



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

CARLOS VÍCTOR YAGUAL BAZÁN

TUTORA:

Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MsC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO – 2016

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

**ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL
SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA
COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS,
PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

AUTOR:

CARLOS VÍCTOR YAGUAL BAZÁN

TUTORA:

Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MsC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO – 2016

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: **ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014**, elaborado por: **Carlos Víctor Yagual Bazán**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente.

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MsC.

TUTORA

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Yo, **Carlos Víctor Yagual Bazán**, portador de la cédula de ciudadanía N° 0919717231, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, en calidad de autor del trabajo de investigación con Tema: **ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014**, declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, el mismo que es original y no ha sido previamente presentado, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos del autor.

Atentamente.

Carlos Víctor Yagual Bazán
C.I. N° 0919717231

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MsC.
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

**Lcda. Laura Villao Laylel, MsC.
DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MsC.
DOCENTE TUTORA**

**Lcdo. Luis Miguel Mazón, MsC.
DOCENTE DEL ÁREA**

**Abg. Joe Espinoza Ayala.
SECRETARIO GENERAL**

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación con mucho amor:

A mi hijo Sebastián que ha sido el motor y la razón que impulsa mi existencia.

A mis padres Emma Bazán y Carlos Yagual, quienes me brindaron su apoyo incondicional, motivándome a continuar mi preparación universitaria.

A mí querida y amada esposa Estefanía González, por estar siempre conmigo y demostrarme que con amor y disciplina, se pueden alcanzar los objetivos.

A mis profesores de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis familiares, amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi trabajo de investigación.

Carlos Víctor.

AGRADECIMIENTO

Fue un verdadero trabajo de dedicación para mí, me gustaría agradecer a las siguientes instituciones y personas que con sus aportes, he podido realizar mi trabajo de titulación:

Al Ser Supremo por brindarme una vida apacible y armoniosa, pero sobre todo por darme la sabiduría para seguir el camino de la paz y el bien.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera, y culminarla con éxito.

A la Cooperativa de Taxis “Villingota” por haberme permitido ejecutar esta problemática con los choferes profesionales de su institución.

Agradezco el apoyo que recibí de cada uno de mis docentes, gracias a ellos adquiriré valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación.

A mi tutora Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MsC. que gracias a sus sabios consejos, supo orientarme e incentivar me permanentemente, sin el cual no hubiera podido elaborar y culminar este hermoso trabajo de titulación.

Carlos Víctor.

DECLARATORIA

El Contenido del Presente Trabajo de graduación es de mi responsabilidad; el patrimonio intelectual del mismo Pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

ATENTAMENTE

Carlos Víctor Yagual Bazán

C.I. N° 0919717231

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.	
CONTRAPORTADA	ii
APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARATORIA.....	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xvi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xviii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	xix
RESUMEN.....	xxi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA	4
1.1.- Tema	4
1.2.- Planteamiento del problema.	4
1.2.1.- Contextualización.	5
1.2.2.- Análisis crítico.	6
1.2.3.- Prognosis.....	7
1.2.4.- Formulación del problema.	7

1.2.5.- Preguntas directrices.....	8
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.	8
1.3.- JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4.- Objetivos.....	10
1.4.1.- Objetivo general.....	10
1.4.2.- Objetivos específicos.	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO	12
2.1.- Investigaciones Previas.....	12
2.2.- Fundamentación Teórica.	13
2.3.- Fundamentación Filosófica.....	14
2.4.- Fundamentación Fisiológica.....	15
2.5.- Fundamentación Sociológica.....	16
2.6.- Categorías Fundamentales.	18
2.6.1.- Sedentarismo y Sedentario.	18
2.6.1.1.- Comportamiento Sedentario y Tiempo Sentado.....	18
2.6.1.2.- Modalidades de los Comportamientos Sedentarios.....	19
2.6.2.- La Importancia de las Actividades Físicas de Leve Intensidad.....	20
2.6.3.- ¿A qué se llama Actividad Física?.....	21
2.6.4.- Actividades Físicas Terapéuticas.....	21
2.6.4.1.- A.F.T. como medicamento	21
2.6.4.2.- A.F.T. inteligente	22
2.6.4.3.- Importancia de las Actividades Físicas Terapéuticas.	22
2.6.4.4.- Beneficios de las Actividades Físicas Terapéuticas.	23

2.6.4.5.- Consecuencias de la inactividad física.	26
2.7.- Fundamentación Legal.....	27
2.7.1.- Constitución de la República del Ecuador.....	27
2.7.2.- Plan Nacional del Buen Vivir.	28
2.7.3.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.	29
2.8.- Preguntas Científicas.	30
2.8.1.- Tareas Científicas.	31
CAPÍTULO III.....	32
METODOLOGÍA	32
3.1.- Enfoque Investigativo.....	32
3.2.- Modalidad Básica de la Investigación.	33
3.2.1.- Investigación de Campo.	33
3.2.2.- Investigación Documental – Bibliográfica.	33
3.2.3.- Investigación Experimental.	34
3.3.- Nivel o Tipo de Investigación.....	34
3.3.1.- Investigación de Campo.	34
3.3.2.- Investigación Descriptiva.	35
3.4.- Población y Muestra.	35
3.4.1.- Población.	35
3.4.2.- Muestra.	35
3.5.- Métodos de Investigación Científica.	35
3.5.1.- Métodos Teóricos Metodológicos.	35
3.5.1.1.- Histórico – Lógico.	36
3.5.1.2.- Inductivo – Deductivo.	36

