

Mejora de huesos y músculos

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos

(como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas. El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general.

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Mejora de condiciones mentales

(<http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>)

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza

ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de presiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

2.2.2.7. Ámbitos de la actividad física

(http://www.lmi.ub.es/te/any95/hernandez_afyed/)

Para delimitar a las acciones o situaciones propias de una ciencia o actividad, se hace necesario determinar los criterios en que se basa o fundamenta. Por ello vamos a tratar de exponer lo que dicen algunos autores al respecto de las mismas.

Así, el Grupo Praxiológico de Lérida (1992), **tras un estudio de cual puede ser el objeto de estudio propio de nuestra campo, concluye considerando al criterio de acciones con significación práxica la referencia de partida que sitúa en el contexto a las diferentes acciones y con ello establece que es el estudio y conocimiento de las siguientes acciones lo que nos es propio.**

- Actividades lúdicas
- Actividades expresivas
- Actividades aprehensivas y el
- Deporte

PARLEBAS, P. (1981) expone: **que el ámbito propio de nuestro estudio es el de la acción motriz, especificando las distintas formas de dicha acción motriz que nos son propias, tales como, además de algunas formas de ergonometría, fundamentalmente” Los juegos deportivos o motores y Las actividades expresivas el deporte.**

COCA Santiago (1991) dice: **que el objeto de la ciencia de la Educación Física y el Deporte se puede agrupar en seis ámbitos que son el fenómeno humano del cambio, o el dinamismo que el movimiento imprime a la persona; el gesto o la corporeidad traducida a movimiento específico; la expresividad; el flujo de energías o de informaciones que emanan de la actividad física, el proceso comunicativo o interactivo que tiene lugar en el intercambio de las conductas motrices y finalmente la capacidad creadora.**

Con la delimitación que el autor hace creemos que es posible deducir como actividades propias de nuestro estudio a:

- Las actividades ludicomotoras
- Las actividades expresivas
- Ciertas formas de ergonometría
- El deporte

En este momento, y en coincidencia con el Grupo praxeológico de Lérida, entendemos que prioritariamente debemos ocuparnos de:

- Las actividades lúdicas o juegos motores
- Las actividades expresivas
- Algunas actividades aprehensivas y
- El deporte

Con lo expuesto podemos decir que los ámbitos propios de la acción motriz que son objeto de estudio de la praxiología motriz y por tanto ocupar el quehacer de los profesionales de la actividad física y el deporte, pueden concretarse en los cuatro que hemos reseñado.

2.2.2.8. Beneficios de la actividad física.

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

MARTINEZ, Vicente. (2006), EDUCACION FISICA 1ro de BACHILLERATO LIBRO DE TEXTO DEL ALUMNO, Editorial Paidotribo.

MARTINEZ, Vicente 2006 con respecto a los beneficios que aporta la actividad física al sistema cardiovascular manifiesta que: **En los musculos, el sistema vascular aumenta el flujo sanguíneo y ello es debido a que hay una vasodilatación de los capilares y el corazón bombea más sangre. En el corazón se produce un aumento del volumen sanguíneo expulsado en cada latido, debido a que disminuye el número de pulsaciones por minuto por que a su vez aumenta la musculatura cardíaca y su potencia.**(pag 17).

MARTINEZ, Vicente. (2006), EDUCACION FISICA 1ro de BACHILLERATO LIBRO DE TEXTO DEL ALUMNO, Editorial

MARTINEZ, Vicente 2006 Con respecto a los beneficios que aporta la actividad física al sistema respiratorio manifiesta que: “En el ejercicio aumenta la frecuencia respiratoria, el volumen respiratorio y el consumo de oxígeno. La adaptación que realiza el deportista va aumentando su volumen respiratorio y con ello la posibilidad de disminuir la frecuencia respiratoria para un mismo ejercicio”. (Pág. 17).

MORAL, Susana 2007, Manual Básico de Técnicas de Aeróbicos y Fitness, Editorial Paidotribo España.

MORAL, Susana (2007) Con respecto a los beneficios que aporta la actividad física al sistema nervioso manifiesta que: **Proporciona mayor velocidad al sistema nervioso central para recibir una percepción,**

transformarla en orden motora y enviarla los músculos, disminuye el stress, brinda sensación de bienestar, mejora la percepción de uno mismo, alivia trastornos como la depresión, proporciona distracción diversión o tiempo de evasión de pensamientos y de malas conductas, etc.

2.2.2.9. Efectos secundarios.

(<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-edad.html>)

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

2.3. Glosario de Términos

CAMARGO, Germán, DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA, Editorial Kinesis, 2002.

CONCEPTOS

1. ACTIVIDAD FÍSICA.- Es un termino inclusivo que se refiere a cualquier gasto de energía provocado por el movimiento corporal por de los músculos esqueléticos; incluyendo el espectro completo de actividad desde un nivel muy leve hasta el ejercicio máximo.

2. ADULTO.- (Del lat. Adultus) Llegado a su mayor crecimiento o desarrollo, a cierto grado de perfección, cultivado, experimentado.

3. ANÁLISIS.- Se refiere a la descomposición de un todo en sus distintos elementos constituyentes, con el fin de estudiar éstos de manera separada, para luego, en un proceso de síntesis, llegar a un cabal conocimiento integral.

4. ARTICULACIONES.- Sitio de contacto o unión entre los huesos, en donde existe zonas de tejido cartilaginoso, o cartílago y hueso.

5. CALENTAMIENTO FÍSICO.- Es el conjunto de actividades físicas que se realizan al iniciar una sesión de entrenamiento o una competencia y que buscan predisponer el organismo para el rendimiento adecuado ante una carga de trabajo.

6. CATEGORÍA.- Se denomina Categoría al proceso en el cual las ideas y los objetos son reconocidos, diferenciados y entendidos. Mediante las categorías, se pretende una ubicación jerárquica de elementos. Elementos muy parecidos y con características comunes formarán un grupo (categoría), y a su vez varias categorías con características afines formarán una categoría superior.

7. CINÉTICA.- Estudio del movimiento y las fuerzas que lo producen.

8. CONCLUSIÓN.- Es la resolución que se ha tomado sobre una materia o deducción a que se ha llegado tras su estudio o análisis.

9.-CONTRACTILIDAD.- Facultad de contraerse.

10. CULTURA FÍSICA.- Es la parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en

materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

11. CRONOGRAMA.- Es un horario, con el tiempo medido de las actividades a realizar.

12. DATOS.- El dato es una representación simbólica (numérica, alfabética, etc.), atributo o característica de una entidad. El dato no tiene valor semántico (sentido) en sí mismo, pero convenientemente tratado (procesado) se puede utilizar en la realización de cálculos o toma de decisiones. Es de empleo muy común en el ámbito informático.

13. DEPORTE.- Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

14. EDUCACION FÍSICA.- Es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo.

15. EJERCICIO.- Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, como acondicionar al organismo, mantener su capacidad o como método terapéutico.

16. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.- Enfermedades cardiovasculares se refiere a todo tipo de enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos (arterias y venas).

17. FACTIBILIDAD.- Debe entenderse como la posibilidad y la conveniencia de llevar a cabo un proyecto.

18. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.- La Formulación del Problema es la parte conclusiva del Planteamiento del Problema, formular un problema es hacer una pregunta plausible e interesante preferentemente acerca de las causas, el origen, el que, el dónde, el cómo, el cuanto, etc., que expliquen un hecho o fenómeno.

19. FLEXIBILIDAD.- Es el grado de amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. Mide o refleja la capacidad de elongación de los músculos y tendones.

20. INDICADOR.- Los indicadores constituyen una herramienta central en el proceso de planificación de un proyecto bajo el enfoque de marco lógico. Estos indicadores deben ser establecidos tanto para objetivos generales, específicos, resultados y actividades, guardando cada uno de ellos sus propias especificaciones. En todo caso, los indicadores representan la expresión numérica de objetivos y resultados, expresando también los niveles de éxito.

21. INFORMACIÓN.- La información es un conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje sobre un determinado ente o fenómeno. De esta manera, si por ejemplo organizamos datos sobre un país, tales como: número de habitantes, densidad de población, nombre del presidente, etc. y escribimos por ejemplo, el capítulo de un libro, podemos decir que ese capítulo constituye información sobre ese país.

- 22. INSTRUMENTO.-** Una máquina o herramienta. Un documento.
- 23. INVESTIGACIÓN.-** Es la actividad de búsqueda que se caracteriza por ser reflexiva, sistemática y metódica; tiene por finalidad obtener conocimientos y solucionar problemas científicos, filosóficos o empírico-técnicos, y se desarrolla mediante un proceso.
- 24. JUSTIFICACIÓN.-** Expresar las razones por las cuales se va a realizar el trabajo, y los beneficios que se espera obtener del mismo.
- 25.- LAXITUD.-** (De laxo). Cualidad de laxo. Laxitud de las fibras.
- 26.- LAXO.-** (Del lat. *laxus*). Flojo, que no tiene la tensión que naturalmente debe tener.
- 27. LESIONES.-** Daños o alteraciones morbosas de tipo orgánico o funcional localizado en alguna parte del cuerpo.
- 28. LIGAMENTOS.-** Son estructuras de fibras colágenas que sobresalen de la capsula articular y que pueden ser elementos de sostén o tensión.
- 29. MARCO TEÓRICO.-** Un marco teórico (o conceptual) es el grupo central de conceptos y teorías que uno utiliza para formular y desarrollar un argumento (o tesis). Esto se refiere a las ideas básicas que forman la base para los argumentos, mientras que la revisión de literatura se refiere a los artículos, estudios y libros específicos que uno usa dentro de la estructura predefinida. Tanto el argumento global (el marco teórico) como la literatura que lo apoya (la revisión de literatura) son necesarios para desarrollar una tesis cohesiva y convincente.
- 30. METABOLISMO.-** Conjunto de reacciones de síntesis y descomposición que ocurren en el organismo.

31. MÉTODO.- El método científico es el conjunto de procedimientos lógicos que sigue la investigación para descubrir las relaciones internas y externas de los procesos de la realidad natural y social.

32. METODOLOGÍA.- Viene del griego (meta "más allá" odòs "camino" logos "estudio"). Se refiere a los métodos de investigación que se sigue para alcanzar una gama de objetivos en una ciencia. Aun cuando el término puede ser aplicado a las artes cuando es necesario efectuar una observación o análisis más riguroso o explicar una forma de interpretar la obra de arte. En resumen son el conjunto de métodos que se rigen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

33. MUESTRA.- La muestra en sentido genérico, es una parte del universo, que reúne todas las condiciones o características de la población, de manera que sea lo más pequeña posible, pero sin perder exactitud.

34. MÚSCULO AGONISTA.- Músculo motor primario que al contraerse, produce el movimiento de una articulación.

35. MÚSCULO ANTAGONISTA.- Músculo que se opone o detiene la acción de otro músculo. Ayuda a regular la acción del músculo agonista prestando resistencia a través de una contracción parcial, previniéndolo de lesiones por sobre carga, haciendo el movimiento más lento.

36. OBESIDAD.- La obesidad es la condición física caracterizada por un acumulo excesivo de grasa corporal como consecuencia de una ingreso calórico superior al gasto energético. Es decir ingerimos alimentos sin hacer ejercicio.

37. OBJETIVOS.- Es un parámetro de evaluación a nivel de educación. En el campo de la educación, podemos decir, que un objetivo es el resultado que se espera logre el alumno al finalizar un determinado proceso de aprendizaje.

38. POBLACIÓN.- Son todos los organismos pertenecientes a una misma especie.

39. POLISÉMICO.- Pluralidad de significados de una palabra o de cualquier signo lingüístico.

40. POSICIONAMIENTO PERSONAL.- Posicionamiento es el lugar que ocupa un individuo en la mente de la sociedad y es el resultado de una estrategia especialmente diseñada para proyectar la imagen específica del individuo.

41. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.- El planteamiento del problema de la investigación es la delimitación clara y precisa del objeto de la investigación que se realiza por medio de preguntas, lecturas, encuestas pilotos, entrevistas, etc.

42. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.- Son la elaboración de la propuesta de investigación. La propuesta de investigación es la única vía de comunicación que el investigador tiene con las instancias con mayor inherencia para la toma de la decisión final, como son los evaluadores y los asesores de tesis.

43. PROBLEMA.- Es algo que desea conocerse y que aún, no se sabe, es un punto para resolver en nuestra indagación acerca de la realidad; es un interrogante surgido de una observación de la realidad. Generalmente se enuncia mediante oraciones interrogativas.

44. PROCEDIMIENTO.- Método o sistema estructurado para ejecutar algunas cosas. Acto o serie de actos u operaciones con que se hace una cosa.

45. PROYECTO.- Un proyecto es una propuesta ordenada de acciones que pretenden la solución o reducción de la magnitud de un problema que afecta a un individuo o grupo de individuos y en la cual se plantea la magnitud, características, tipos y periodos de los recursos requeridos para completar la solución propuesta dentro de las limitaciones técnicas, sociales, económicas y políticas en las cuales el proyecto se desenvolverá.

46. RITMO CARDIACO.- Es el mas alto valor de pulsaciones que puede alcanzar el corazón cuando se realiza un esfuerzo hasta el agotamiento.

47. SEDENTARISMO.- El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo.

48. SISTEMA LOCOMOTOR.- Conjunto integrado por todos los huesos, articulaciones, músculos, estructuras relacionadas como los tendones y el tejido conectivo, que intervienen en el movimiento del cuerpo.

48. SISTEMA NERVIOSO.- Constituye un conglomerado de elementos que rigen todas nuestras funciones tanto las de la vida de relación como las de vida vegetativa.

49. STRESS.- Estado de tensión aguda del organismo forzado a movilizar sus defensas para hacer frente a una situación amenazante.

50. TÉCNICA.- Conjunto de habilidades y procedimientos organizados según ciertas reglas, a fin de realizar algo en función de un fin concreto.

51. TENDÓN.- Estructura fibrosa poco ostensible, interpuestas entre los músculos estriados, esqueléticos y sus puntos de inserción. Presentan a menudo una estructura helicoidal, permitiendo una mayor acción de absorción tensiva y elasticidad. Su función es la de transmitir fuerzas musculares.

52. VARIABLE.- Una variable es un elemento de una fórmula, proposición o algoritmo que puede adquirir o ser sustituido por un valor cualquiera. Los valores que una variable es capaz de recibir, pueden estar definidos dentro de un rango.

2.4. Posicionamiento Teórico Personal.

El presente trabajo de grado lo consideramos de mucha validez debido a la importancia que en el desarrollo del mismo muestra su fundamentación epistemológica de la actividad física, y basados en la teoría humanista que pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad y creemos que a través de este trabajo de investigación pondremos de manifiesto los diferentes aspectos que

benefician a las personas que de una u otra manera están inmersos en el campo físico deportivo.

A lo largo de nuestra carrera hemos podido observar muchas falencias en el campo de la educación física una entre ellas es que en nuestro medio la mayoría de personas que realizan algún tipo de deporte o actividad física no contemplan la importancia que tiene el calentamiento antes de la ejecución del mismo. Es por eso que mientras tengamos la oportunidad de aportar con ideas canalizadas mediante proyectos dirigidos al bienestar de la comunidad nuestra posición será siempre la de colaborar eficientemente para el engrandecimiento en nuestra ciudad, provincia y por que no para el país mediante el deporte.

2.5. Preguntas Directrices

- ¿Cuáles son los tipos de calentamiento que realizan las personas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra?
- ¿Qué tiempo y forma de actividad física realizan las personas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra?
- ¿Cuáles son las consecuencias que conlleva el no realizar un calentamiento adecuado antes de realizar una actividad física?
- ¿Cómo elaborar una Guía para el Calentamiento en las personas adultas que realizan Actividades Físicas?

