

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA

TEMA:

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.

Trabajo de Grado previa a la obtención del título de Licenciado(s) en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física.

Autores:

Calderón Araujo Jairo Giovanni

Lara Cano José Luis

Director:

Dr. Meneses Elmer

Ibarra, 2010

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Director del Proyecto de Grado, presentado por los Srs. Calderón Jairo y Lara José Luis para optar por el Título de Licenciatura en Ciencias de La Educación: Mención Educación Física, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 10 días del mes de Julio del 2010.

Dr. ELMER MENESES

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado acerca del 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, dedicamos con mucho cariño a nuestros padres y hermanos, quienes nos supieron apoyar física y moralmente para cumplir este sueño en beneficio de nuestras aspiraciones y así poder superarnos en esta vida.

Jairo y José Luis

AGRADECIMIENTO

El tema presentado en este presente trabajo de grado acerca del 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, agradecemos con todo nuestro corazón a todos aquellos maestros del Instituto de Educación Física y de la Universidad Técnica del Norte quienes más que docentes fueron amigos que predicaron con el ejemplo en el diario convivir universitario, y de manera muy especial a nuestro Director de Tesis Dr. Meneses Elmer por su apoyo moral, ético y científico incondicional que sin lugar a duda fue fundamental para la culminación de este presente proyecto.

Jairo y José Luis

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

PORTADA.....	i
ACEPTACION DEL DIRECTOR DE TESIS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
INDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	xi
RESUME.....	xii
INTRODUCCION.....	xiii

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	5
1.3. Formulación del Problema.....	7
1.4. Delimitación del Problema.....	8
1.4.1. Delimitación Espacial.....	8
1.4.2. Delimitación Temporal.....	8
1.5. Objetivos.....	8
1.5.1. Objetivo General.....	8
1.5.2. Objetivos Específicos.....	9

1.6. Justificación e Importancia.....	9
---------------------------------------	---

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Fundamentación Teórica del Problema.....	12
2.1.1. Fundamentación Epistemológica.....	12
2.1.2. Fundamentación Psicológica.....	14
2.1.3. Fundamentación Pedagógica.....	15
2.1.4. Fundamentación Axiológica.....	16
2.2. Teorías Bases.....	17
2.2.1. Calentamiento.....	17
2.2.1.1. Definición.....	17
2.2.1.2. Otras definiciones.....	18
2.2.2. Tipos de Calentamiento.....	21
2.2.2.1. Según la actividad posterior.....	21
2.2.2.2. Según el tipo de actividades que realizamos.....	23
2.2.2.3. Según quien lleva a cabo esas actividades.....	24
2.2.3. Beneficios del Calentamiento.....	25
2.2.3.1. A nivel psicológico.....	25
2.2.3.2. A nivel muscular.....	26
2.2.3.3. A nivel psicomotriz.....	27
2.2.3.4. A nivel nervioso.....	27
2.2.3.5. A nivel fisiológico.....	28

2.2.3.6. A nivel preventivo.....	28
2.2.4. Factores Condicionantes del Calentamiento.....	28
2.2.4.1. Factores Endógenos.....	29
2.2.4.2. Factores Exógenos.....	29
2.2.5. Estructura del Proceso de Calentamiento.....	30
2.2.6. Efectos del Calentamiento.....	32
2.2.6.1. A nivel fisiológico.....	32
2.2.6.2. A nivel nervioso.....	34
2.2.6.3. A nivel psicológico.....	35
2.2.7. Características del Calentamiento.....	35
2.2.8. Calentamiento en las diferentes actividades físicas deportivas respecto a su ámbito de actuación.....	36
2.2.8.1. El Calentamiento en el Entrenamiento Deportivo y la Competición..	36
2.2.8.2. El Calentamiento en la Clase de Educación Física	36
2.2.8.3. El Calentamiento en las Actividades en la Naturaleza.....	36
2.2.9. Clasificación de la población.....	37
2.2.9. El Calentamiento según las edades.....	38
2.2.2. Actividades Físicas.....	40
2.2.2.1. Definición.....	40
2.2.2.2. Otra definición.....	40
2.2.2.3. Clasificación de las Actividades Físico Deportivas	41
2.2.2.3.1. Actividades Sociomotrices o Colectivas	41
2.2.2.3.2. Actividades Psicomotrices o Individuales	41
2.2.2.4. Clasificación de las Actividades Físicas en función de la Intensidad.....	43
2.2.2.5. Tipos de Actividad Física.....	45