3.5.1.3.- Análisis – Síntesis.....	36
3.6.- Técnicas e Instrumentos de la Investigación.	37
3.6.1.- Encuesta.....	37
3.6.2.- Entrevista.	37
3.6.3.- Guía de Observación.....	37
3.6.4.- Estadístico Matemático.....	37
3.7.- Plan de Recolección de la Información.	38
3.8.- Plan de Procesamiento de la Información.	39
3.9.- Análisis e interpretación de resultados.	40
3.9.1.- Análisis de las preguntas de la entrevista realizadas a los directivos de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.....	40
3.9.2.- Análisis de las Preguntas Realizadas en la Encuesta.....	41
3.9.2.1.- Conclusiones de la encuesta.	52
3.9.3.- Análisis de la guía de observación.....	52
3.9.3.1.- Valoración de los Indicadores de la Guía de Observación.	54
3.9.3.2.- Conclusiones de la Guía de Observación.	55
3.10.- Conclusiones y Recomendaciones Generales.....	55
3.10.1.- Conclusiones.....	55
3.10.2.- Recomendaciones.	56
CAPÍTULO IV	58
PROPUESTA	58
4.1.- Datos Informativos.	58
4.2.- Antecedentes de la propuesta.....	59
4.3.- Justificación.	60

4.4.- Objetivos.....	60
4.4.1.- Objetivo general.....	60
4.4.2.- Objetivos específicos.....	61
4.5.- Fundamentación.....	61
4.5.1.- Aportes y Beneficios de la Actividad Física Terapéutica para personas sedentarias.....	62
4.5.2.- Ejercicio Físico Terapéutico Sistemático.....	64
4.6.- Metodología del Plan de Acción.....	64
4.6.1.- Requisitos que deben reunir las Actividades Físicas Terapéuticas.....	64
4.6.2.- Tipos de Ejercicios.....	65
4.6.2.1.- Duración de los Ejercicios.....	65
4.6.2.2.- Frecuencia de los Ejercicios.....	65
4.6.3.- Sistema de Habilidades.....	66
4.6.4.- Recomendaciones Metodológicas.....	66
4.6.5.- Como evitar el sedentarismo.....	67
4.6.6.- Estructura del programa.....	67
4.6.6.1.- Etapa I: adaptación.....	67
4.6.6.2.- Etapa II: estabilización.....	68
4.6.6.3.- Etapa III: mantenimiento.....	69
4.7.- Aplicación de la Metodología.....	72
4.7.1.- Contenido de la Propuesta.....	72
4.7.2.- Ejercicios Generales para el Calentamiento.....	72
4.7.2.1.- Ejercicios de Cuello.....	73
4.7.2.2.- Ejercicio de Brazos.....	74

4.7.2.3.- Ejercicios de Tronco.	75
4.7.3.- Ejercicios Fortalecedores sin implementos.	76
4.7.3.1.- Ejercicios en Semicuclillas.	76
4.7.3.2.- Ejercicios Abdominales.	77
4.7.3.2.1.- Elevación de piernas en 4 tiempos.	77
4.7.3.2.2.- Flexiones de músculos abdominales inferiores.	78
4.7.3.2.3.- Flexiones hacia las piernas.	79
4.7.3.2.4.- Empuje hacia arriba con peso.	80
4.7.4.- Ejercicios fortalecedores con implementos.	81
4.7.4.1.- Ejercicio para el bíceps.	81
4.7.4.2.- Ejercicio para tríceps.	82
4.7.5.- Ejercicios aeróbicos.	83
4.7.5.1.- Beneficios del ejercicio aeróbico.	83
4.7.5.2.- Ejercicios aeróbicos en circuito.	84
4.7.6.- Juegos de alcanzar goles con las manos y los pies.	88
4.7.6.1.- Alcanzar goles con las manos: Baloncesto.	88
4.7.6.2.- Alcanzar goles con los pies: Indor Sala.	89
4.7.7.- Ejercicios respiratorios.	90
4.7.7.1.- Ejercicio 1.	90
4.7.7.2.- Ejercicio para aumentar el intercambio gaseoso en los pulmones.	91
4.7.7.3.- Ejercicios respiratorios abdominales.	92
4.7.8.- Ejercicios de relajación muscular (estiramiento).	94
4.7.8.1.- Estiramiento de brazos.	95
4.7.8.2.- Estiramiento de espalda.	96

4.7.8.3.- Estiramiento parte posterior de las piernas.....	97
4.7.8.4.- Flexión del tronco sobre la pierna.	98
4.7.8.5.- Relajación muscular de tronco.....	99
4.7.8.6.- Extensión del asesino.....	100
4.7.8.7.- Ejercicios de relajación muscular 1.	101
4.7.8.8.- Ejercicios de relajación muscular 2.	102
4.8.- Conclusiones y Recomendaciones Generales.....	103
4.8.1.- Conclusiones Generales.....	103
4.8.2.- Recomendaciones Generales.	104
CAPÍTULO V.....	105
MARCO ADMINISTRATIVO.....	105
5.1.- Recursos.....	105
5.1.1.- Institucionales.....	105
5.1.2.- Humanos.....	105
5.1.3.- Materiales.	105
5.1.4.- Financiamiento.	106
5.2.- Cronograma de Actividades.	119
MATERIALES DE REFERENCIA.	
BIBLIOGRAFÍA.	110
BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE.....	113
ANEXOS.	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Recolección de información.	38
Tabla 2.- Procesamiento de la información.....	39
Tabla 3.- Actividades físicas terapéuticas y su importancia.	42
Tabla 4.- Consecuencias de la inactividad física.....	43
Tabla 5.- Actividades físicas terapéuticas dentro de la institución.	44
Tabla 6.- Causas por qué no realiza actividades físicas terapéuticas.	45
Tabla 7.- Actividades físicas terapéuticas y sus beneficios.	46
Tabla 8.- Práctica de actividades físicas terapéuticas.	47
Tabla 9.- Actividades físicas terapéuticas.	48
Tabla 10.- Elementos que componen las actividades físicas terapéuticas.	49
Tabla 11.- Horario para realizar actividades físicas terapéuticas.....	50
Tabla 12.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.....	51
Tabla 13.- Guía de Observación. Actividades Físicas Terapéuticas.	53
Tabla 14.- Valoración de Indicadores.	54
Tabla 15.- Datos Informativos de la Propuesta.	58
Tabla 16.- Distribución semanal del tiempo por contenido del programa.	70
Tabla 17.- Distribución del contenido por días (Etapa de adaptación).	70
Tabla 18.- Distribución del contenido por días (Etapa de estabilización 1).	71
Tabla 19.- Distribución del contenido por días (Etapa de estabilización 2).	71
Tabla 20.- Recursos Humanos.	106
Tabla 21.- Movilización y Comunicación.....	106
Tabla 22.- Presupuesto operativo.	107