2.6. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADOR	FORMAS DE PREGUNTA	FORMAS DE RESPUESTA
Es el conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento.	CALENTAMIENTO	GENERAL (Estático, Activo, Pasivo, Mental)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trote suave. ❖ Carrera corta. ❖ Elasticidad. ❖ Nadar (Baja intensidad). ❖ Estiramiento de músculos. ❖ Talones. ❖ Rodilleo. ❖ Remadas. ❖ Práctica imaginaria visualizar. ❖ Masajes. ❖ Hidroterapias. ❖ Baños Calientes 	<p>¿Cuando usted practica algún tipo de actividad física previamente realiza un trote suave, carrera corta, elasticidad, nadar?</p> <p>¿Hace estiramientos de los músculos previo a la actividad física?</p> <p>¿En la práctica física realiza taloneo, rodilleo, remadas?</p> <p>¿Luego de la actividad física usted tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes?</p> <p>¿Antes de la actividad física usted tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes?</p> <p>¿Usted antes de la actividad física realiza alguna práctica imaginaria o visualiza la misma?</p>	<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>Ocasionalmente</p> <p>Rara vez</p> <p>Nunca</p>

		<p>ESPECÍFICO (Mixto, lúdico, mental)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movimientos articulares. ❖ Movimientos específicos del cuerpo tren superior tren inferior en función de la actividad. ❖ Carreras cortas mas talones dependiendo de la actividad. ❖ Juegos recreativos. ❖ Práctica imaginaria visualizar. 	<p>¿Usted cuando practica algún tipo de actividad física y realiza movimientos articulares, movimientos del tren superior e inferior?</p> <p>¿En sus actividades físicas usted suele realizar carreras cortas, mas taloneo?</p> <p>¿Cuando usted realiza algún tipo de actividad física inicia con algún juego recreativo?</p> <p>¿Usted antes de la actividad física realiza alguna práctica imaginaria o visualiza la misma?</p>	<p>Siempre Casi siempre Ocasionalmente Rara vez Nunca</p>
--	--	--	--	--	--

<p>La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Psicomotriz con movilidad aparente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Natación. ❖ Taekwondo. ❖ Atletismo. ❖ Boxeo. ❖ Ciclismo. 	<p>¿Práctica usted alguna actividad física individual como la natación taekwondo, atletismo, ciclismo?</p>	<p>Siempre Casi siempre Ocasionalmente Rara vez Nunca</p>
		<p>Psicomotriz sin movilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estiramientos. ❖ Relajación. ❖ Masajes. ❖ Yoga. 	<p>¿Tiene hábitos de carácter físico como realizar estiramientos, relajación, masajes, yoga?</p>	<p>Siempre Casi siempre Ocasionalmente Rara vez Nunca</p>
		<p>Sociomotriz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Fútbol. ❖ Básquet. ❖ Voleibol. 	<p>¿Practica actividades colectivas como fútbol, básquet, voleibol?</p>	<p>Siempre Casi siempre Ocasionalmente Rara vez Nunca</p>

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. Tipo de Investigación

3.1.1. Localización.

El presente trabajo de grado sobre el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en el Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra en el periodo de febrero a junio del año 2010 se realizó en las instalaciones del Autódromo Internacional "José Tobar Tobar" de Yahuarcocha ubicado en la comunidad de Yahuarcocha entre la parroquia de Priorato y el Barrio el Olivo, en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura perteneciente a Ecuador.

3.1.2. Caracterización.

El trabajo realizado es de carácter cualitativo porque posee criterios mediante un estudio transversal en el cual se aplican diferentes medios de una manera no experimental como es la encuesta y ficha de observación. Este proyecto es de carácter exploratorio, porque nos permitió llegar a familiarizarnos con el problema de investigación así como también es de carácter descriptivo porque se analizó e interpretó la naturaleza actual, los componentes y los diferentes procesos para interpretar correctamente el problema de manifiesto.

Así mismo se realizó una investigación documental basada en la obtención de libros, páginas web, artículos para el posterior análisis de otros documentos. Esta a la vez nos sirvió para realizar el marco teórico y para relacionar el análisis de resultados al triangular la información obtenida a través de los instrumentos de recolección.

3.1.3. Investigación Bibliográfica.

Con esta investigación de tipo bibliográfica se ayudó para la recopilación de información a través del manejo de folletos, libros, artículos, páginas web, documentos, fotografías, textos, tesis, etc, que sirvió de apoyo para diagnosticar, identificar, valorar y analizar el calentamiento en las actividades físicas que realizan las personas adultas y luego llegar a las conclusiones, recomendaciones y así poder plantear una guía para el calentamiento en las actividades físicas que nos ayudó a todos a mejorar la manera en la que realizamos nuestras actividades físico deportivas.

3.1.4. Investigación de Campo.

Mediante la investigación de campo se pudo ejecutar y desarrollar nuestro trabajo con ayuda de la ficha de observación y la encuesta a todas las personas adultas que acuden a las instalaciones del autódromo, para lo cual contamos con espacio físico adecuado y amplio que fue determinando pausada y claramente nuestro propósito de solucionar esta problemática.

3.2. Por la factibilidad de la aplicación.

Este es un trabajo de grado factible porque se contó con la bibliografía adecuada para realizar nuestra investigación, además que es un tema novedoso e interesante, a la vez porque el medio ambiente y el espacio en que se investigó está a nuestro alcance ya que una vez analizados los resultados de la ficha de observación y la encuesta se propuso una guía que ayude a la solución de las deficiencias detectadas en el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en dicho escenario.

3.3. Métodos de Investigación.

3.3.1. Método Científico.- Este método ayudó a articular cada una de las fases de forma sistemática, crítica y controlada, porque es el camino que se siguió mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

3.3.2. Método Analítico Sintético.- Este método ayudó a establecer un análisis de circunstancias suscitadas que generan un saber superior y se puede incrementar nuevos conocimientos en los conceptos, aquí se desglosó el problema de la investigación realizando cada una de las preguntas según los indicadores a través de las fichas de observación, este método permitió el análisis individual y colectivo del tema en cuestión.

3.3.3. Método Deductivo.- Este método ayudó a establecer las valencias del marco teórico y se pudo analizar el problema en su contexto

general, para luego analizar cada una de las causas, síntomas y sus efectos que se constituyeron en las preguntas de investigación, para el análisis respectivo de cada una de las preguntas directrices, a través de cada una de las preguntas de las fichas de observación.

3.3.4. Método Inductivo.- Este método ayudó mediante la observación del trabajo práctico desarrollado para ver los resultados de la investigación a todo el universo de personas que concurren al autódromo normalmente.

3.3.5. Método Estadístico.- Este método, nos permitió representar gráficamente cada una de las fuentes recopiladas, tabulada de las fichas de observación y las encuestas dirigidas a los protagonistas del tema.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Investigación.

El presente trabajo de grado se realizó con la utilización de los siguientes instrumentos y técnicas de investigación:

- Encuesta
- Ficha de Observación

3.5. Población y Muestra.

El presente trabajo de grado se realizó con todo el universo de personas que acuden al Autódromo Internacional de Yahuarcocha, ya que no habrá la opción a realizar el muestreo respectivo.

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En el presente trabajo de grado se tomó en cuenta a 100 personas quienes llegaron a conformar la población total los cuales asistieron a realizar sus actividades físicas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha, una vez aplicados los instrumentos de investigación los resultados presentaron la siguiente información la cual se presenta en tablas y gráficos estadísticos con su correspondiente interpretación.

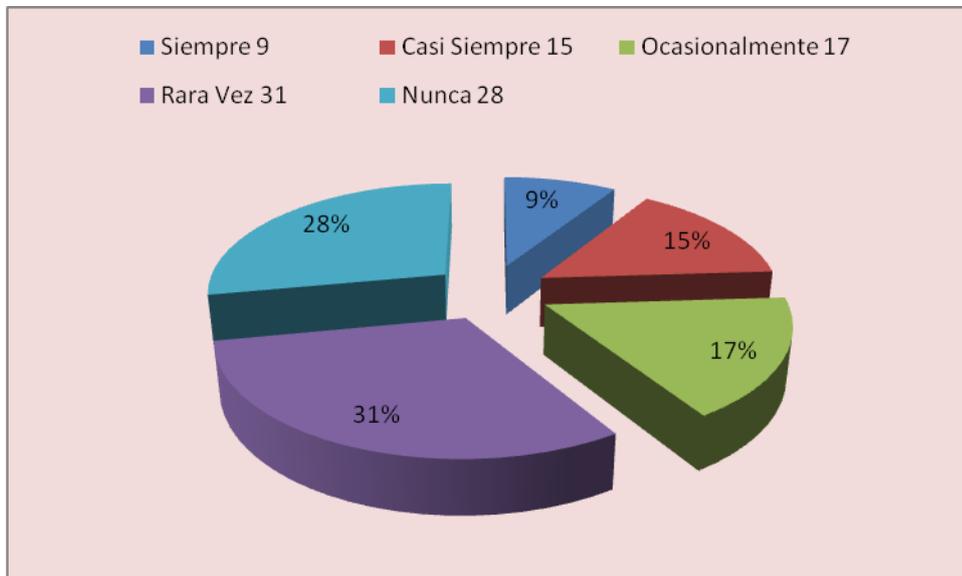
Encuesta realizada a las personas que asistieron a realizar actividad física en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar”

Pregunta Nº 1

¿Cuándo usted practica algún tipo de actividad física previamente realiza un trote suave, carrera corta, elasticidad o nadar con baja intensidad?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	9	Correspondiente	9%
Casi Siempre	15	Correspondiente	15%
Ocasionalmente	17	Correspondiente	17%
Rara Vez	31	Correspondiente	31%
Nunca	28	Correspondiente	28%



Fuente: Investigadores

El análisis de la información refleja que un **31%** de los encuestados realiza **rara vez** un trote suave, carrera corta, elasticidad o nadar con baja intensidad; a su vez un **28% nunca** lo practica, un **17 % ocasionalmente** practica un trote suave, carrera corta, elasticidad o nadar con baja intensidad, un **15% casi siempre** y **9% siempre** lo realiza.

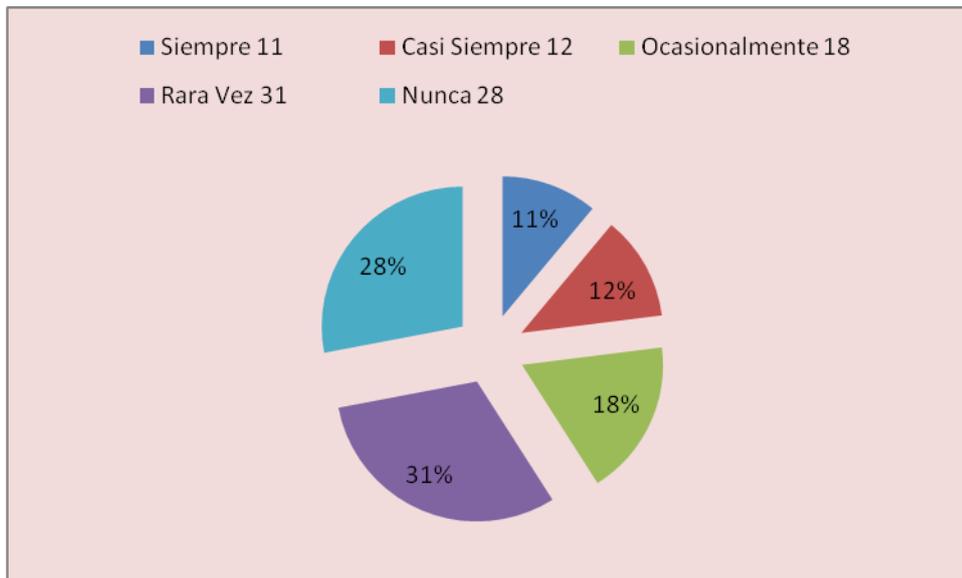
Observado los resultados se hace necesario la elaboración de una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas para mejor orientación en el trabajo de los encuestados.

Pregunta N° 2

¿Usted cuando practica algún tipo de actividad física realiza movimientos articulares, movimientos del tren superior e inferior?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	11	Correspondiente	11%
Casi Siempre	12	Correspondiente	12%
Ocasionalmente	18	Correspondiente	18%
Rara Vez	31	Correspondiente	31%
Nunca	28	Correspondiente	28%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

El análisis de la información refleja que un **31%** de los encuestados realiza **rara vez** movimientos articulares y movimientos del tren superior e inferior; a su vez un **28% nunca** lo practica, un **18 % ocasionalmente** ejecuta movimientos articulares y movimientos del tren superior e inferior, un **12% casi siempre** y **11% siempre** lo realiza.

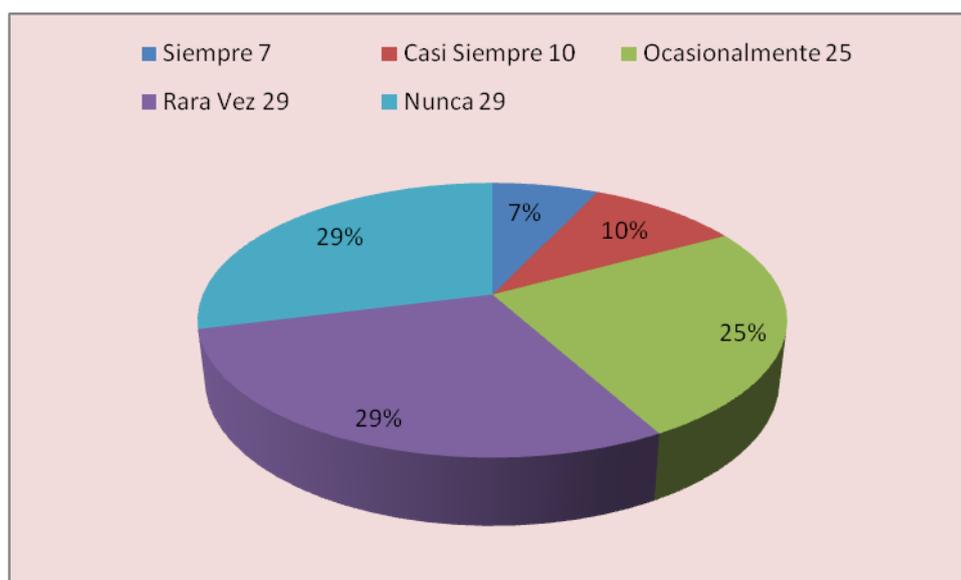
Observado los resultados se hace necesaria la elaboración de una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas ya que los encuestados contestan o responden que no tienen conocimientos de cómo realizar un adecuado calentamiento.

Pregunta N° 3

¿Hace estiramientos de los músculos previo a la actividad física?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	7	Correspondiente	7%
Casi Siempre	10	Correspondiente	10%
Ocasionalmente	25	Correspondiente	25%
Rara Vez	29	Correspondiente	29%
Nunca	29	Correspondiente	29%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

El análisis de la información arroja que un **29%** de los encuestados **rara vez** realiza estiramientos de los músculos previo a la actividad física; a su vez un **29%** **nunca** lo practica, un **25 %** **ocasionalmente** practica estiramientos de los músculos previo a la actividad física, un **10%** **casi siempre** y **7%** **siempre** lo realiza.

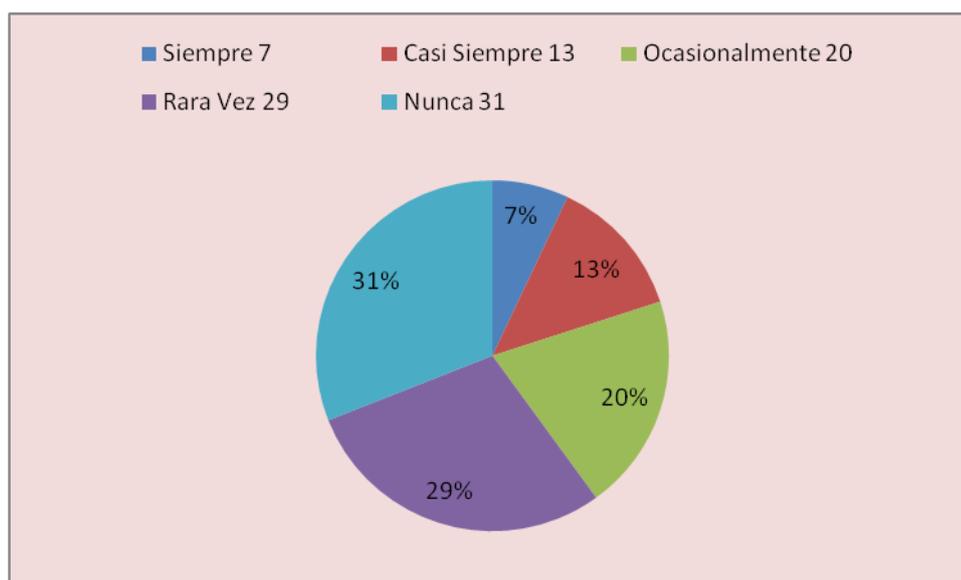
Observado los resultados se hace necesario elaborar una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas para poder con la misma aportar con una serie de ejercicios dirigidos a un proceso de calentamiento adecuado en las personas que realizan actividad física.

Pregunta Nº 4

¿En la práctica física realiza taloneo, rodilleo, remadas?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	7	Correspondiente	7%
Casi Siempre	13	Correspondiente	13%
Ocasionalmente	20	Correspondiente	20%
Rara Vez	29	Correspondiente	29%
Nunca	31	Correspondiente	31%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

El análisis de la información arroja que un **31%** de los encuestados **nunca** realiza taloneo, rodilleo y remadas, a su vez un **29% rara vez** lo practica, un **20% ocasionalmente** practica taloneo, rodilleo y remadas, un **13% casi siempre** y **7% siempre** lo practica.

