

ANEXO Nº 2

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR	FORMAS DE PREGUNTA	FORMAS DE RESPUESTA
<p>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.</p>	<p>CALENTAMIENTO</p>	<p>GENERAL (Estático, Activo, Pasivo, Mental)</p>	<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 style="text-align: center;">Siempre Casi siempre Ocasionalmente Rara vez 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 style="text-align: center;">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>