Tabla 23.- Total de Gastos.	108
Tabla 24.- Cronograma.	109
Tabla 25.- Formato de la Guía de Observación.	118

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- Actividades físicas terapéuticas y su importancia.	42
Gráfico 2.- Consecuencias de la inactividad física.	43
Gráfico 3.- Actividades físicas terapéuticas dentro de la institución.	44
Gráfico 4.- Causas por qué no realiza actividades físicas terapéuticas.	45
Gráfico 5.- Actividades físicas terapéuticas y sus beneficios.	46
Gráfico 6.- Práctica de actividades físicas terapéuticas.	47
Gráfico 7.- Actividades físicas terapéuticas.	48
Gráfico 8.- Elementos que componen las actividades físicas terapéuticas.	49
Gráfico 9.- Horario para realizar actividades físicas terapéuticas.	50
Gráfico 10.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.	51

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.- Consecuencias Patológicas del Comportamiento Sedentario.	20
Ilustración 2.- Ejercicios para los músculos del cuello.	73
Ilustración 3.- Ejercicios de Brazos.	74
Ilustración 4.- Ejercicios de Tronco.	75
Ilustración 5.- Ejercicios en Semicuclillas.	76
Ilustración 6.- Elevación de piernas en 4 tiempos.	77
Ilustración 7.- Flexiones de músculos abdominales inferiores.	78
Ilustración 8.- Flexiones hacia las piernas.	79
Ilustración 9.- Empuje hacia arriba con peso.	80
Ilustración 10.- Ejercicio para el bíceps.	81
Ilustración 11.- Ejercicio para el tríceps.	82
Ilustración 12.- Ejercicios aeróbicos en circuito.	84
Ilustración 13.- Flexiones de pecho.	85
Ilustración 14.- Sentadillas.	85
Ilustración 15.- Abdominales.	86
Ilustración 16.- Desplantes hacia adelante.	86
Ilustración 17.- Elevación de tronco.	87
Ilustración 18.- Elevación de rodillas.	87
Ilustración 19.- Alcanzar goles con las manos: Baloncesto.	88
Ilustración 20.- Alcanzar goles con los pies: Indor Sala.	89
Ilustración 21.- Ejercicio Respiratorio.	90
Ilustración 22.- Aumento del intercambio gaseoso en los pulmones.	91

Ilustración 23.- Ejercicios respiratorios abdominales 1.....	92
Ilustración 24.- Ejercicios respiratorios abdominales 2.....	93
Ilustración 25.- Estiramiento de brazos.	95
Ilustración 26.- Estiramiento de espalda.....	96
Ilustración 27.- Estiramiento parte posterior de las piernas.	97
Ilustración 28.- Flexión del tronco sobre la pierna.	98
Ilustración 29.- Relajación muscular de Tronco.....	99
Ilustración 30.- Extensión del asesino.	100
Ilustración 31.- Ejercicios de relajación muscular 1.....	101
Ilustración 32.- Ejercicios de relajación muscular 2.....	102



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Tema:

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MsC.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

RESUMEN

Las actividades físicas terapéuticas son de gran importancia no solo para el mejoramiento de la salud humana, sino también para el tratamiento y prevención de los diversos traumas, lesiones, y control de patologías no transmisibles. Este trabajo de investigación está basado en un sistema de actividades físicas terapéuticas que incluye además actividades de promoción y educación para la salud con la finalidad de reducir el factor de riesgo sedentario y con ello determinar la incidencia del rendimiento en las actividades a realizar, tanto laborales como de cualquier otro tipo de actividad cotidiana en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, Provincia de Santa Elena, cantón Salinas. En este trabajo se utilizaron diferentes métodos investigativos tanto del nivel teórico como del empírico. Inicia con la introducción, seguido de conceptos fundamentales, luego el análisis investigativo fundamentado en la investigación de campo, porque la información se la obtuvo de forma directa; y documental, porque se aplicaron las técnicas de encuestas, entrevistas y guía de observación para la recolección de datos. Se emplearon los métodos histórico-lógico para conocer los antecedentes de su origen; inductivo-deductivo que permitió exponer definiciones para la extracción de consecuencias y conclusiones, para enfocarlas en la parte práctica; el analítico-sintético para indagar las fuentes y recopilar criterios que sirvieron para este estudio. La temática responde a una necesidad de la comunidad donde se desarrolló la investigación y ofrece una solución práctica a un problema que afecta la calidad de vida de los choferes profesionales de esta comunidad. El sistema de actividades físicas terapéuticas responde a la necesidad, gusto y preferencia de la muestra, ya que su estilo de vida no era muy activo, y al aplicar este sistema los resultados fueron muy positivos. Todos los miembros de esta institución se incorporaron de forma activa y consciente a realizar las actividades físicas terapéuticas.

Palabras claves: actividades físicas terapéuticas, sedentarismo, riesgos del sedentarismo.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, el cuarto factor de riesgo más importante de mortandad en adultos a nivel mundial, son provocadas por el sedentarismo y sus manifestaciones con las enfermedades de tipo no transmisibles, relacionadas al estilo de vida de cada ser humano. Los datos verificados en encuestas realizadas a nivel mundial sobre inactividad, son relativamente alarmantes, ya que reportan entre el 60 y 85% de la población adulta como sedentaria. (ESMAS, 2004)

El 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la carencia de participación en actividades físicas durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales. Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. (OMS, 2013)

La presente propuesta, tiene como objetivo fundamental motivar a la práctica habitual y sistematizada de actividades físicas terapéuticas, para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, Cantón Salinas, Provincia Santa Elena, otorgándoles herramientas para estimular el aumento de actividades que promuevan un estilo de vida saludable.

La actividad física terapéutica, es toda acción física planificada, estructurada y sistematizada; que tiene por objetivo mantener uno o más elementos de la forma física relacionados con la salud: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal, flexibilidad, coordinación, habilidad, capacidad de reacción, niveles de ansiedad bajos, la creatividad, capacidad afectiva, autoestima y presión arterial.