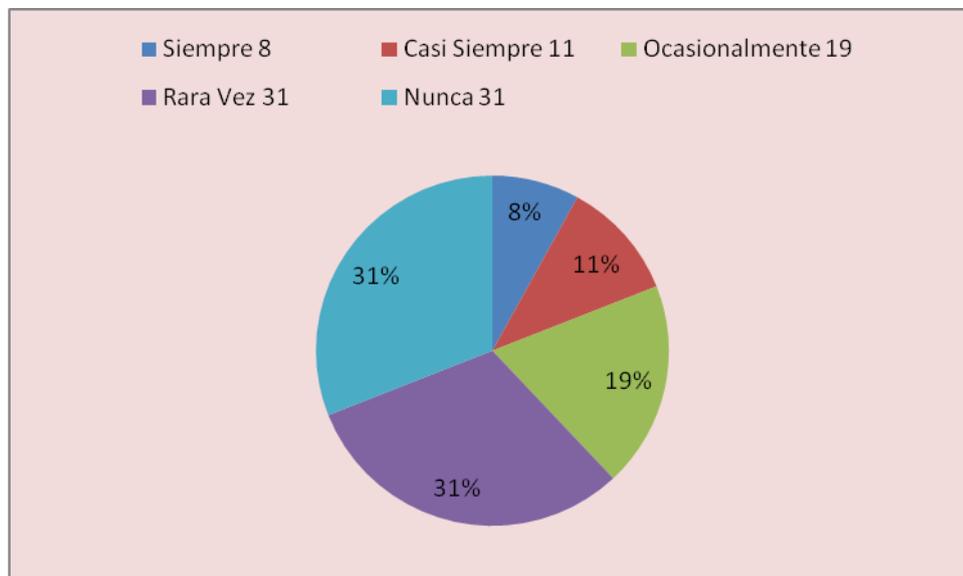
Procesado los resultados se hace evidente crear una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas donde se indique claramente los pasos a seguir.

Pregunta N° 5

¿En sus actividades físicas usted suele realizar carreras cortas mas taloneo?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	8	Correspondiente	8%
Casi Siempre	11	Correspondiente	11%
Ocasionalmente	19	Correspondiente	19%
Rara Vez	31	Correspondiente	31%
Nunca	31	Correspondiente	31%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

El gráfico refleja los siguientes resultados: el **31%** de los encuestados **nunca** realiza carreras cortas mas taloneo, el **31% rara vez** lo hace, un **19% ocasionalmente** lo ejecuta, un **11% casi siempre** y **8% siempre** lo pone en práctica.

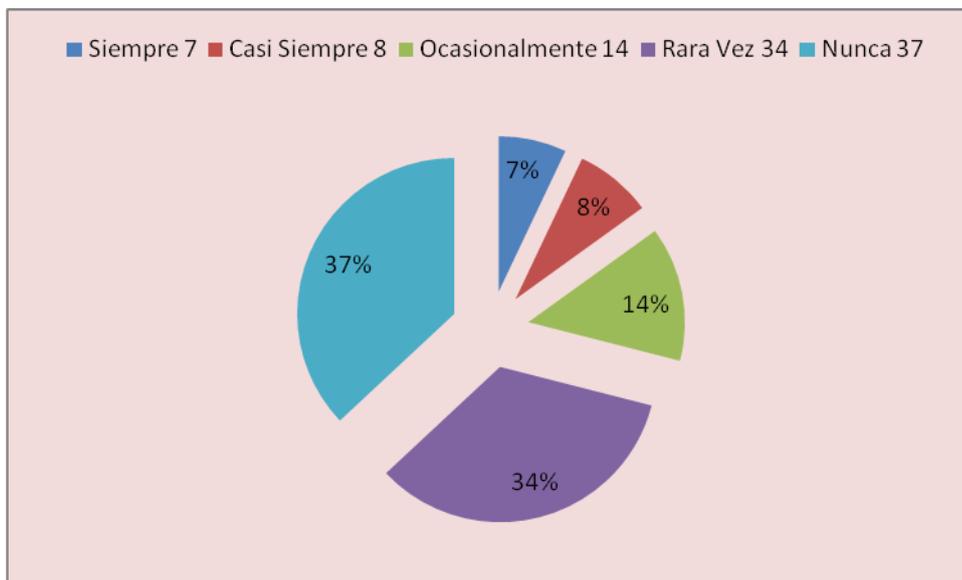
Procesado los datos informativos se puede crear una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en la cual la mayoría de las personas adultas se ayuden de esta para su bienestar físico mental.

Pregunta N° 6

¿Cuándo usted realiza algún tipo de actividad física inicia con algún juego recreativo?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	7	Correspondiente	7%
Casi Siempre	8	Correspondiente	8%
Ocasionalmente	14	Correspondiente	14%
Rara Vez	34	Correspondiente	34%
Nunca	37	Correspondiente	37%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

Las estadísticas muestran los siguientes resultados: el **37%** de los encuestados **nunca** realizan juegos recreativos, precompetitivos o populares, el **34% rara vez** lo practica, un **14% ocasionalmente** lo ejecuta, un **8% casi siempre** y **7% siempre** inician una actividad física con juegos.

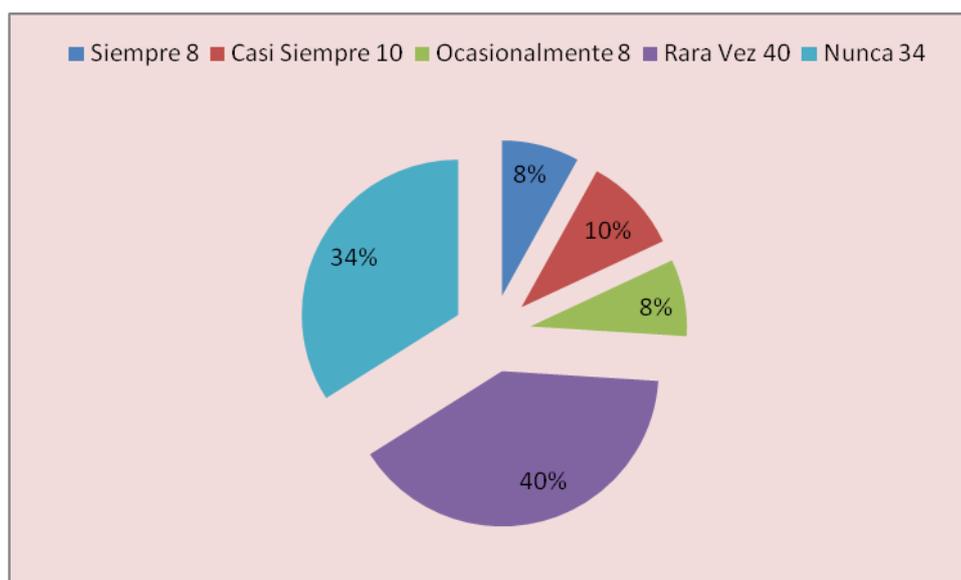
Procesado los datos informativos podemos proponer la realización de una guía de diferentes ejercicios para el calentamiento en la cual se incluyan alternativas de calentamiento mediante juegos recreativos.

Pregunta N° 7

¿Usted antes de la actividad física realiza alguna práctica imaginaria o visualiza la misma?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	8	Correspondiente	8%
Casi Siempre	10	Correspondiente	10%
Ocasionalmente	8	Correspondiente	8%
Rara Vez	40	Correspondiente	40%
Nunca	34	Correspondiente	34%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

Las estadísticas muestran los siguientes resultados: el **40%** de las personas **rara vez** realizan alguna práctica imaginaria o visualiza la misma, el **34% nunca** lo practica, un **10% casi siempre** lo ejecuta, un **8% ocasionalmente** y **8% siempre** hacen una práctica imaginaria o visualiza la misma.

Observada la información investigativa se puede decir una guía de diferentes ejercicios para el calentamiento es una buena opción para el

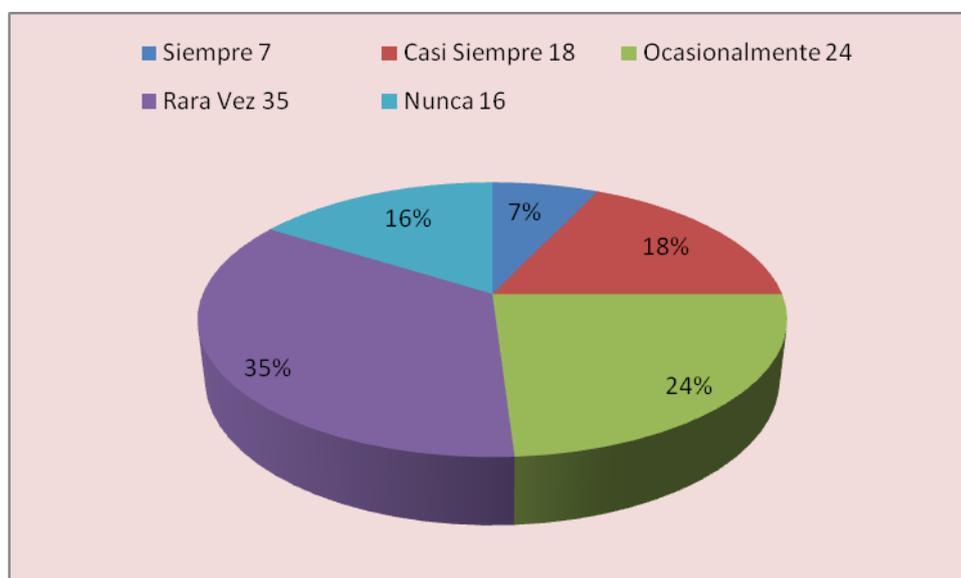
buen desempeño y desarrollo de las actividades físicas realizadas por las personas que acuden al autódromo.

Pregunta Nº 8

¿Luego de la actividad física usted tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	7	Correspondiente	7%
Casi Siempre	18	Correspondiente	18%
Ocasionalmente	24	Correspondiente	24%
Rara Vez	35	Correspondiente	35%
Nunca	16	Correspondiente	16%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

Las estadísticas muestran los siguientes resultados: el **35%** de las personas **rara vez** tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes, el **24%** **ocasionalmente** lo practica, un **18%** **casi**

siempre lo ejecuta, un **16% nunca** y **7% siempre** contempla la opción de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes.

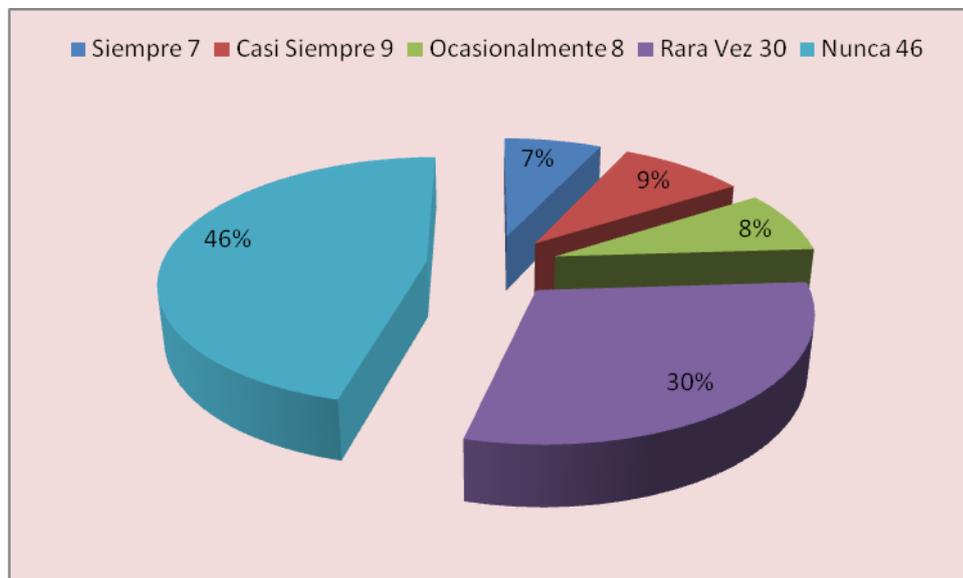
Analizada la información es factible la elaboración de una guía de diferentes ejercicios para el calentamiento, recomendando que incluyan en su rutina una serie de ejercicios relajantes que vayan en pro de su salud y a la vez aportamos con nuestro granito de arena para el buen desempeño de nuestra comunidad.

Pregunta N° 9

¿Antes de la actividad física usted tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	7	Correspondiente	7%
Casi Siempre	9	Correspondiente	9%
Ocasionalmente	8	Correspondiente	8%
Rara Vez	30	Correspondiente	30%
Nunca	46	Correspondiente	46%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

Las estadísticas muestran los siguientes resultados: el **46%** de las personas **nunca** tiene la costumbre de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes, el **30% rara vez** lo practica, un **9% casi siempre** lo ejecuta, un **8% ocasionalmente** y **7% siempre** contempla la opción de realizarse masajes, hidroterapia, baños calientes.

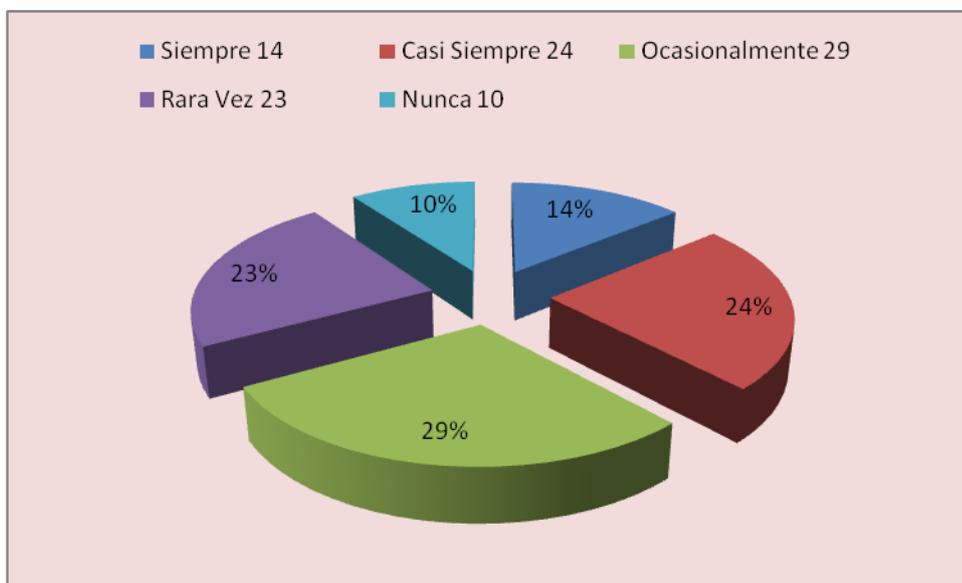
Analizada la información no es preciso que en la elaboración de una guía de diferentes ejercicios para el calentamiento se contemple la opción de recomendar métodos relajantes antes de la actividad física debido a que según fuentes informativas no es necesario practicarla antes sino después y es por eso que en el gráfico demuestra que la gran mayoría nunca lo realiza.

Pregunta Nº 10

¿Practica usted alguna actividad colectiva e individual como la natación, taekwondo, atletismo y ciclismo?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	14	Correspondiente	14%
Casi Siempre	24	Correspondiente	24%
Ocasionalmente	29	Correspondiente	29%
Rara Vez	23	Correspondiente	23%
Nunca	10	Correspondiente	10%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

La investigación muestra los siguientes resultados: el **29%** de las personas **ocasionalmente** practica actividades deportivas como la natación, taekwondo, atletismo y ciclismo, el **24% casi siempre** lo practica, un **23% rara vez** lo ejecuta, un **14% siempre** y un **10% nunca** lo realizan.

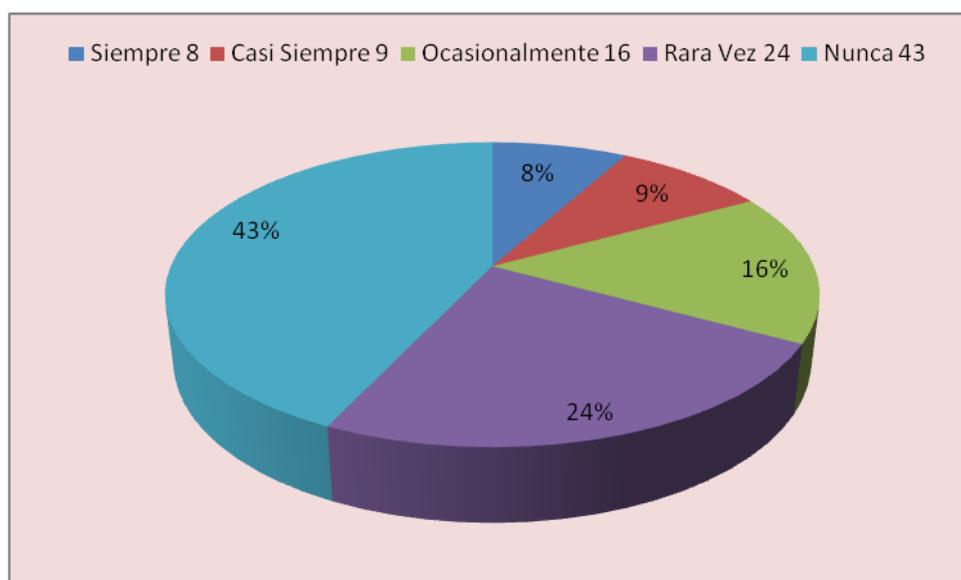
Luego de recopilada la información se recomienda que el calentamiento también es importante en estas actividades.