2.2.2.6. Ventajas de la Actividad Física.....	46
2.2.2.7. Ámbitos de la Actividad Física.....	50
2.2.2.8. Beneficios de la Actividad Física.....	52
2.2.2.9. Efectos Secundarios	54
2.3. Glosario de Términos.....	54
2.4. Posicionamiento Teórico Personal.....	62
2.5. Preguntas Directrices.....	63
2.6. Matriz Categorial	63

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO.....	67
3.1. Tipo de Investigación.....	67
3.1.1. Localización.....	67
3.1.2. Caracterización.....	67
3.1.3 Investigación Bibliográfica.....	68
3.1.4. Investigación de Campo.....	68
3.2. Por la Factibilidad de la Aplicación.....	69
3.3. Métodos de Investigación.....	69
3.3.1. Método Científico.....	69
3.3.2. Método Analítico Sintético.....	69
3.3.3. Método Deductivo.....	69
3.3.4. Método Inductivo.....	70
3.3.5. Método Estadístico.....	70
3.4. Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	70
3.5. Población y Muestra.....	70

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	71
Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la encuesta realizada a las personas adultas que realizan actividades físicas en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar”.....	71
Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la ficha de observación realizada a las personas adultas que asistieron a realizar actividad física en el Autódromo Internacional “José Tobar Tobar”	85

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	95
5.1. Conclusiones.....	95
5.2. Recomendaciones.....	96

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	97
6.1. Guía para el Calentamiento en las actividades físicas.....	97
6.2. Justificación e Importancia.....	97
6.3. Fundamentación.....	98
6.4. Objetivos.....	99
6.4.1. Objetivo general.....	99
6.4.2. Objetivos específicos.....	99

6.5. Factibilidad.....	99
6.6. Impacto.....	100
6.7. Plan de ejecución o desarrollo.....	101
GUÍA PARA EL CALENTAMIENTO DE LAS PERSONAS ADULTAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS.....	101
UNIDAD N° 1.....	102
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL.....	102
EJERCICIOS DE CONTROL DEL CUERPO.....	113
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS.....	120
JUEGOS Y EJERCICIOS SOCIOMOTRICES (ESTIRAMIENTOS).....	137
JUEGOS Y EJERCICIOS PSICOMOTRICES SIN MOVILIDAD APARENTE.....	144
UNIDAD N° 2.....	181
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ESPECIFICO.....	181
JUEGOS RECREATIVOS (IMITACION DE ANIMALES).....	194
JUEGOS RECREATIVOS (VARIOS).....	201
JUEGOS Y EJERCICIOS SOCIOMOTRICES (JUEGOS).....	213
JUEGOS Y EJERCICIOS PSICOMOTRICES CON MOVILIDAD APARENTE.....	216
BIBLIOGRAFÍA.....	272
ANEXOS.....	276
Anexo 1. Árbol de Problemas	
Anexo 2. Matriz Categorial	
Anexo 3. Matriz de Coherencia	
Anexo 4. Encuesta	
Anexo 5. Ficha de Observación	

RESUMEN

El presente trabajo grado pone de manifiesto ¿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. Exponiendo que el calentamiento es la parte fundamental previa a cualquier actividad física; se puede exponer que las causas que influyeron en esta problemática son: la falta de conocimiento sobre el calentamiento previo a la actividad física y sus beneficios, ausencia del calentamiento en la actividad física, la desvalorización del calentamiento en las actividades físicas, el fondo de tiempo limitado dedicado a la actividad física, la falta de capacitación profesional sobre el calentamiento y la falta de profesionales de educación física que guíen a las personas. Cuyos efectos radican en que las personas realizan un trabajo empírico y desarrollo inadecuado de las actividades físicas, provocando lesiones, malformaciones, distensiones musculares, dolor, cansancio, fatiga y estrés. Los objetivos se orientan a determinar el proceso de calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas, establecer los tipos de calentamiento que realizan las personas, determinar el tiempo y forma de actividad física, analizar las consecuencias que conlleva el no realizar un calentamiento adecuado antes de realizar una actividad física y elaborar una guía para el calentamiento en las actividades físicas. Para elaborar el marco teórico se tomó en cuenta información de libros, enciclopedias, folletos y documentos de internet con lo que se redactó los fundamentos epistemológicos, psicológicos, pedagógicos y axiológicos. Entre las fuentes de investigación del trabajo se tomó en cuenta la encuesta y la ficha de observación dirigida a los protagonistas del tema de manifiesto. En cuanto a la metodología empleada se utilizó el método inductivo, deductivo, analítico sintético y estadístico. El presente trabajo es de carácter cualitativo que se basó en una teoría humanista en la cual trabajamos con todo el universo de la población; sabiendo que es un proyecto factible porque contamos con la bibliografía suficiente además de ser novedoso, e interesante y que sin lugar a dudas beneficiará a toda la comunidad deportiva. Contiene análisis estadísticos de los resultados de la investigación, conclusiones y recomendaciones así como también una propuesta alternativa titulada Guía para el Calentamiento en las Personas adultas que realizan actividades físicas.