La siguiente propuesta está desarrollada en cinco capítulos, las mismas que están estructuradas de la siguiente manera:

Capítulo I: Analiza el planteamiento del problema, análisis crítico, pronosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objeto de investigación, justificación y los objetivos que guían la realización de este trabajo de investigación.

Capítulo II: Comprende el marco teórico, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas **filosóficas** y **científicamente** por temas anteriores ya estudiados, se incluye la base legal.

Capítulo III: En este capítulo se detallará el nivel que respalda la metodología de la **investigación científica**, la población y muestra con el cual se proyecta trabajar, el análisis, determinando las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV: En este capítulo se encontrará los datos informativos junto a cada antecedente de la propuesta, justificando su importancia de la metodología a utilizar.

Capítulo V: En este capítulo se fortalecerán todos los recursos a utilizar tanto institucionales, humanos, materiales económicos (presupuesto) que permitirán investigar los gastos pertinentes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014.

1.2.- Planteamiento del problema.

Según la (OMS, 2014) en la actualidad la primera causa de muerte a nivel mundial es la falta de actividad física; la prevención del sedentarismo está ligada a una posible herramienta de trabajo para disminuir las causas de mortalidad en el mundo. Estados Unidos uno de los países desarrollados, el 25% de la población mayor de 20 años padece de enfermedades de tipo no transmisible (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes) relacionada con el sedentarismo.

La Organización Panamericana de la salud manifiesta que en Argentina existe un alarmante índice de sedentarismo (60% de la población es sedentaria) por los altos niveles de inactividad, hoy existe una clara conciencia social a cerca de la actividad física ligada a la salud, pero a pesar de tener los recursos fundamentales para su ejecución, no existe una política empresarial en la que la actividad física figure como elemento primordial.

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo es el resultado del modo de vida elegido por aquellas personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo de taxistas y que a la misma vez viven en un ambiente muy perjudicial, se someten a largas jornadas de trabajo, buscando la perfección en el área laboral, y una supuesta mejor calidad de vida. (Salud M. , 2011)

1.2.1.- Contextualización.

La falta de actividad física en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” refleja un elevado índice de sedentarismo en base a las evaluaciones realizadas mediante encuestas, lo que permitió llegar al análisis de que el 96% es sedentario, conllevando a una alta posibilidad de sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles tales como diabetes, asma, enfermedad cerebro vascular y cáncer, así como enfermedades emocionales y estrés, debido a esto es pertinente la aplicación de actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en dichas personas y por ende lograr mejoría en su calidad de vida.

La cooperativa de taxis “Villingota” se encuentra localizada en Avda. 6 y Av. Principal Casa Medianera. Edificio Columbus frente al Colegio Muey. Provincia de Santa Elena, cantón Salinas. En la indagación realizada a los directivos de esta institución, se pudo recopilar información de vital importancia, para determinar el número de choferes profesionales con los que se trabajó, mediante la aplicación de la entrevista, denotando que existen 52 personas de sexo masculino de diferentes edades, los cuales son objeto de estudio.

Esta investigación tiene como propósito fundamental disminuir el sedentarismo y promover las actividades físicas terapéuticas como rutina diaria, fomentando a través de las mismas un estilo de vida saludable, y sobre todo dando cabida a todas las personas que desean ser parte de este tipo de actividades tanto en instituciones públicas como privadas.

1.2.2.- Análisis crítico.

Según los estudios realizados por la (OMS, 2004) se establece que más del 50% de la población del continente suramericano es sedentaria, debido a esto existen un sinnúmero de enfermedades crónicas no transmisibles. Los niveles de inactividad física en la población, que forman parte de esta investigación, son alarmantes; y estas se definen según el género, nivel socioeconómico y edad del individuo. Además, otro de los factores que inciden en el sedentarismo, es el tipo de trabajo y el grado de movilidad que estos les ofrecen. También se ha podido comprobar que a mayor edad, los niveles de actividad física son menores. (Coldeportes, 2014)

Los medios masivos de comunicación como la prensa, aseguran que a nivel suramericano, Ecuador tiene el nivel más alto de sedentarismo, a raíz de esta situación, el proyecto estatal Ejercítate Ecuador busca promover en la población actividades físicas terapéuticas en 274 puntos del país. (Verdadero, 2013)

En la provincia de Santa Elena se viene ejecutando este programa, el mismo que está dirigido a amas de casa en horarios matutinos y nocturnos, desarrollados en plazas centrales de cada Cantón (Parques). Este sistema no llega de manera eficaz

a lugares específicos como por ejemplo donde se encuentra la Cooperativa de Taxis “Villingota” y mucho menos se realizan ejercicios especiales acordes a su estado físico. De aquí la pertinencia de elaborar un programa de actividades físicas terapéuticas dirigidas a los choferes profesionales de esta institución.

1.2.3.- Prognosis.

La presente propuesta va encaminada a realizar actividades físicas terapéuticas, como aporte a la disminución del sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota” antes de la jornada laboral, proporcionándoles la posibilidad de alcanzar un fin determinado, ya sea este con el objetivo de mejorar su salud y como consecuencia elevar la productividad dentro del trabajo.

El exceso de tecnicismos propios de la vida moderna, atentan contra la salud y la vida de las personas; además de mermar el rendimiento en el trabajo por presentar fatiga o falta de ánimo. Es por esta razón que se ha visto la necesidad de instaurar en esta población, actividad física terapéutica para favorecer la salud, que comprende el bienestar físico, mental, social, emocional y espiritual.(OMS, 2010)

1.2.4.- Formulación del problema.

¿Cómo inciden las actividades físicas terapéuticas en la disminución del sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014?

1.2.5.- Preguntas directrices.

1. ¿De qué manera influye la aplicación de actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas?
2. ¿Reconoce la importancia de la aplicación de actividades físicas terapéuticas, en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, como aporte a la disminución de los riesgos propios del sedentarismo?
3. ¿Cuáles son las causas que se pondrán de manifiesto al no aplicar actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”?
4. ¿Existe algún tipo de solución en la problemática que disminuya el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”?