Pregunta N° 11

¿Tiene hábitos de carácter físico como realizar estiramientos relajación, masajes, yoga?

A la pregunta las personas respondieron:

Siempre	8	Correspondiente	8%
Casi Siempre	9	Correspondiente	9%
Ocasionalmente	16	Correspondiente	16%
Rara Vez	24	Correspondiente	24%
Nunca	43	Correspondiente	43%
TOTAL	100		100%



Fuente: Investigadores

Los gráficos muestran los siguientes resultados: el **43%** de las personas **nunca** realizan estiramientos, masajes, relajación, yoga, el **24% rara vez** lo practica, un **16% ocasionalmente** lo ejecuta, un **9% casi siempre** y un **8% siempre** lo realizan.

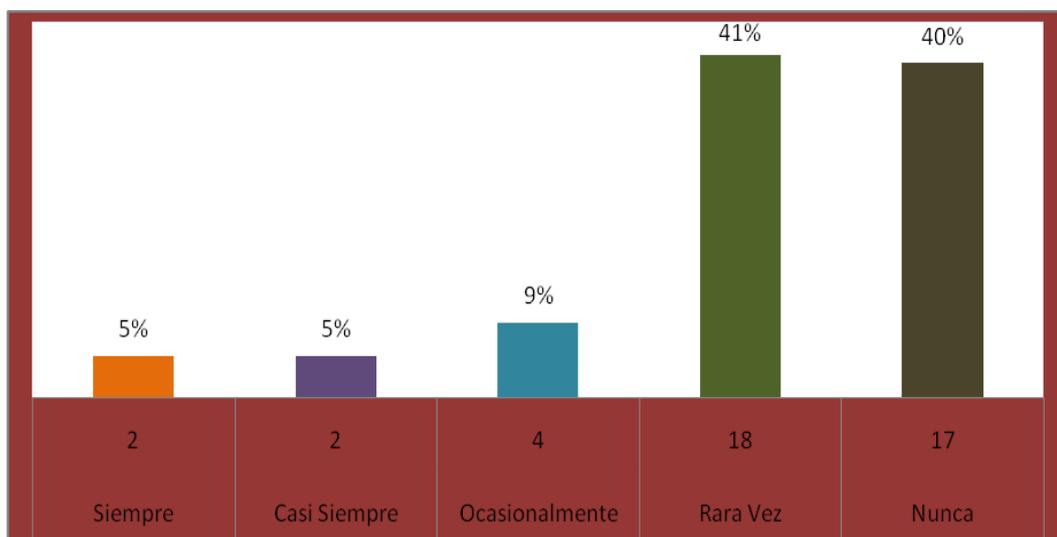
Una vez procesado los datos se puede observar claramente que es importante elaborar una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas.

Ficha realizada a las personas que asistieron a realizar actividad física en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar”

Pregunta N° 1

¿Las personas que asisten al autódromo realizan algún tipo de calentamiento previo a la actividad física?

Siempre	2	Correspondiente	5%
Casi Siempre	2	Correspondiente	5%
Ocasionalmente	4	Correspondiente	9%
Rara Vez	18	Correspondiente	41%
Nunca	17	Correspondiente	40%
	TOTAL		43
			100%



Fuente: Investigadores

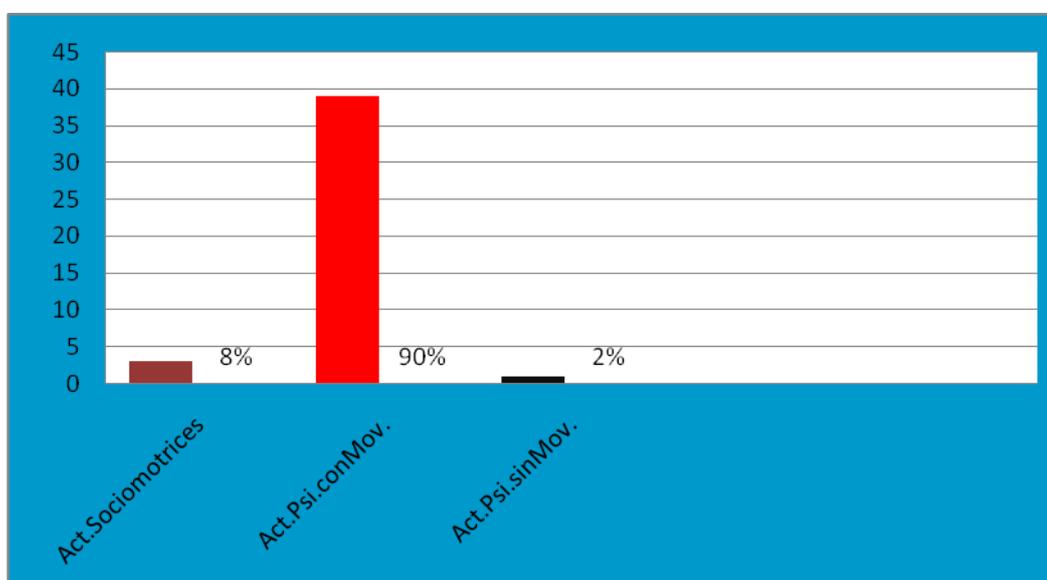
Los gráficos muestran los siguientes resultados: el **41%** de las personas **rara vez** realizan algún tipo de calentamiento previo a la actividad física, el **40% nunca** lo practica, un **9% ocasionalmente** lo ejecuta, un **5% siempre** al igual que un **5%** lo realiza siempre.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que es importante elaborar una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas porque en su mayoría no realizan un calentamiento respectivo.

Pregunta N° 2

¿Qué actividades físicas realizan las personas que asisten al autódromo?

Act.Sociomotrices	3	Correspondiente	8%
Act.Psi.conMov.	39	Correspondiente	90%
Act.Psi.sinMov.	1	Correspondiente	2%
TOTAL	43		100



Fuente. Investigadores

El grafico muestra los siguientes resultados: el **90%** de las personas realizan actividades físicas psicomotrices con movilidad aparente,

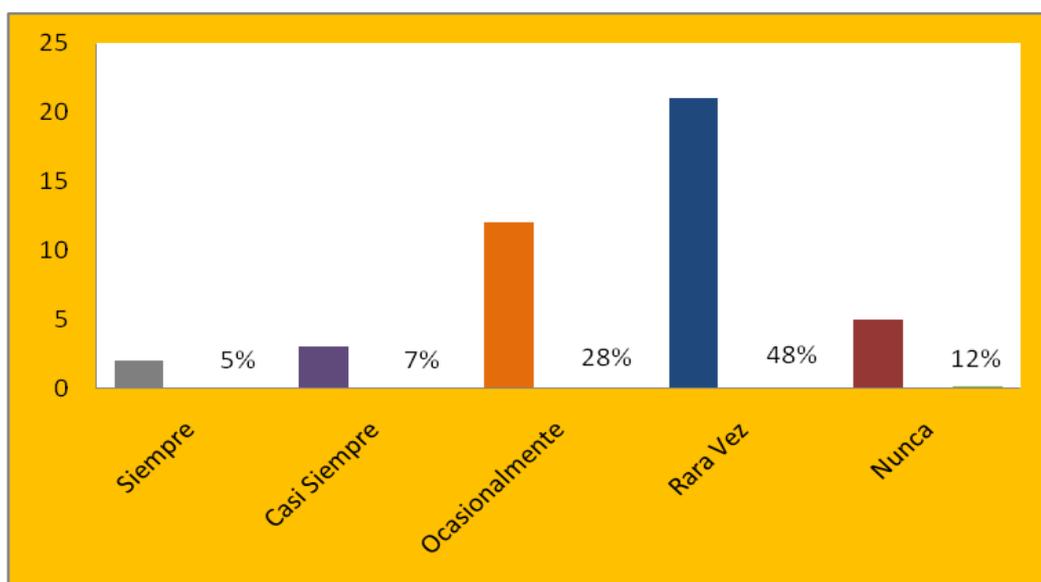
el **8%** practica actividades sociomotrices, y un **2%** realiza actividades físicas sin movilidad aparente.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que un elevado porcentaje realiza actividades físicas psicomotrices con movilidad aparente.

Pregunta N° 3

¿Realizan un calentamiento general las personas que asisten al autódromo?

Siempre	2	Correspondiente	5%
Casi Siempre	3	Correspondiente	7%
Ocasionalmente	12	Correspondiente	28%
Rara Vez	21	Correspondiente	48%
Nunca	5	Correspondiente	12%
TOTAL	43		100%



Fuente. Investigadores

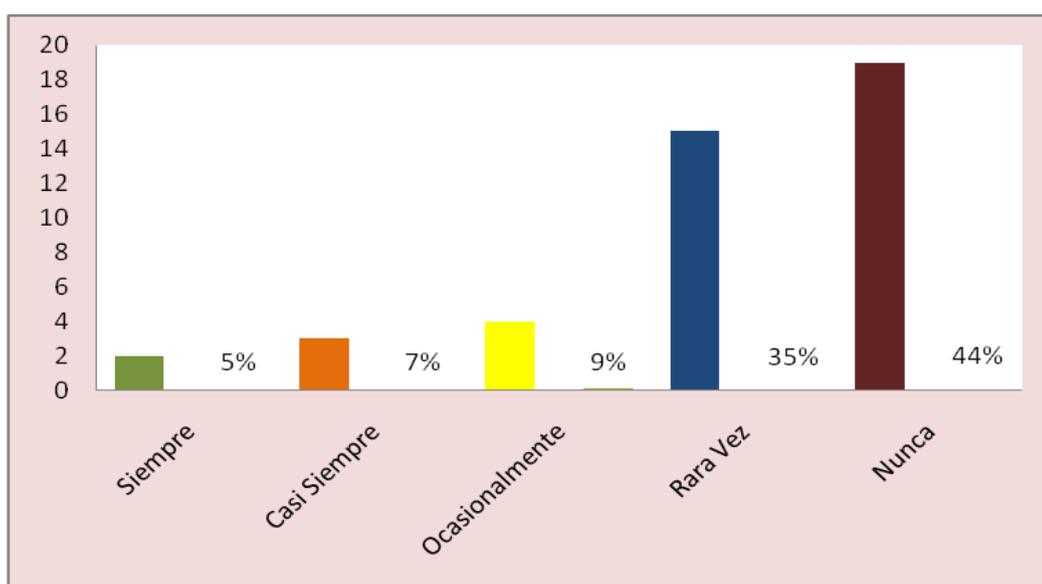
El gráfico muestra los siguientes resultados: el **48%** de las personas **rara vez** realiza un calentamiento general, el **28%** **ocasionalmente** lo práctica, un **12%** **nunca** lo ejecuta, un **7%** **casi siempre** y un **5%** **siempre** lo realiza.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que un elevado porcentaje no realiza un calentamiento general.

Pregunta N° 4

¿Realizan un calentamiento específico las personas que asisten al autódromo?

Siempre	2	Correspondiente	5%
Casi Siempre	3	Correspondiente	7%
Ocasionalmente	4	Correspondiente	9%
Rara Vez	15	Correspondiente	35%
Nunca	19	Correspondiente	44%
TOTAL	43		100%



Fuente. Investigadores

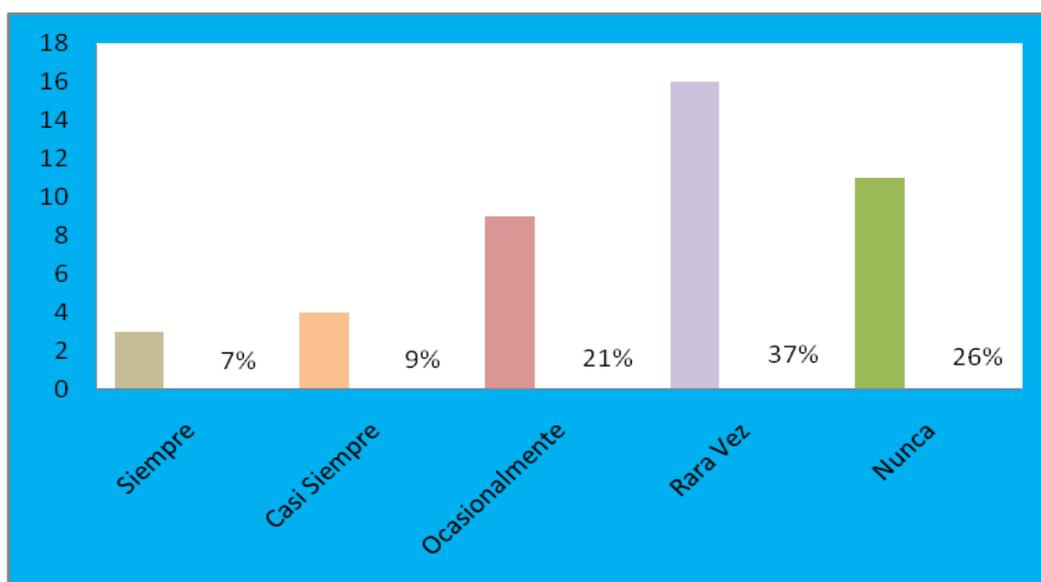
El grafico muestra los siguientes resultados: el **44%** de las personas **nunca** realiza un calentamiento especifico, el **35% rara vez** lo práctica, un **9% ocasionalmente** lo ejecuta, un **7% casi siempre** y un **5% siempre** lo realiza.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que un elevado porcentaje no realiza un calentamiento específico.

Pregunta N° 5

¿Las actividades físicas que realizan las personas lo hacen de forma individual?

Siempre	3	Correspondiente	7%
Casi Siempre	4	Correspondiente	9%
Ocasionalmente	9	Correspondiente	21%
Rara Vez	16	Correspondiente	37%
Nunca	11	Correspondiente	26%
TOTAL	43		100%



Fuente. Investigadores

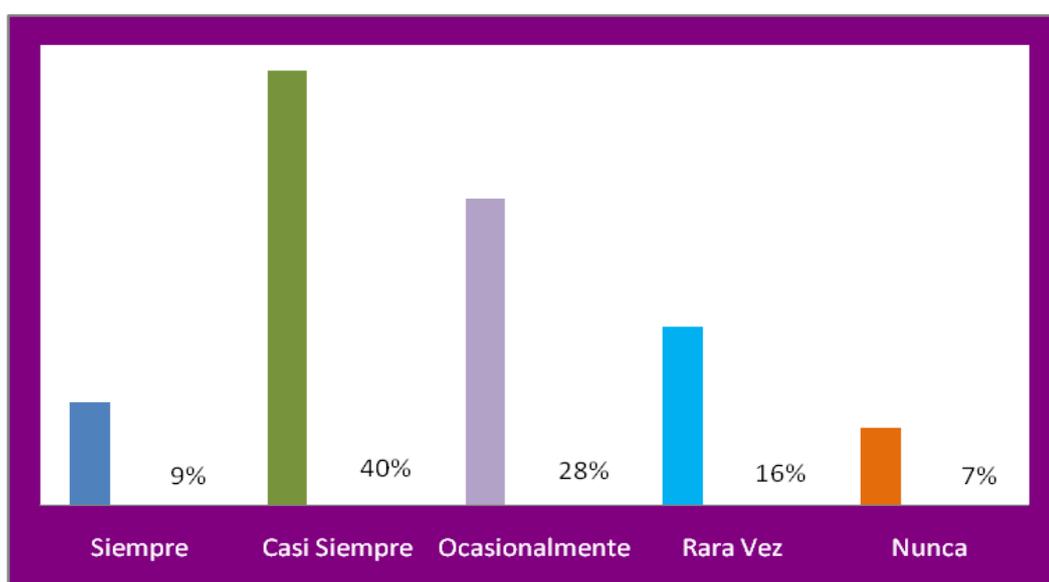
El grafico muestra los siguientes resultados: el **37%** de las personas **rara vez** realiza actividades físicas individuales, el **26%** **nunca** lo practica, un **21%** **ocasionalmente** lo ejecuta, un **9%** **casi siempre** y un **7%** **siempre** lo realiza.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que un bajo porcentaje de los observados realiza actividad física de forma individual.

Pregunta N° 6

¿Las actividades físicas que realizan las personas lo hacen de forma colectiva?