RESUME

El presente trabajo grado pone de manifiesto ¿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. Exponiendo que el calentamiento es la parte fundamental previa a cualquier actividad física; se puede exponer que las causas que influyeron en esta problemática son: la falta de conocimiento sobre el calentamiento previo a la actividad física y sus beneficios, ausencia del calentamiento en la actividad física, la desvalorización del calentamiento en las actividades físicas, el fondo de tiempo limitado dedicado a la actividad física, la falta de capacitación profesional sobre el calentamiento y la falta de profesionales de educación física que guíen a las personas. Cuyos efectos radican en que las personas realizan un trabajo empírico y desarrollo inadecuado de las actividades físicas, provocando lesiones, malformaciones, distensiones musculares, dolor, cansancio, fatiga y estrés. Los objetivos se orientan a determinar el proceso de calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas, establecer los tipos de calentamiento que realizan las personas, determinar el tiempo y forma de actividad física, analizar las consecuencias que conlleva el no realizar un calentamiento adecuado antes de realizar una actividad física y elaborar una guía para el calentamiento en las actividades físicas. Para elaborar el marco teórico se tomó en cuenta información de libros, enciclopedias, folletos y documentos de internet con lo que se redactó los fundamentos epistemológicos, psicológicos, pedagógicos y axiológicos. Entre las fuentes de investigación del trabajo se tomó en cuenta la encuesta y la ficha de observación dirigida a los protagonistas del tema de manifiesto. En cuanto a la metodología empleada se utilizó el método inductivo, deductivo, analítico sintético y estadístico. El presente trabajo es de carácter cualitativo que se basó en una teoría humanista en la cual trabajamos con todo el universo de la población; sabiendo que es un proyecto factible porque contamos con la bibliografía suficiente además de ser novedoso, e interesante y que sin lugar a dudas beneficiará a toda la comunidad deportiva. Contiene análisis estadísticos de los resultados de la investigación, conclusiones y recomendaciones así como también una propuesta alternativa titulada Guía para el Calentamiento en las Personas adultas que realizan actividades físicas.

INTRODUCCIÓN

El calentamiento es un apartado que, dentro de la sesión de actividad física, cualquier entrenador, monitor, educador, etc., debe contemplar. Curiosamente, la bibliografía sobre este tema es escasa. Quizás ello sea debido a que no se le ha dado en algunos momentos la importancia que requiere.

Este hecho se constata en la vida cotidiana: clases de educación física, gimnasios, centros deportivos, etc. A veces por falta de tiempo y otras por falta de conocimientos previos, el practicante no efectúa correctamente el calentamiento.

Los errores en el desarrollo del calentamiento provocan el riesgo de lesiones y/o la consecución de los objetivos marcados en dicha sesión por la carencia de una correcta predisposición física y psicológica. La conclusión es que el calentamiento ocupa un lugar poco reconocido dentro de la sesión.

Todo ello nos ha motivado a realizar el presente trabajo investigativo cuyo tema 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, con el cual pretendemos conseguir objetivos básicos como dar a conocer los beneficios de un correcto proceso de calentamiento y ayudar e mejorar la estructura de la sesión de la estructura física sea en el ámbito que sea.

En tal sentido, la presente investigación se estructura en seis capítulos, en los cuales se describe el desarrollo sistemático que permitirá plantear una posible solución a la problemática.

En el Capítulo I, se expone los antecedentes del problema actual por lo que se realizará esta investigación, los objetivos que son las guías que orientan el estudio y las razones por lo que se busca plantear una propuesta alternativa de solución, así como también la justificación e importancia.

En el Capítulo II, se refiere al marco teórico en el cual consta conceptos de calentamiento y actividad física, también abarca la fundamentación teórica del problema, el posicionamiento teórico personal, las preguntas directrices, el glosario de términos y la matriz categorial.

En el Capítulo III, se destaca la metodología de la investigación, es decir, se refiere al tipo y diseño de la Investigación que se ha adoptado para el desarrollo, los métodos, técnicas e instrumentos para recopilar la información. Luego se analiza con que población o universo se trabajó.

En el Capítulo IV, analiza e interpreta los resultados obtenidos y en el Capítulo V se refiere a las conclusiones y recomendaciones que se elaboraron en base a los resultados obtenidos de la ficha de observación y la encuesta. Finalmente en el Capítulo VI plantea la propuesta viable o factible de ejecutar para dar solución al problema indagado.