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.

Propuesta: Actividades Físicas Terapéuticas.

Campo: Salud.

Área: Educación Física, Deportes y recreación.

Aspecto: Actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo.

Delimitación temporal: Este trabajo de investigación se aplicó en 3 meses.

Delimitación poblacional: 52 Choferes profesionales.

Delimitación espacial: Cooperativa de Taxis "Villingota", cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

Delimitación contextual: La aplicación de las actividades físicas terapéuticas fueron efectuadas antes de la jornada laboral.

Objeto de estudio: El proceso de aplicación de las actividades físicas terapéuticas.

1.3.- JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación está encaminada en la línea de investigación científica, actividad física y salud, y su relevante cambio, que provoca la aplicación de este tema a un grupo de choferes profesionales que son vulnerables y que poco a poco van sucumbiendo al sedentarismo, que es la carencia de actividad física, provocando al organismo humano vulnerabilidad ante enfermedades especialmente de localidades orgánicas y sociales. El sedentarismo se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas, en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos.

Las personas que presentan un alto índice de sedentarismo, son más propensas a adquirir enfermedades crónicas no transmisibles y tempranos signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre, alcanzando una expectativa de vida promedio de 85 años.

Es necesario indicar que no existe un programa de actividades físicas terapéuticas dirigidos a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota” u otro programa que ayude a disminuir y erradicar el problema del sedentarismo. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes: Propensión a la obesidad en donde la persona sedentaria no quema los carbohidratos que consume y estos son almacenadas en áreas como el abdomen, otra de las consecuencias más relevantes es el debilitamiento óseo, que se produce debido a la carencia de movilidad o de actividad física.

La utilidad de este tema investigativo permitió brindar un programa de actividades físicas terapéuticas, con el fin de aportar al bienestar común de cada uno de los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, aprovechando las aptitudes naturales de los individuos y a la vez poder mejorar sus condiciones, cardiovasculares, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal, para permitirles vivir con plenitud y disponer de la energía necesaria para trabajar íntegramente.

1.4.- Objetivos.

1.4.1.- Objetivo general.

Determinar la influencia de las actividades físicas terapéuticas para la disminución del sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.

1.4.2.- Objetivos específicos.

- Valorar los fundamentos teóricos y metodológicos de las actividades físicas terapéuticas al inicio y al final de su aplicación en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- Caracterizar el estado actual de los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- Aportar de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- Aplicar las actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones Previas.

Para realizar la propuesta de actividades físicas terapéuticas se tomó como referencia los estudios realizados en países latinoamericanos tanto en Brasil como en Argentina, donde los especialistas han implementado proyectos basados en este tipo de actividades en diferentes establecimientos públicos y privados, como un plan de acción para mejorar el rendimiento laboral y la salud social de sus trabajadores.

Dentro de la sociedad ecuatoriana el trabajar, consumir alimentos no saludables y la inactividad física generan una conducta sedentaria. Sin embargo, esta inactividad no es únicamente el resultado del modo de vida que se tiene, ya que la falta de espacios deportivos y recreativos, pueden hacer difícil o imposible, empezar a dejar el sedentarismo. A pesar de esto las actividades físicas terapéuticas han sido promocionadas y concienciadas, haciendo eco en el país, promoviéndose como instrumento de desarrollo humano mediante eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias. (Rafapana, 2008)

Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios realizados sobre la actual situación de las actividades físicas terapéuticas, constituido y aceptado a través de los años en diferentes países y localidades, ha sido un gran desafío para

los especialistas formular un nuevo concepto de estilo de vida, de manera que satisfaga las demandas de sus practicantes, asegurando su viabilidad.

2.2.- Fundamentación Teórica.

Hoy en día, ya está reconocido, tanto en el campo científico como médico, que la actividad física que engloba fuerza muscular, actividad cardiovascular y una adecuada flexibilidad, son cualidades necesarias para la salud, la capacidad funcional y el mantenimiento de la calidad de vida. (Kraemer, 2002)

Ejercicio Terapéutico: “es la prescripción de un programa de Actividad Física que involucra al paciente en la tarea voluntaria de realizar una contracción muscular y/o movimiento corporal con el objetivo de aliviar los síntomas, mejorar la función y mantener o frenar el deterioro de la salud”. (Taylor, 2007)

Los programas de Actividad Física Terapéutica se deben diseñar de forma individual, aunque, puede desarrollarse colectivamente en pacientes con los mismos objetivos y características semejantes, haciendo adaptaciones individuales si fuera preciso, para prevenir, mantener o mejorar la salud.

Desde la perspectiva lógica, existe interacción entre el sujeto investigador y el objeto investigado. El conocimiento científico es la base para aplicar correctamente un programa de ejercicios físicos terapéuticos para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”. Se postula que el método científico será adecuado al objeto investigado mediante un profundo conocimiento teórico y el desarrollo de su

creatividad, por tanto, el investigador intenta aplicar diferentes ejercicios físicos terapéuticos a los choferes de la Cooperativa.

2.3.- Fundamentación Filosófica.

Esta investigación mantiene una concepción científica basada en el paradigma crítico–propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, en la que están en interacción diversos actores; autoridades, personal administrativo, choferes y elementos inmersos en la dinámica social. Es necesario que las acciones que se emprendan, contribuyan al beneficio de disminuir el sedentarismo en los choferes de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, ayudando a la reintegración funcional y anatómica del individuo, permitiéndoles mejorar su calidad de vida y trabajo.

En todas las épocas se han realizado ejercicios físicos para mejorar las capacidades corporales, pues existía la pretensión de ser más fuerte, rápido y resistente. Para lograr esta situación en las civilizaciones griegas y romanas los hombres fueron entrenados, y posteriormente, en la Edad Media se continuaron con actividades físicas que permitían una armonía en el ser humano.