Siempre	4	Correspondiente	9%
Casi Siempre	17	Correspondiente	40%
Ocasionalmente	12	Correspondiente	28%
Rara Vez	7	Correspondiente	16%
Nunca	3	Correspondiente	7%
TOTAL	43		100%



Fuente. Investigadores

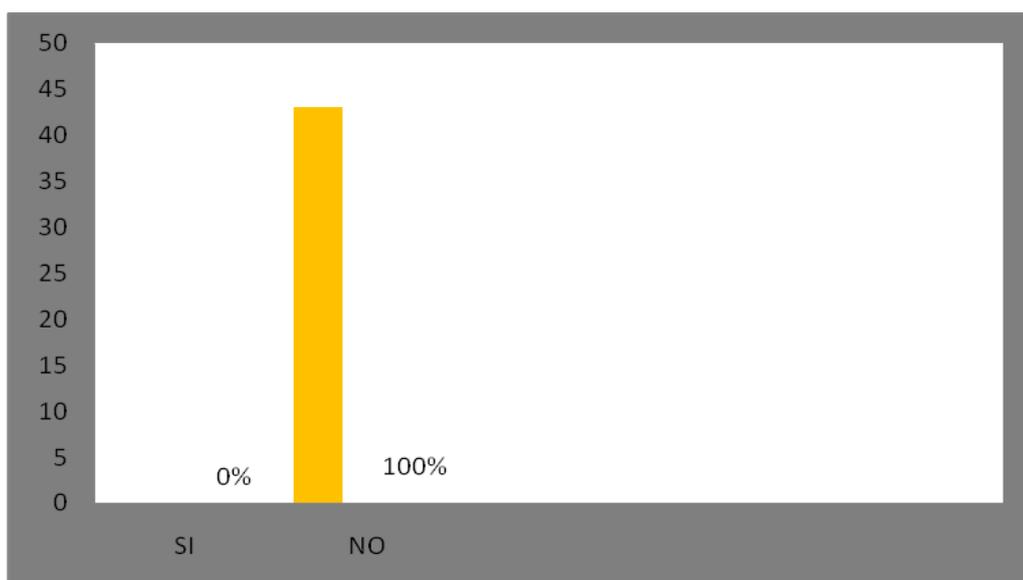
El gráfico muestra los siguientes resultados: el **40%** de las personas **casi siempre** realiza actividades físicas colectivas, el **28% ocasionalmente** lo practica, un **16% rara vez** lo ejecuta, un **9% siempre** y un **7% nunca** lo realiza.

Una vez procesado los datos se puede observar claramente que un elevado porcentaje de los observados realiza actividades físicas colectivas.

Pregunta N° 7

¿Existen profesionales que guíen las actividades físicas de las personas que concurren al autódromo?

SI	0	Correspondiente	0%
NO	43	Correspondiente	100%
	TOTAL	43	100%



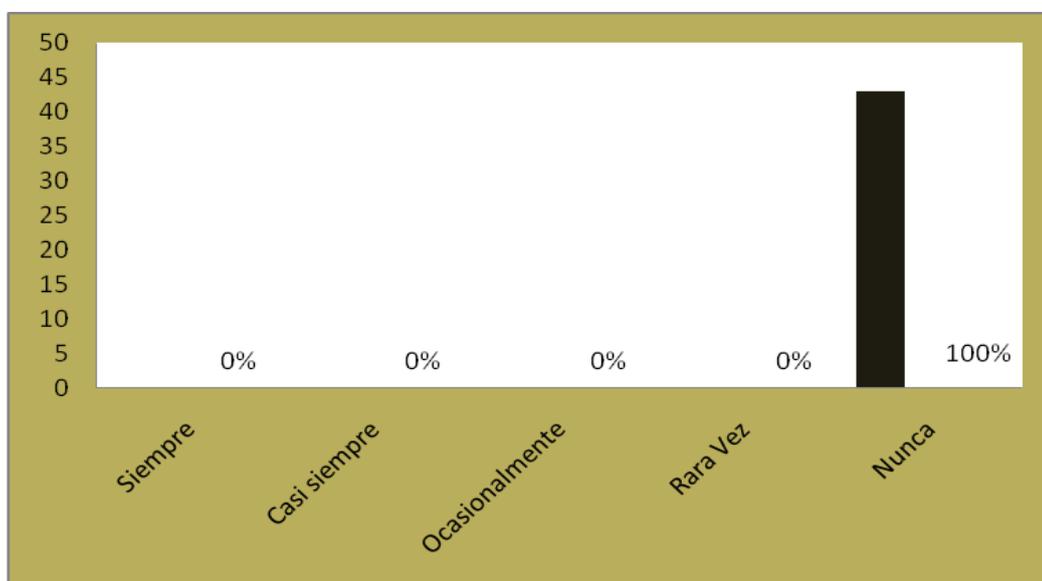
Fuente. Investigadores

El gráfico muestra un **100%** de las personas observadas no son guiados por ningun profesional de la educación fisica.

Pregunta N° 8

¿Practican las personas que asisten al autódromo actividades colectivas tales como el futbol, básquet y voleibol?

Siempre	0	Correspondiente	0%
Casi Siempre	0	Correspondiente	0%
Ocasionalmente	0	Correspondiente	0%
Rara Vez	0	Correspondiente	0%
Nunca	43	Correspondiente	100%
TOTAL	43		100%



Fuente. Investigadores

El gráfico demuestra que el 100% de los observados nunca realizan actividades colectivas tales como el fútbol, básquet y voleibol.

APROXIMACIÓN DE LOS RESULTADOS A LAS INTERROGANTES DE INVESTIGACION

¿Cuáles son los tipos de calentamiento que realizan las personas en el en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra?

En base a los resultados de la información se puede determinar que las personas que asisten al Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en su gran mayoría no tienen la costumbre de realizar calentamiento alguno.

¿Qué tiempo y forma de actividad física realizan las personas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra?

Según la información recopilada podemos declarar que la mayoría de las personas asistentes al Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha los pocos que realizan un calentamiento lo hacen en un tiempo de 3 a 5 minutos empíricamente realizan actividades físicas como las de caminar, trotar, correr, ciclismo y caminar con mascotas.

¿Cómo elaborar una Guía para el Calentamiento en las personas adultas que realizan Actividades Físicas?

En vista de los investigado se hace imprescindible elaborar una guía para el calentamiento de las personas adultas que realizan actividades físicas para que las individuos que asisten al Autódromo Internacional “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha realicen de forma adecuada un calentamiento en sus prácticas físicas, ésta se haría recopilando

información bibliográfica de las diferentes fuentes bibliográficas expuestas en el trabajo investigativo.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Realizadas las encuestas y fichas de observación a las personas que asisten regularmente al Autódromo “José Tobar Tobar” de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra se puede concluir que:

- ✓ De un 100% de las personas observadas un 40% nunca realiza un calentamiento antes de cualquier actividad física a la vez que un 41% de la personas rara vez lo practican.
- ✓ Dentro del Autódromo Internacional de Yahuarcocha “José Tobar Tobar” no existen profesionales de la educación física que guíen a las personas en la práctica del ejercicio diario.
- ✓ No existe organismo alguno que se encargue de la difusión como de la capacitación permanente que debería existir acerca de este tema ya que las autoridades no le dan la debida importancia, a pesar de que esta a la vista de que las personas tienen esa motivación por la actividad física.
- ✓ Las personas que asisten frecuentemente al autódromo en su mayoría realizan actividades físicas como caminar, correr, trotar, bicicleta, caminar con mascotas, ya que tienen en mente la consigna de que es bueno para la salud.

RECOMENDACIONES

Realizado el trabajo investigativo se recomienda lo siguiente:

- ✓ Que las personas capacitadas en el deporte, por ejemplo los estudiantes del Instituto de Educación Física de la Universidad Técnica del norte realicen una clase demostrativa de calentamiento en estos escenarios.
- ✓ Que existan profesionales en educación física, deportes y recreación que estén prestos para compartir y colaborar con la comunidad y que obviamente tengan su debida remuneración.
- ✓ Que los organismos encargados en dirigir el deporte en la ciudad como es el Municipio de Ibarra o la Universidad a través del Instituto de educación Física, Deportes y Recreación, realice un programa de capacitación permanente o una campaña masiva informativa dirigida hacia las personas que concurren masivamente a estos escenarios.
- ✓ Por lo anteriormente expuesto proponemos elaborar una Guía para el Calentamiento en las personas adultas que realizan Actividades Físicas que beneficie a todas las personas que se dan cita diariamente a los escenarios deportivos.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. GUIA PARA EL CALENTAMIENTO EN LAS PERSONAS ADULTAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES FISICAS.

6.2. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

La presente guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en el autódromo José Tobar Tobar de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra se justifica porque una vez analizados los resultados de la ficha de observación y de la encuesta en las cuales se puede determinar que las personas que asisten al autódromo en su gran mayoría no tienen la costumbre de realizar calentamiento alguno, así también de los pocos que realizan un calentamiento lo hacen en un corto tiempo de 3 a 5 minutos empíricamente y realizan actividades físicas como las de caminar, trotar, correr, ciclismo y caminar con mascotas.

Según las investigaciones no realizar un calentamiento adecuado a nivel físico provoca lesiones, esguinces, torceduras, luxaciones, etc. Además de que el objetivo de ejercitarse no se cumple sino más bien se convierte en una especie de cansancio, stress, etc., es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar una guía que contenga información valiosa, importante e interesante cuya dirección y orientación práctica sea de fácil comprensión ya que en su contenido no existen demasiados términos técnicos sino lo contrario sus conceptos son entendibles con lo cual la introducción para la utilización de la misma contribuye a un conocimiento amplio de las actividades físico deportivas.

Esta guía es una respuesta a una demanda social que existe en nuestro medio es por eso que su importancia radica en que con el aporte que brinda se permita conocer, orientar y enseñar diferentes prácticas físicas que permitan difundir un mensaje de bienestar y de buen vivir ya que está demostrado que las personas que dedican por lo menos treinta minutos diarios a la práctica física tienen menos riesgo de contraer enfermedades y por ende tienen un mejor estilo de vida. Así pues esta obra, aunque tiene una función predominante de carácter práctico, se sustenta sobre un elaborado trabajo teórico sobre el calentamiento en las actividades físicas y sus beneficios.

6.3. FUNDAMENTACION

La siguiente obra acerca del calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas que en el autódromo José Tobar Tobar de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra se basa en una teoría humanista fundamentada de la psicología humanista focalizada en la autorrealización. Para Maslow, uno de los principales representantes de la escuela humanista, implica alcanzar un estado donde se satisfacen todas las necesidades y los sujetos pueden alcanzar todo su potencial. Para Carl Rogers, otro importante representante, significa un proceso en el cual todos intentamos desarrollar y hacer realidad nuestro potencial. Es por eso que en el establecimiento de la salud mental de las personas la importancia de aprender nuevas cosas, llegar a tomar sus propias decisiones y controlar su conducta el deporte es un camino directo a la autorrealización de todos estos individuos esforzados para conseguir su propio desarrollo.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. OBJETIVO GENERAL

Proporcionar una guía para el calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas actividades físicas en el autódromo José Tobar Tobar de Yahuarcocha para que mediante la utilización de la misma beneficie a todo individuo durante su práctica físico deportivo.

6.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.-** Incentivar a todas las personas para que realicen actividad físico deportiva de una manera organizada y ordenada.
- 2.-** Contribuir para que los profesionales en la educación física utilicen esta guía en beneficio del desarrollo de sus educandos.

6.5. FACTIBILIDAD

Esta propuesta es factible por que propone una gran cantidad de información teórica extraída de un sin número de fuentes bibliográficas en las cuales constan una serie de gráficos e ilustraciones didácticas para mejorar el conocimiento teórico práctico acerca del calentamiento en las actividades físicas.

6.6. IMPACTO

Con todo lo dicho en esta obra, y después de haber realizado una explicación, un gran impacto es el que se genera en el ámbito social y cognitivo ya que abarca a toda la comunidad deportiva, y en consecuencia el impacto será considerable y de gran importancia debido a que con esto damos la pauta para que la gente se motive, se interese cada día más de lo maravilloso que es el incluir al deporte en nuestras vidas.

6.7. PLAN DE EJECUCION

AUTÓDROMO
INTERNACIONAL
"JOSÉ TOBAR
TOBAR DE
YAHUARCOCHA"

GUÍA PARA EL CALENTAMIENTO EN LAS PERSONAS ADULTAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS.



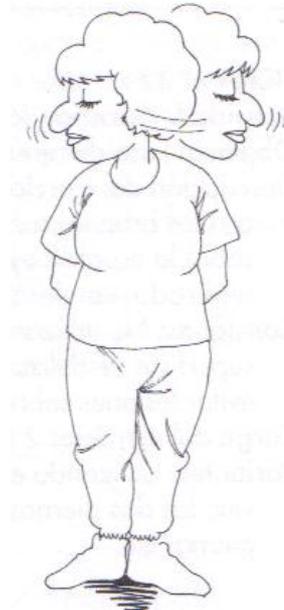
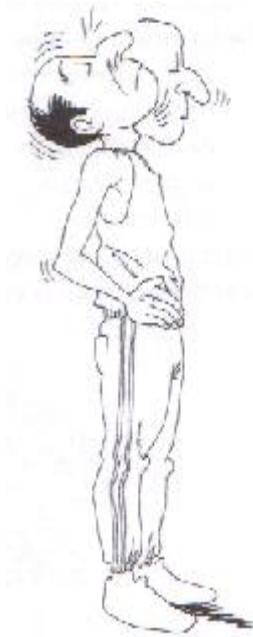
"Se puede rejuvenecer 15 años haciendo ejercicio físico" Dr.
Olof Astrand |



AUTORES: Calderón Araujo Jairo
Lara José Luis

UNIDAD N° 1

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL

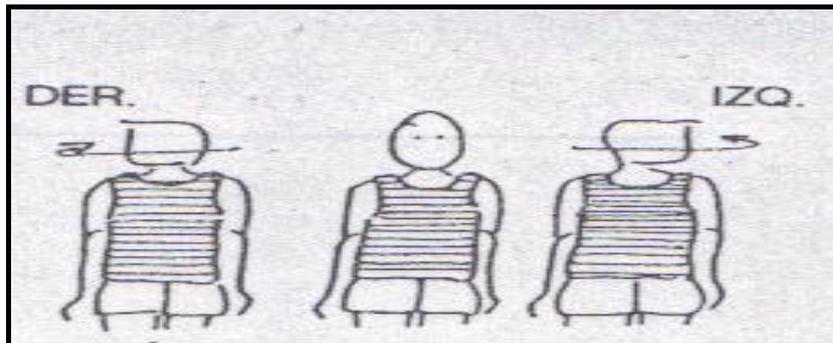


EJERCICIOS PARA LA CABEZA

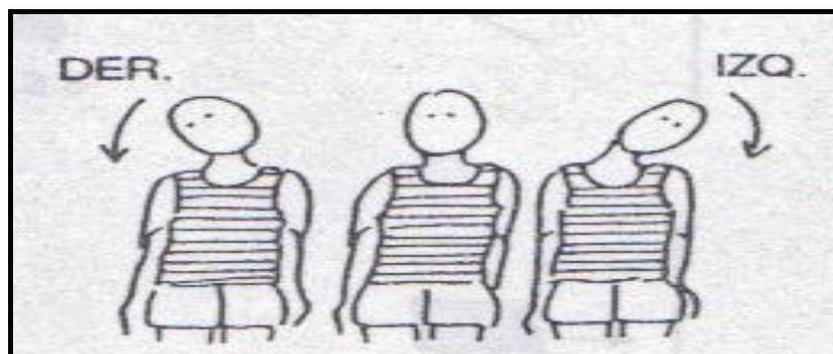
Ejercicio Nº 1: En posición parado mover la cabeza con movimientos adelante y hacia atrás.



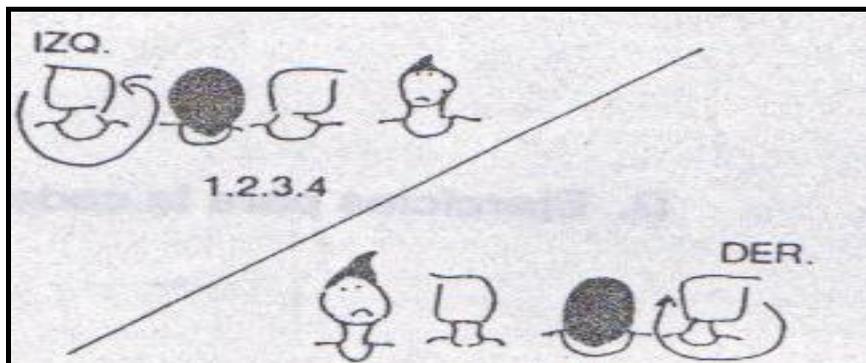
Ejercicio Nº 2: En posición parado girar la cabeza con movimientos a la derecha y hacia la izquierda.



Ejercicio Nº 3: En posición parado mover la cabeza con movimientos a la derecha y a la izquierda sin girar el cuello.

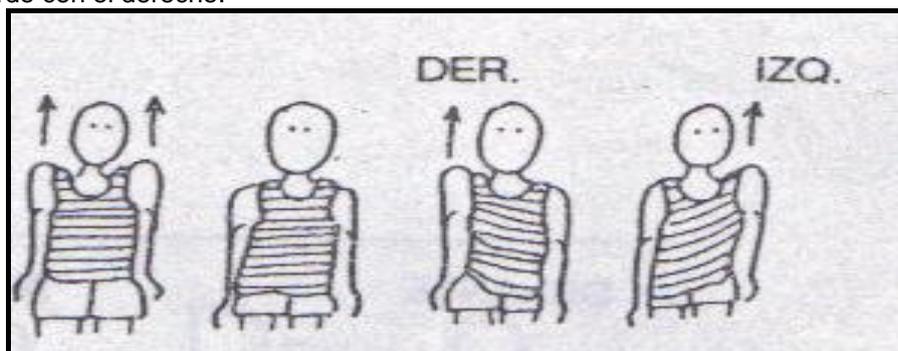


Ejercicio Nº 4: En posición parado mover la cabeza con movimientos adelante, atrás, derecha e izquierda.