En Grecia, la finalidad de la actividad física era formar hombres en acción, sin dejar de lado el aspecto de la sabiduría. “Mente sana en cuerpo sano”, que busca el equilibrio entre cuerpo y espíritu, ofreciendo una buena calidad de vida, bienestar físico, emocional y mental, la misma que pretende llenar de riqueza espiritual, logrando paz consigo mismo y con la naturaleza.

Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra. Una de las actividades más realizadas en esa época era el yoga, pues desempeña objetivos físicos, religiosos, terapéuticos y guerreros; este sistema era de gran influencia en la actividad física de hombres y mujeres.

La presente investigación pretende servir a los choferes profesionales de la Cooperativa con ejercicios físicos terapéuticos acordes a su edad y peso, entregando calidez humanitaria, sabiduría, entendimiento, voluntad, paciencia, pero sobre todo amor; demostrando con gestos y actitud positiva que los ejercicios físicos terapéuticos son un instrumento apropiado para mantener la salud.

2.4.- Fundamentación Fisiológica.

Las evidencias vigentes, otorgadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ponen de manifiesto, que una de las situaciones más preocupantes en la vida humana es el sedentarismo, el cual es definido como “Vida con poco movimiento”. (Erdociaín, Solis, & Isa, 2001)

En España investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en indagaciones realizadas en el departamento de Educación Física, Deporte y motricidad humana de la Universidad autónoma de Madrid se midieron las conductas sedentarias mediante una técnica objetiva de análisis denominada acelerometría, este examen físico evidencia que el 40% de los escolares de 6 a 10 años tienen sobrepeso y que el 28% de los chicos españoles realizan la cantidad recomendada de actividad física para su edad. (Veiga, 2010)

Fisiológicamente, el sedentarismo no solo se presenta en la edad adulta, sino también en la infantil, por ello no se define como una situación solo de conducta, sino de salud, generando situaciones de vulnerabilidad a enfermedades cardiacas y sociales, signos de envejecimiento a temprana edad y obesidad, los mismo que conducen a la morbilidad y mortalidad en el hombre. Esta inactividad física se presenta con mayor frecuencia en países desarrollados altamente tecnificados, donde las personas dedican más tiempo a las actividades cerebrales, mermando actividades de esfuerzo físico.

A través del ejercicio terapéutico, se pueden obtener múltiples beneficios a nivel de los diferentes sistemas (cardiopulmonar, neuromuscular y óseo), ofreciendo un estado físico constante que permite mejorar la capacidad funcional, teniendo en cuenta las condiciones y las necesidades fisiológicas de cada persona. Además de tener en cuenta las cualidades físicas y psicomotrices, también es de vital importancia el impacto psicológico que genera, mejorando la imagen que se tiene de sí mismo, la autoconfianza, la autosuperación, evita la ansiedad y la depresión; favoreciendo la integración social.

2.5.- Fundamentación Sociológica.

Según la OMS indican que la inactividad física o sedentarismo es una de las 10 primeras causas de defunción y discapacidad. Más de 2 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física. Entre el 60 y el 85% de los adultos de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad para favorecer su salud. (OMS, 2005)

En la actualidad, el factor principal de no realizar actividades físicas en las personas que forman parte de una empresa o industria, es la poca disponibilidad de tiempo que poseen, debido a que las horas laborales han sido aumentadas, para mantener al máximo las inversiones, reduciendo los tiempos de descanso, y por ende las actividades físicas se han visto mermadas.

Hoy en día los seres humanos, están expuestos a pasar un alto porcentaje de su tiempo libre sentados o acostados, en la utilización de las llamadas “actividades virtuales”, más las horas de trabajo que pasan sentados o de pie, desempeñando su “actividad laboral”. De aquí que las personas dedican muy poco o nada de su tiempo a la actividad física debido a que no se encuentran incluidas como parte de sus hábitos, además de no contar con el tiempo suficiente para realizar actividades físicas de cualquier tipo, ya que están expuestos a largas hora de trabajo.

El futuro de una sociedad depende de los miembros que la conforman, si se desea preparar a las personas para asumir con éxito los compromisos sociales, políticos y económicos; es preciso establecer y mostrarles un estilo de vida que les permita rodearse de experiencias que les enriquezcan a diario, reconociendo la importancia de las actividades físicas terapéuticas para el desarrollo psicológico, intelectual, físico y las interrelaciones personales. (Arraéz y Romero, 2002).

Las actividades físicas terapéuticas contribuyen a trabajar en equipo, ya que estas implican juegos, deportes, actividades culturales y de esparcimiento; mejorando la calidad de vida de las personas que lo practiquen, reduciendo el estrés, cambios

emocionales, hormonales, ansiedad y depresión, traducándose a una mejora del bienestar subjetivo y disminución de riesgos que la ausencia del ejercicio implica.

2.6.- Categorías Fundamentales.

2.6.1.- Sedentarismo y Sedentario.

En otros países, uno de los factores de riesgo principales para las cardiopatías coronarias (enfermedades en las arterias coronarias del corazón) es el **sedentarismo**. Este tipo de comportamiento se manifiesta cuando la persona incurre en muy poco, o ningún, movimiento a lo largo de periodos extensos de tiempo, donde se genera un escaso costo metabólico. Por otro lado, se ha expuesto que el concepto **sedentario** implica un tipo particular de comportamiento, el cual dispone de un subyugado movimiento físico y un atenuado expendio energético, específicamente menor, o igual, a 1.5 METs. (Owen, 2010)

2.6.1.1.- Comportamiento Sedentario y Tiempo Sentado.