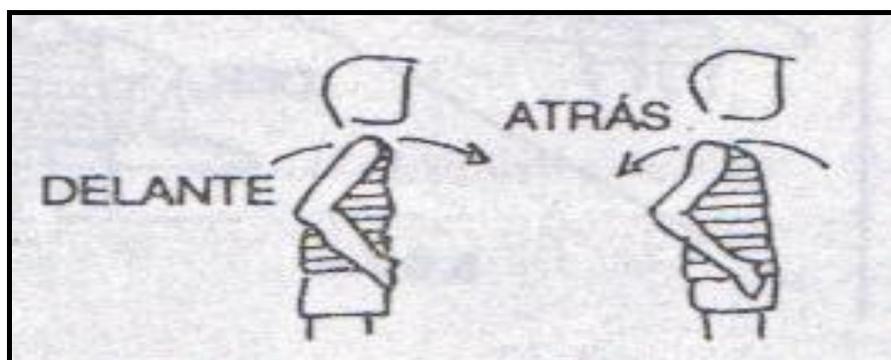


EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

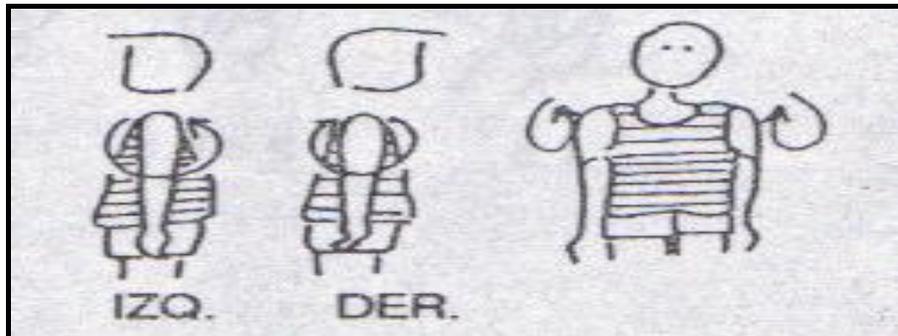
Ejercicio Nº 1: En posición parado levantar y bajar los hombros. Luego alternando el izquierdo con el derecho.



Ejercicio Nº 2: En posición parado mover los hombros adelante y hacia atrás.

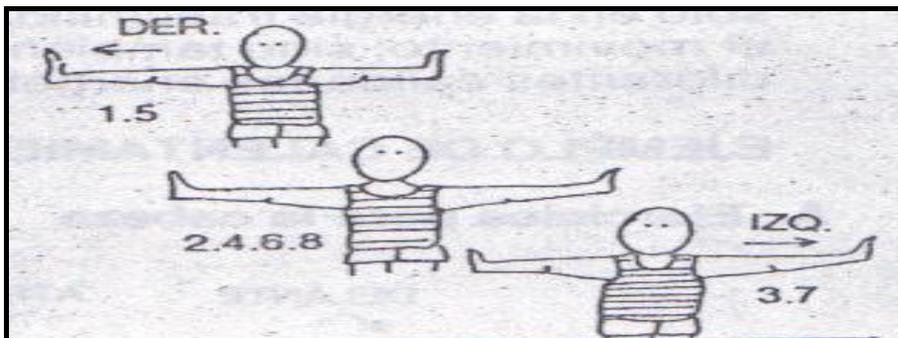


Ejercicio Nº 3: En posición parado mover los hombros adelante y atrás, alternando el derecho con el izquierdo.

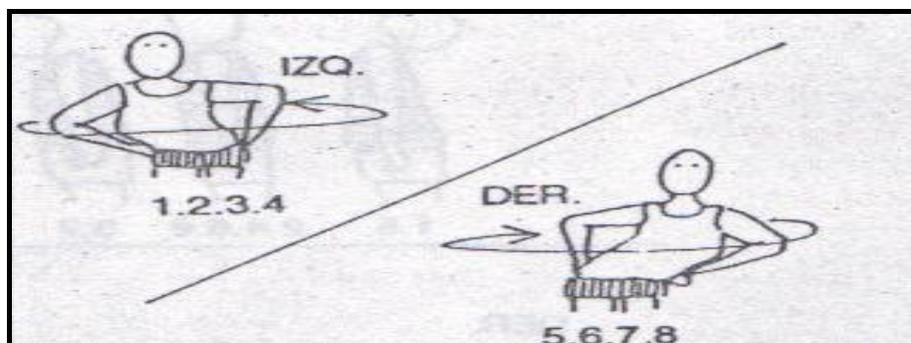


EJERCICIOS PARA EL TÓRAX

Ejercicio Nº 1: En posición parado extender los brazos cada uno a su lado respectivamente y girar el torax a la derecha y a la izquierda sin flexionar los brazos no mover la cintura o la cadera.

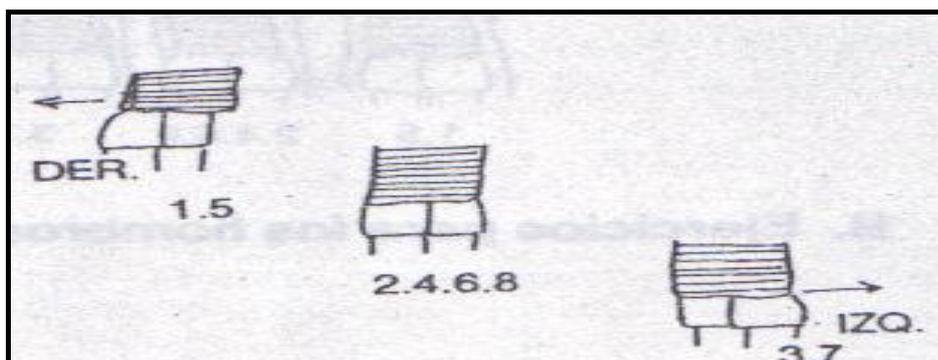


Ejercicio Nº 2: En posición parado poner las manos en la cadera y mover el torax a la derecha y a la izquierda sin mover la cintura o la cadera.

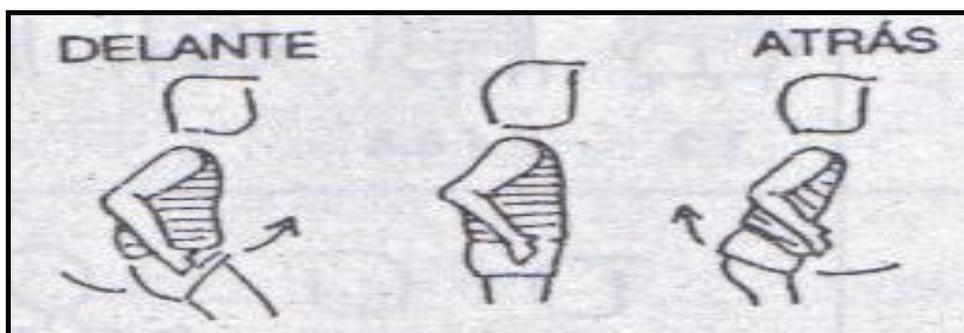


EJERCICIOS PARA LA CADERA

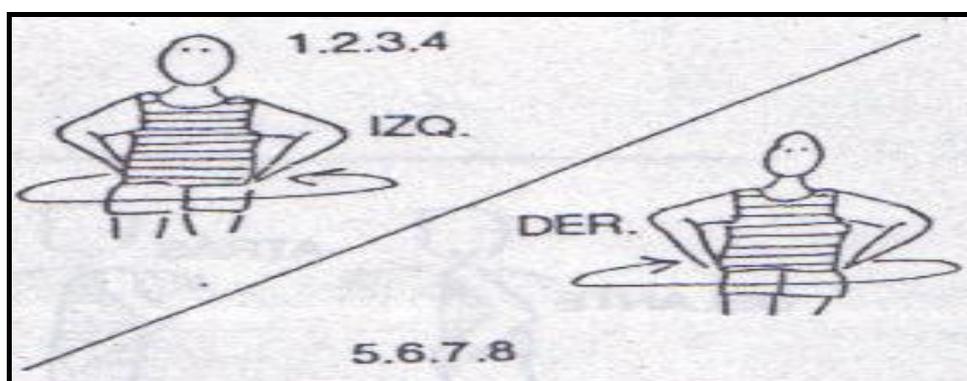
Ejercicio Nº 1: En posición parado poner las manos en la cadera y mover la cadera a la derecha y a la izquierda.



Ejercicio Nº 2: En posición parado poner las manos en la cadera y mover la cadera adelante y hacia atrás.

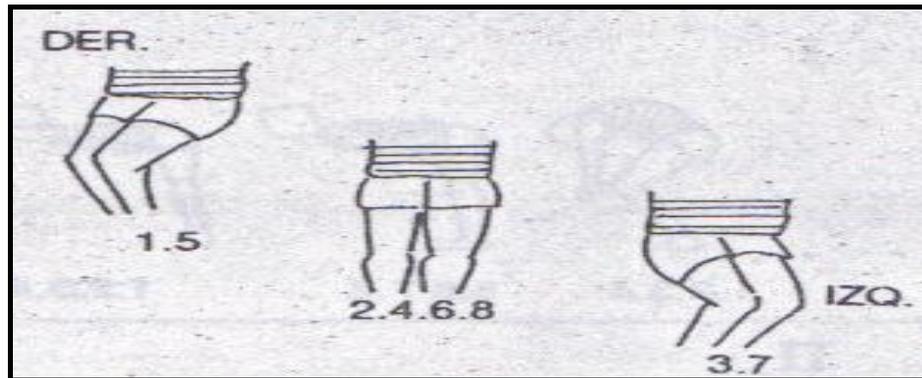


Ejercicio Nº 3: En posición parado poner las manos en la cintura y girar la cadera a la izquierda y a la derecha.

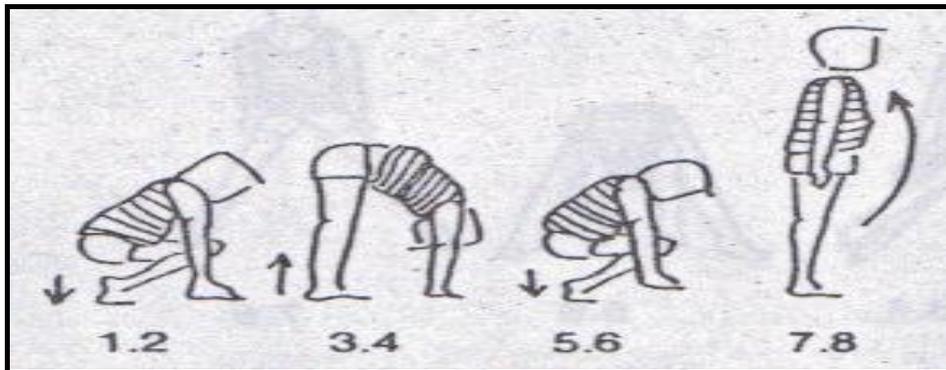


EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

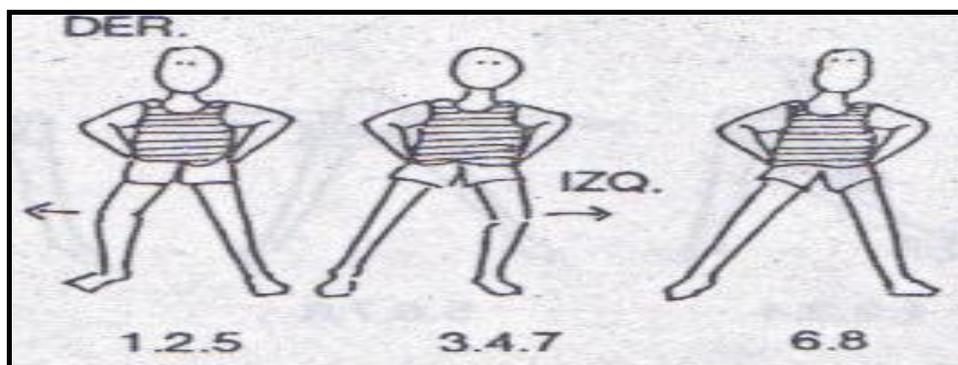
Ejercicio Nº 1: En posición parado poner las manos en la cintura y mover las rodillas juntas flexionando las piernas a la izquierda y a la derecha.



Ejercicio Nº 2: Desde posición cuclillas poner las manos en el suelo y estirar las piernas elevando la cadera y luego regresar a la misma posición y finalmente ponerse de pie.

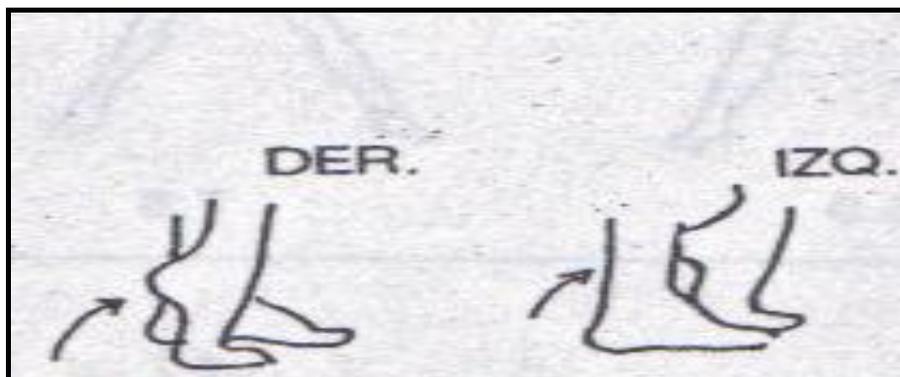


Ejercicio Nº 3: En posición parado poner las manos en la cintura separando las piernas y flexionar la pierna izquierda mientras la derecha se mantiene extendida. Cambiar de pierna.

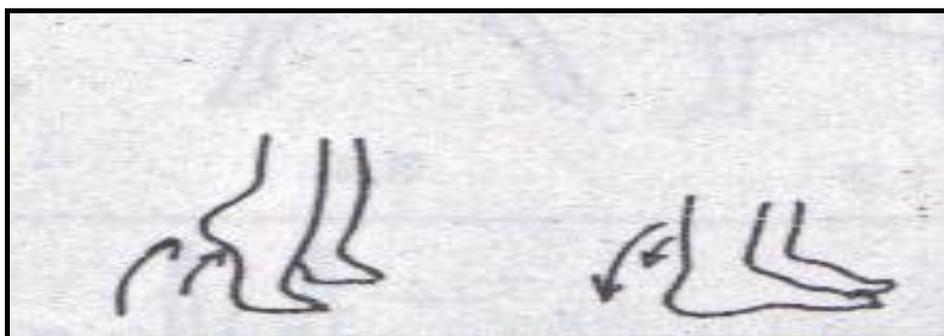


EJERCICIOS PARA LOS PIES

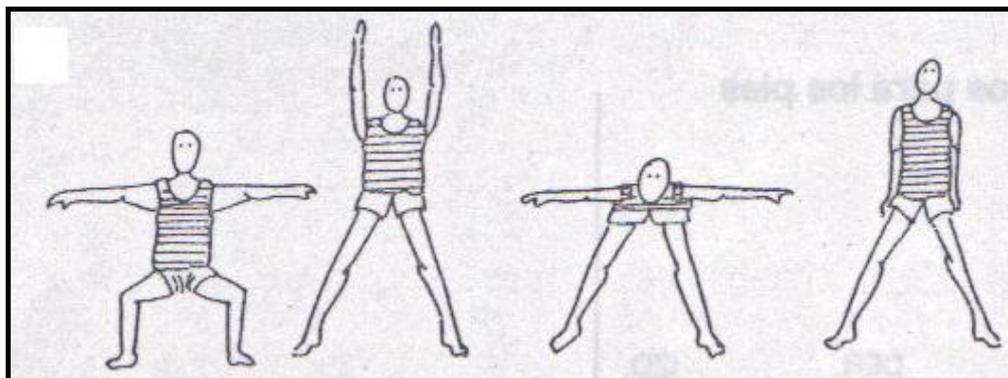
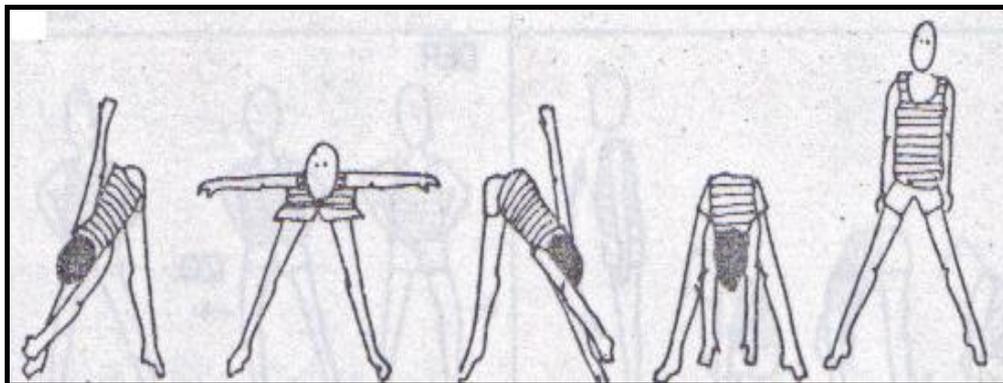
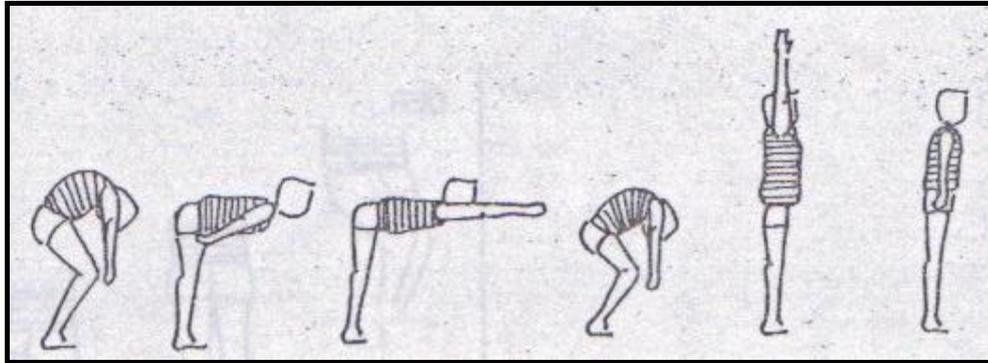
Ejercicio N° 1: En posición parado elevar y bajar el talón izquierdo y luego el derecho.