El consenso de la literatura científica ha establecido que el **comportamiento sedentario** se define como aquella actividad que genera un expendio energético que fluctúa de 1.0 a 1.5 unidades de equivalente metabólico (METs). El estado de un comportamiento sentado ocurre durante la mínima activación de los músculos esqueléticos, observado durante periodos de estar sentado de forma estática, o simplemente recostado. No obstante, se ha sugerido que tal actividad, de muy poca activación energética, representa cualquier periodo de **tiempo sentado**

inactivo en una variedad de contextos ambientales. Esto se conoce como una definición operacional del término comportamiento sedentario. (Network, 2012)

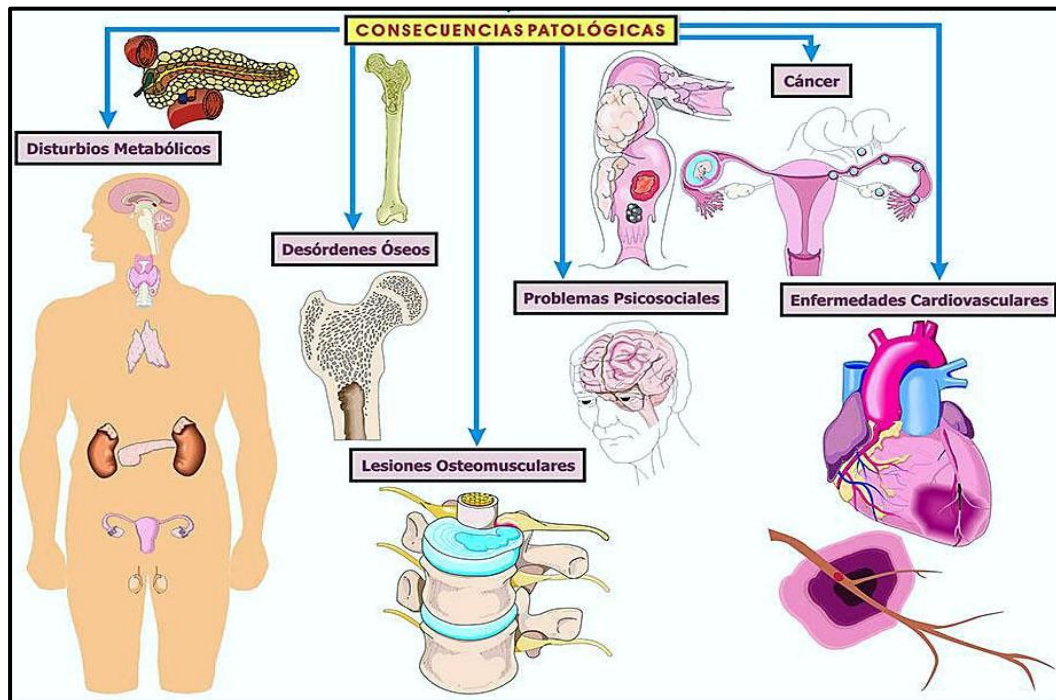
El concepto de tiempo sentado, es una modalidad que describe la manera más común que los individuos se involucran durante los periodos de inactividad física. La población adulta pasa gran parte de su tiempo en postura sentada o en actividades caracterizadas por una leve intensidad. La conducta sedentaria, de muy bajo costo metabólico, se establece en las horas en que está despierto el individuo, tanto en el trabajo, como durante el tiempo de ocio. (Dustan, 2010)

2.6.1.2.- Modalidades de los Comportamientos Sedentarios.

Por lo regular, el tipo de conducta sedentaria más común entre la población adulta es permanecer sentado por periodos de tiempo prolongados. Se ha documentado que ver televisión y manejar representa aquel comportamiento sedentario más común en la sociedad. Este comportamiento genera la tasa metabólica más baja, en comparación con otras actividades que se realizan sentados. (León, 2000).

El gran volumen energético gastado por la población durante los periodos transcurridos (tiempo sentado) previene que estos individuos participen en actividades físicas y ejercicios. La suma de los factores de una conducta sedentaria (comportamiento sentado) origina un mayor incremento para riesgo de alcanzar un estado de obesidad, en comparación con otros tipos de comportamientos sedentarios. (Manson, 2003)

Ilustración 1.- Consecuencias Patológicas del Comportamiento Sedentario.



Fuente: Efectos adversos a la Salud del Sedentarismo.
Autor: Tremblay, Colley, Saunders, Healy & Owen, 2010.

2.6.2.- La Importancia de las Actividades Físicas de Leve Intensidad.

Las actividades de leve o ligera intensidad, son consideradas de importancia en cuanto a su contribución al expendio energético total que generan las personas diariamente (Melanson, 2004). Este dato se encuentra alineado con el principio conocido como la termogénesis de las actividades no asociadas con el ejercicio físico o deporte (el trabajo laboral, las posturas: de pie, caminar por las tiendas, el baile, y otras). (Levine, 2005). El costo metabólico que producen estos tipos de actividades físicas es suficiente para asistir en las medidas preventivas, y terapéuticas, para el problema de la obesidad. (Clark, 2005). Además, se ha demostrado que este nivel de intensidad es el suficiente para interrumpir apropiadamente los periodos de tiempo sentado.

2.6.3.- ¿A qué se llama Actividad Física?

Actividad Física es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía con fines profilácticos, estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores, la cual permite la interacción con otras personas y el ambiente, incluyendo prácticas cotidianas como andar, caminar y otras más organizadas, planificadas y repetitivas que reciben el nombre de ejercicio físico; además las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que se conoce como Deporte. (Arias Rodríguez, 2003)

2.6.4.- Actividades Físicas Terapéuticas.

La actividad física terapéutica, es una disciplina que utiliza el ejercicio físico desde la perspectiva de la prevención y promoción de la salud, con el objetivo de optimizar las capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas de las personas sin restricción de edad, genero, raza, y la más importante, sin restricción por la condición de salud.

2.6.4.1.- A.F.T. como medicamento: Es una disciplina de la salud, que enseña y educa a las personas a realizar el ejercicio físico de manera controlada e individualizada, acorde a la condición de salud propia de la persona. Cada persona, desde cualquier punto de vista (fisiológico, anatómico, biomecánico, psicológico, etc.), tiene una necesidad frente a los beneficios que desea del ejercicio físico que realiza.

2.6.4.2.- A.F.T. inteligente: La actividad física terapéutica condiciona la dosificación, la cantidad y la calidad del ejercicio físico que debe realizar cada persona. Para ello se basa en los principios del entrenamiento deportivo y en procesos metodológicos. Diseñado, dirigido y controlado por profesionales, específicamente por fisioterapeutas, médicos y licenciados en Educación Física.