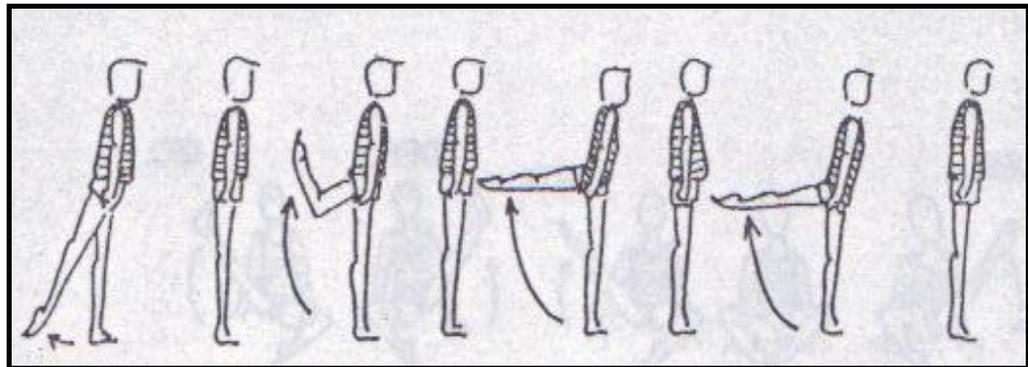
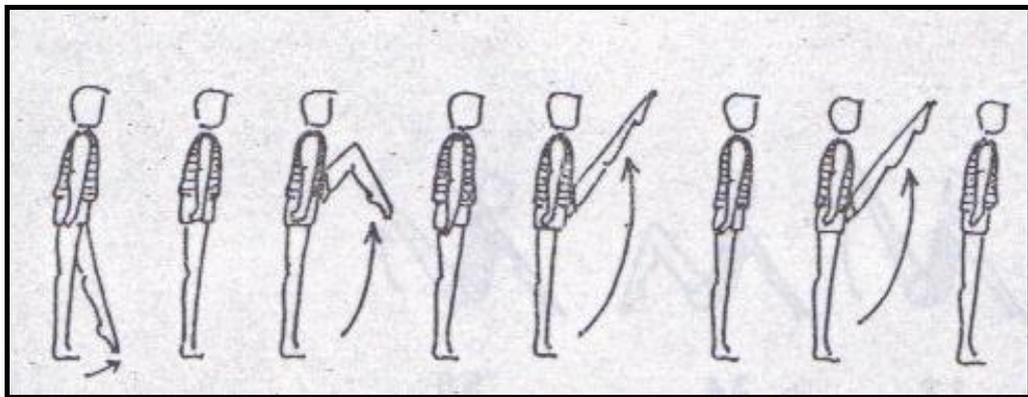
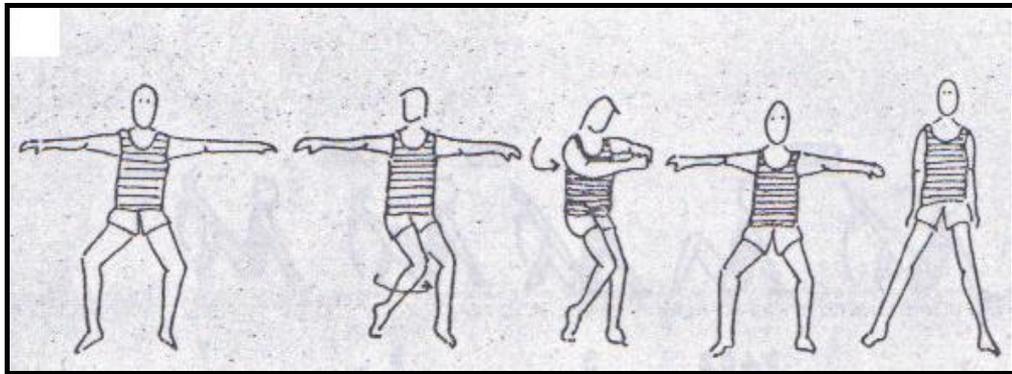
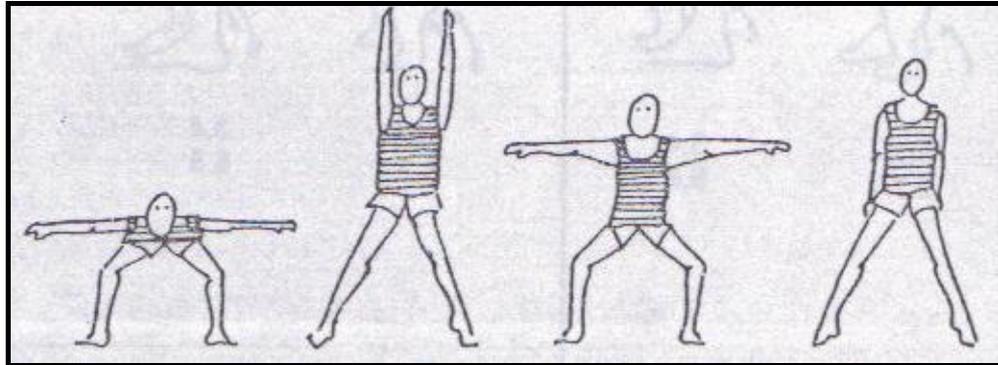


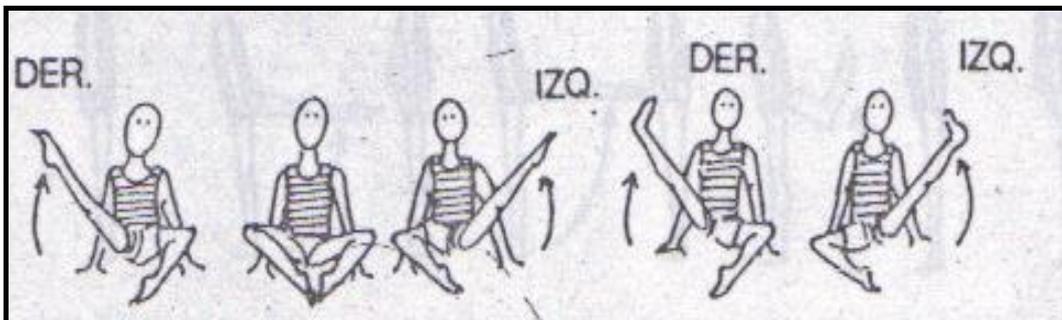
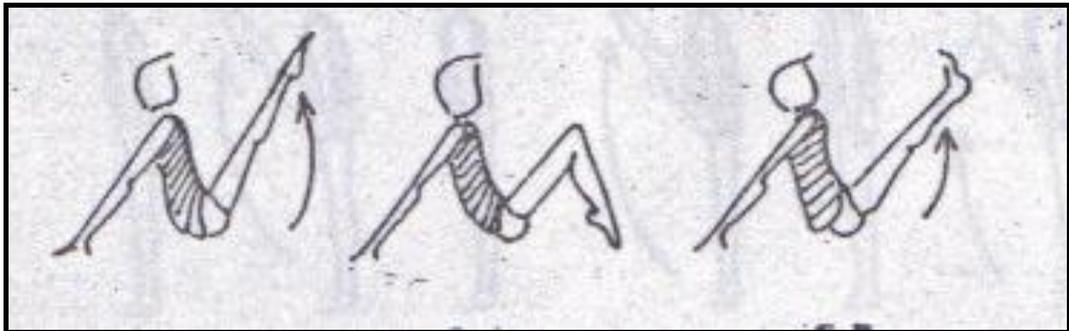
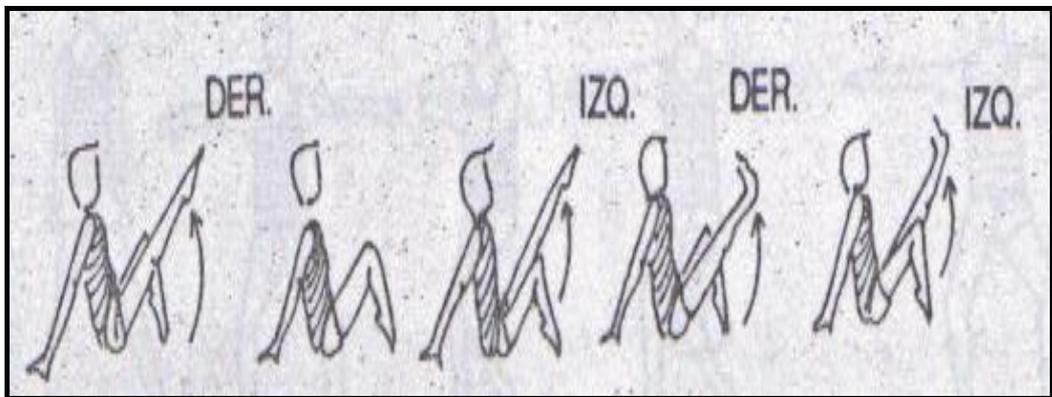
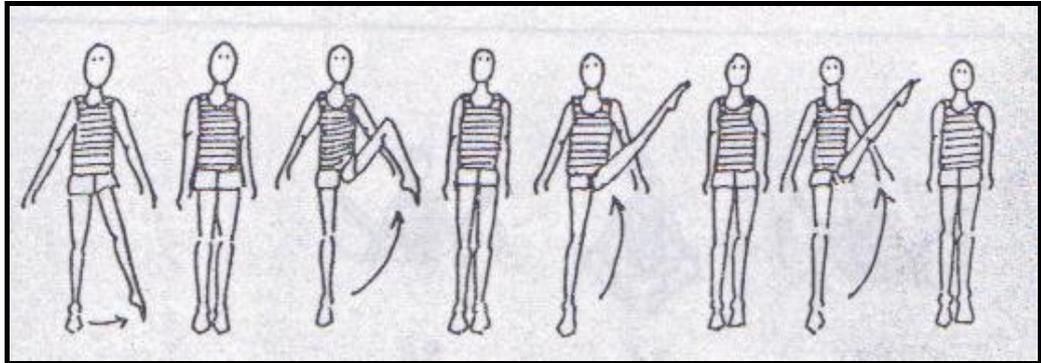
Ejercicio N° 2: En posición parado elevar y bajar los talones juntos.

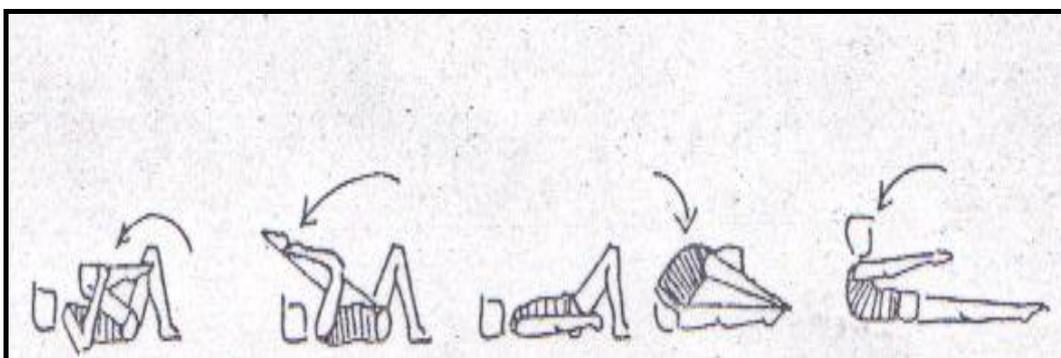
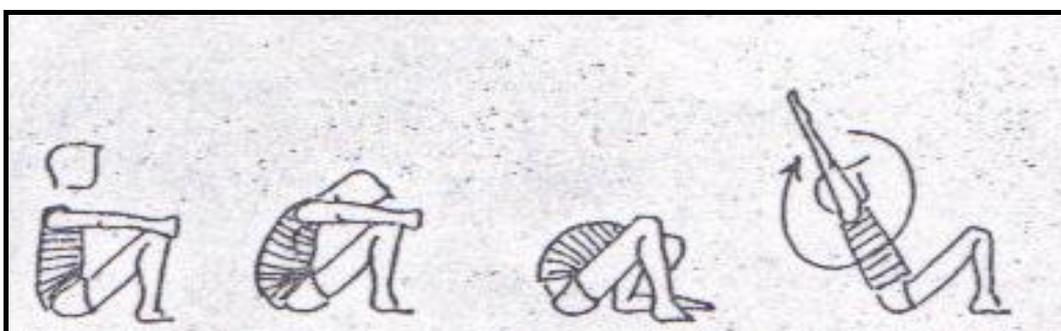


EJERCICIOS GENERALES



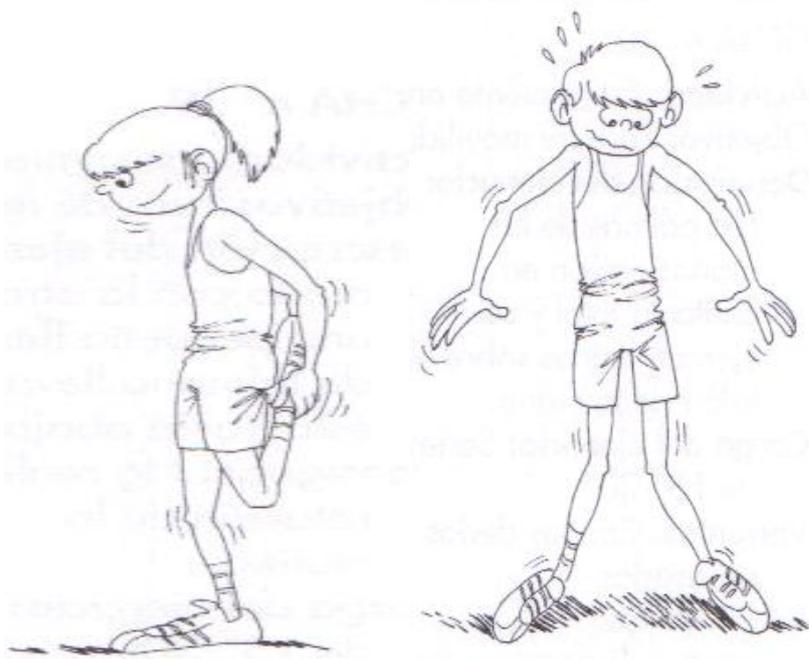






NOTA: Para todos los ejercicios se realiza series de 5 a 10 repeticiones

EJERCICIOS DE CONTROL DEL CUERPO



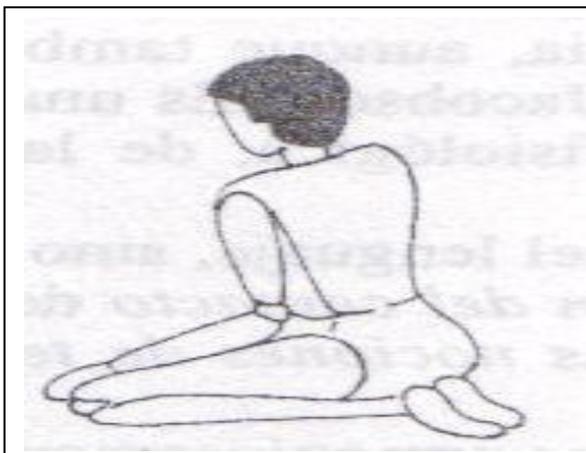
EJERCICIO N° 1



Control de los dedos de los pies:

Arrodillado, tronco recto, sentado sobre los talones, dedos de los pies replegados en contacto con el suelo. El peso del cuerpo reposa enteramente en los talones.

EJERCICIO N° 2



Control de los tobillos y de los dedos de los pies:

Sentado sobre los talones, tronco recto, pero ahora con los tobillos estirados (o sea con los dedos de los pies extendidos).

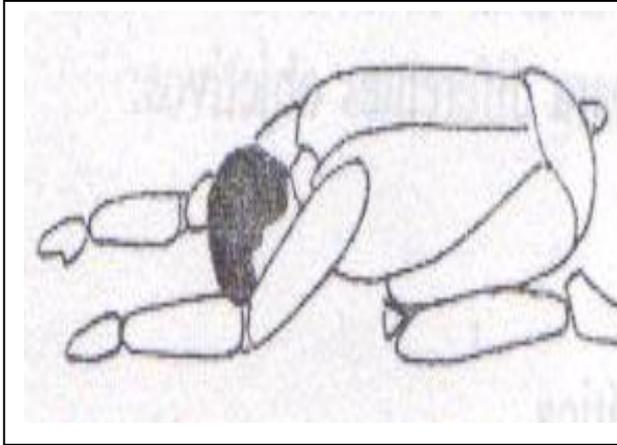
EJERCICIO N° 3



Control de las rodillas, de los dedos de los pies, de los tobillos y de los muslos:

a.- Tronco recto, sentado en el suelo entre las piernas flexionadas y ligeramente abiertas, pies girados hacia el exterior. Las nalgas deben tocar el suelo.

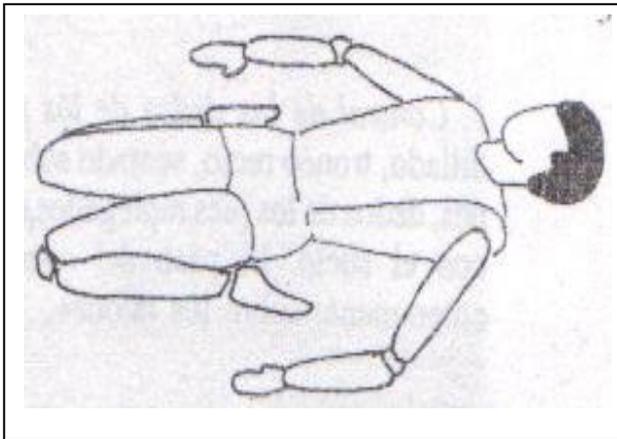
EJERCICIO N° 4



Control de las rodillas, de los dedos de los pies, de los tobillos y de los muslos:

b.-La misma posición sentado entre las piernas, inclinarse hacia delante a partir de la articulación de las caderas, sin que el vientre toque el suelo entre los muslos.

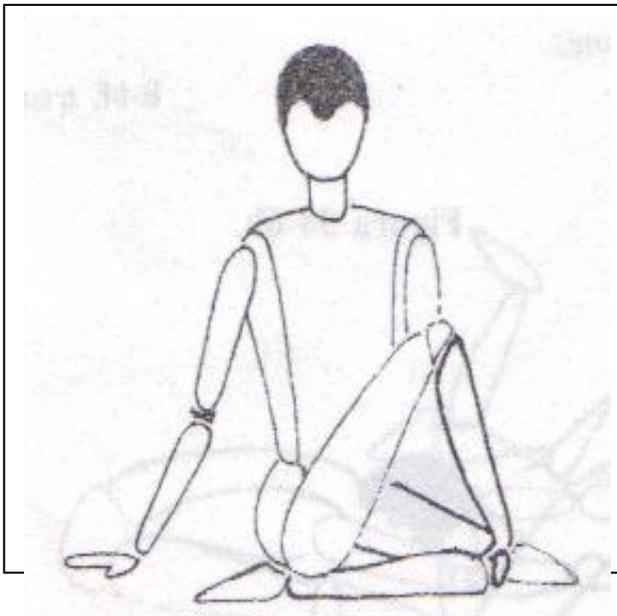
EJERCICIO N° 5



Control de las rodillas, de los dedos de los pies, de los tobillos y de los muslos:

c.-Variante: Tumbarse en el suelo hacia atrás.

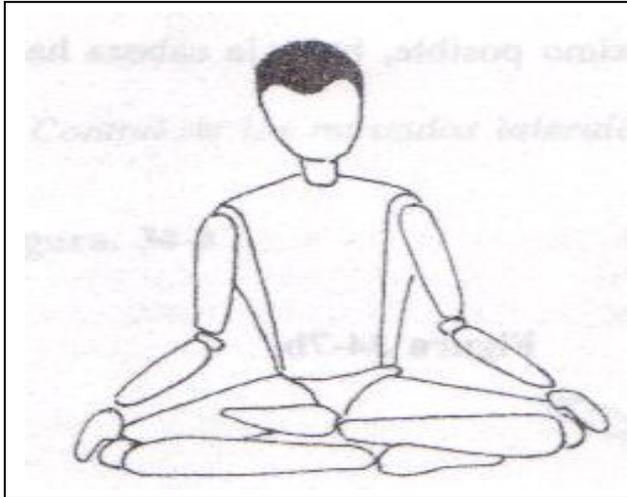
EJERCICIO N° 6



Control de los músculos posteriores del muslo, de la rodilla y de las caderas:

Tronco recto, sentado en el suelo, cruzar una pierna por encima de la otra (manteniendo el peso sobre las nalgas). Seguidamente, inclinarse hacia delante, doblándose por la articulación de las caderas y sin que las nalgas se separen del suelo.

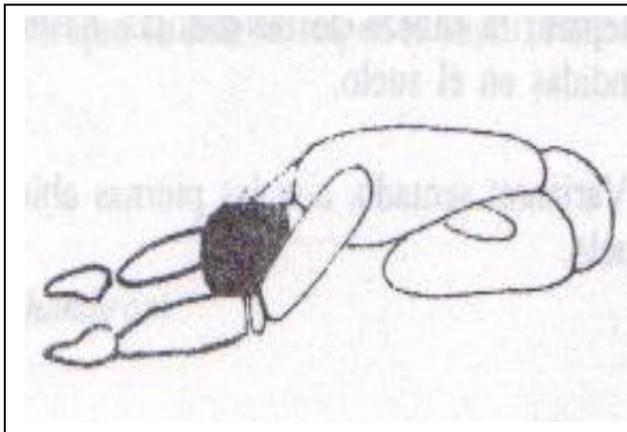
EJERCICIO N° 7



Control de las articulaciones de los tobillos, de las rodillas y de las caderas:

a.- Tronco recto, sentado en el suelo, rodillas dobladas y abiertas: Apoyar el pie izq. a nivel del punto de flexión de la ingle derecho, planta del pie vuelta hacia arriba; si es posible, poner a continuación el pie derecho sobre el muslo izq.

EJERCICIO N° 8



Control de las articulaciones de los tobillos, de las rodillas y de las caderas:

b.-Variante: con los dos pies apoyados en los muslos contrarios, inclinarse hacia delante hasta apoyar la frente en el suelo (sin arquear la espalda).

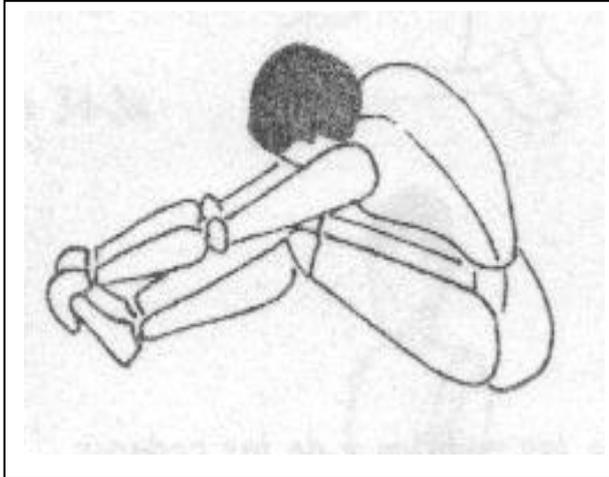
EJERCICIO N° 9



Control de las articulaciones de los tobillos, de las rodillas y de las caderas:

c.-Seguidamente, volver hacia atrás, hasta tumbarse en el suelo

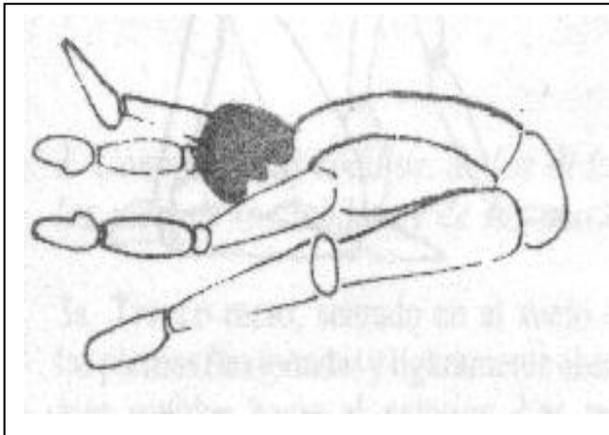
EJERCICIO N° 10



Control de los músculos de la nuca a los talones:

a.- Sentado con la piernas flexionadas; coger los pies con las manos, manteniendo la cabeza entre las rodillas. A continuación dejar que los pies se deslicen hacia delante sin separar la cabeza de las rodillas, hasta que las piernas estén completamente extendidas en el suelo.

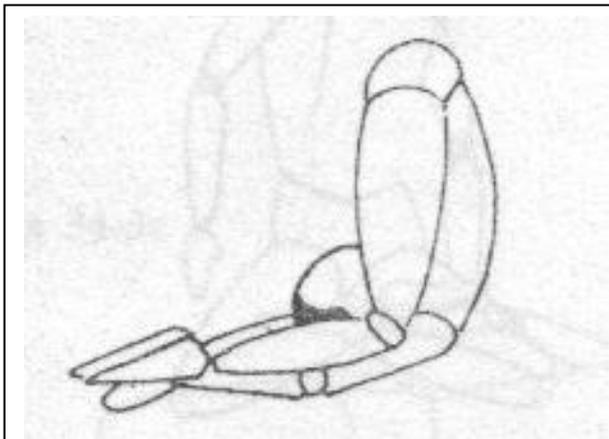
EJERCICIO N° 11



Control de los músculos de la nuca a los talones:

b.- Sentado con las piernas abiertas lo máximo posible, bajar la cabeza hasta el suelo.

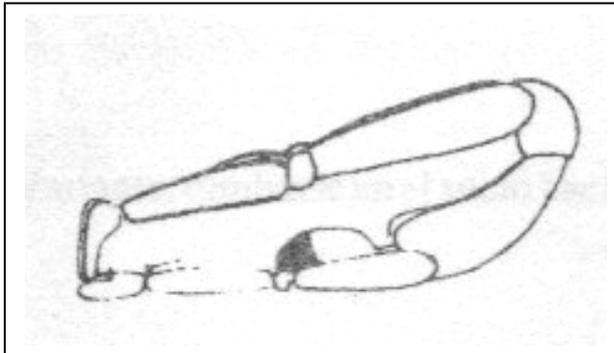
EJERCICIO N° 12



Control de los músculos posteriores:

a.- Tendido de espaldas, llevar las piernas hasta la cabeza, con las rodillas flexionadas, hasta que estas toquen el suelo por los dos lados de la cabeza, junto a las orejas.

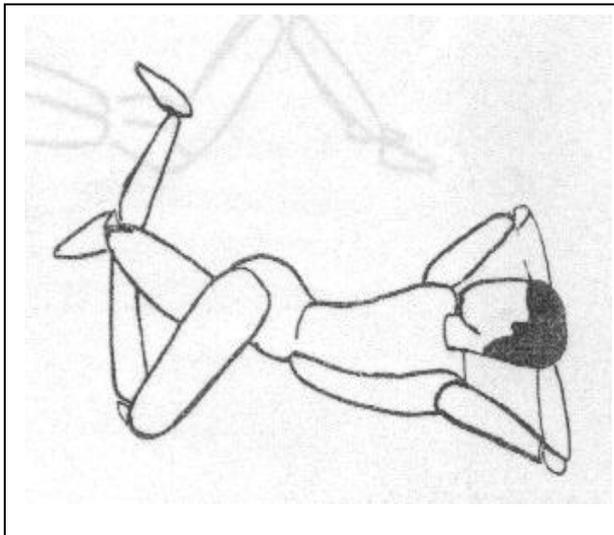
EJERCICIO N° 13



Control de los músculos posteriores:

b.-Mismo ejercicio pero con las piernas extendidas (en este caso serán solo las puntas de los pies las que toquen el suelo).

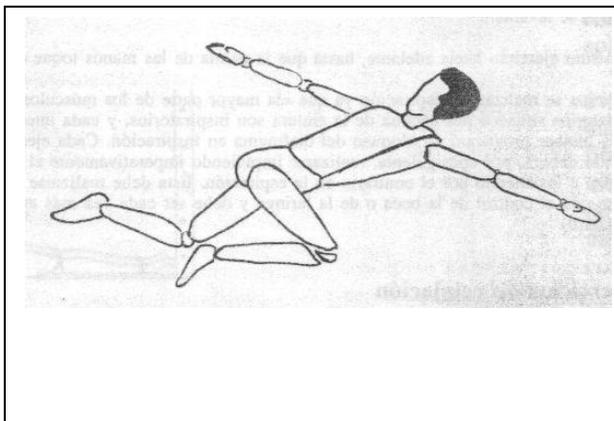
EJERCICIO N° 14



Control de los músculos del cuerpo:

Tendido de espaldas, con las manos cruzadas detrás de la nuca, codos tocando el suelo, rodillas flexionadas, plantas de los pies tocando el suelo. Cruzar una rodilla sobre la otra e inclinar las piernas hacia un lado hasta que la rodilla toque el suelo. Hombros y codos no deben separarse del suelo.

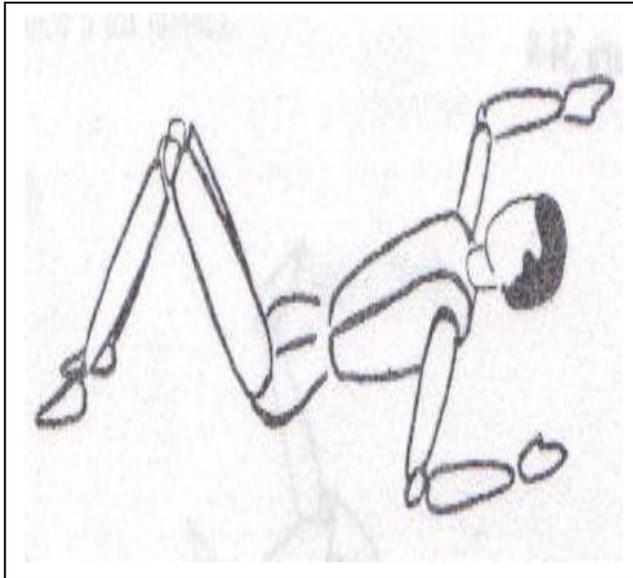
EJERCICIO N° 15



Control de los músculos laterales (tórax y hombros):

Tendido de costado, con las rodillas flexionadas y la rodilla de la pierna superior apoyada delante de la otra en el suelo. Girar el tronco hacia atrás hasta que los dos hombros y los dos brazos toquen el suelo.

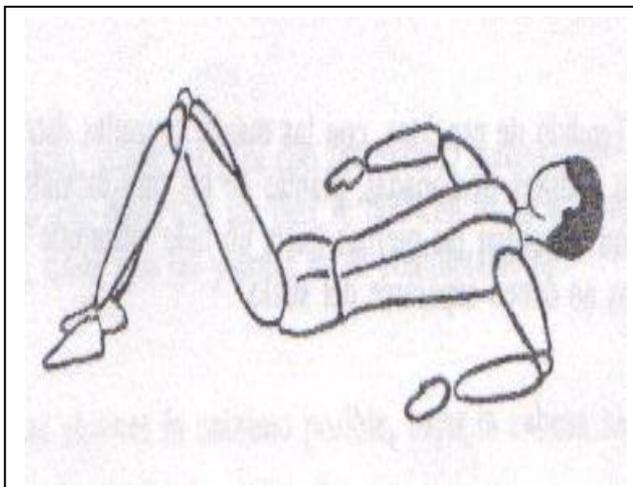
EJERCICIO N° 16



Control de los músculos de los hombros:

a.-Tendido de espalda con los brazos expuestos en ángulo recto respecto al cuerpo, los codos flexionados también formando un ángulo recto y los antebrazos verticales. Llevar hacia atrás los antebrazos hasta que el dorso de las manos toque el suelo, sin que los hombros se levanten.

EJERCICIO N° 17



Control de los músculos de los hombros:

b.-El mismo ejercicio hacia delante, hasta que la palma de las manos toque el suelo.



NOTA: Para todos los ejercicios se realiza series de 5 a 10 repeticiones