2.6.4.3.- Importancia de las Actividades Físicas Terapéuticas.

Las actividades físicas terapéuticas, colaboran en la obtención de salud y bienestar, permiten conocer al cuerpo sobre su legitimidad y sus capacidades, sobre lo que se puede hacer con él a pesar de la edad; facilitan los contactos con otras personas, haciendo que se den rasgos en común en el juego, experiencias en grupo al hacer ejercicios conjuntamente, se habla con más gente, se supera el aislamiento y el retiro social; además, contribuyen a la realización y a la satisfacción, confianza y optimismo.

El continuo desarrollo de la asistencia de los ejercicios desde puntos de vista funcionales y la introducción de métodos especiales hacen indispensable la fisioterapia acreditada en todas las disciplinas médicas y también en el deporte.

En la actualidad se concibe la actividad física como un medio terapéutico complementario de gran importancia para el tratamiento de diversas patologías. Los estudios epidemiológicos han demostrado una mayor prevalencia de diversas enfermedades que abarcan desde el cáncer de mama y colon a la cardiopatía isquémica; colelitiasis o la diabetes en personas que realizan menos de 2,5 horas semanales de actividad física respecto de aquellas con una mayor actividad física.

La actividad física además actúa de forma directa e indirecta sobre el síndrome metabólico: elimina un factor de riesgo (sedentarismo) y actúa sobre los otros factores (disminuye la obesidad visceral, hipertensión, aumenta las HDL), mejora la calidad de vida y la tasa de enfermos con insuficiencia cardiaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la fatigabilidad del enfermo con cáncer.

2.6.4.4.- Beneficios de las Actividades Físicas Terapéuticas.

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física terapéutica se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales - colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

Es necesario conceptualizar la promoción de la salud, la cual es entendida como el proceso que permite que las personas incrementen el control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. Entre las cuales constan las siguientes:

- a) **Mejoramiento de una condición:** El medio ambiente es uno de los factores que ayudan a que un grupo de personas puedan mejorar su condición. Los beneficios son orientados específicamente a la salud, mejores relaciones sociales y mejora de un grupo de beneficiarios.

- b) Beneficios individuales:** Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva así como para encontrar caminos y experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar.
- c) Beneficios comunitarios:** Vivir en completa interacción haciendo mejores relaciones grupales, propendiendo a una calidad de vida mucho más saludable.
- d) Beneficios económicos:** La actividad física terapéutica no es sólo un servicio económico, también contribuye al bienestar de los individuos y viabilidad de los mismos.

Otros beneficios que ofrecen las Actividades Físicas Terapéuticas:

- Mejora la tolerancia de glucosa e incrementa la sensibilidad periférica a la insulina.
- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- Mejora la capacidad pulmonar y de oxigenación.

- Aminora la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas.
- Aumento de la resistencia orgánica, mejora la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- Disminuyen los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
- Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea, previniendo la osteoporosis.
- Mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Previene enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y lumbalgias.
- Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo).
- Ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable.
- Reduce la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y autocontrol, disminuye los niveles de ansiedad, agresividad, estrés y depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva, mejora la memoria y autoestima de la persona.

- Aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de HDL (colesterol bueno).

2.6.4.5.- Consecuencias de la inactividad física.

La inactividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (várices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon, entre otras.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima.

2.7.- Fundamentación Legal.

2.7.1.- Constitución de la República del Ecuador.

- Según la constitución de la República del Ecuador vigente hasta la actualidad en su sección segunda de salud: aporta en sus argumentos el derecho de tener y promover estilos de vida saludable.

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

- De la Sección sexta de Cultura física y tiempo libre: aporta en sus argumentos el derecho de tener y promover actividad física recreativa; al igual que el del tiempo libre y la recreación.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

2.7.2.- Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivo # 3.- Mejorar la calidad de vida de la población.

Política 3.1.- Promover prácticas de vida saludable en la población.

Lineamiento h: Realizar campañas y acciones como pausas activas para evitar el sedentarismo y prevenir sus consecuencias negativas para la salud, en espacios laborales, institucionales y domésticos, con apoyo de organizaciones sociales, laborales y la comunidad en general.

Lineamiento i: Promover actividades de ocio activo de acuerdo a necesidades de género, etéreas y culturales.

Buscar condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad. Fortalecer la capacidad pública y social para lograr una atención equilibrada, sustentable y creativa de las necesidades de ciudadanas y ciudadanos.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra manera, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de los individuos y de las colectividades, en su afán por satisfacer sus necesidades y construir un proyecto de vida común.(Plan Nacional del Buen Vivir, 2013)

2.7.3.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Título I. Preceptos Fundamentales: Esta Ley señala y se preocupa de la importancia de la salud y bienestar de la población, apoyando a programas en donde tiene voz y voto en las diferentes actividades físicas que se elaboren dentro de una provincia o ciudad.

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema Deportivo, Educación Física y Recreación, en el territorio nacional, regula técnica y Administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus Dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula al Deporte, Educación Física y Recreación; establece las normas a las que deben sujetarse. Estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir. (Ley del deporte, Educación Física y Recreación, 2010)

2.8.- Preguntas Científicas.

1. ¿Cuáles son las características actuales que se deben considerar para realizar un conjunto de actividades físicas terapéuticas para la prevención y disminución del sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014?
2. ¿Cuáles son las fundamentaciones y los referentes históricos metodológicos acerca del sedentarismo a nivel mundial e internacional en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena?
3. ¿Cuáles serían las actividades físicas terapéuticas que ayudarán a disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014?
4. ¿Cómo aplicar las actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014?

2.8.1.- Tareas Científicas.

1. Análisis de las fundamentaciones y los referentes históricos metodológicos acerca del sedentarismo a nivel internacional y nacional en choferes profesionales de taxis.
2. Caracterización actual de las actividades físicas que se realizan en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físicas terapéuticas para los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.
4. Aplicación de las actividades físicas terapéuticas para los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque Investigativo.

Toda investigación tiene como objetivo esencial, lograr la máxima confiabilidad sobre los hechos establecidos en los resultados obtenidos, para ello se pone de manifiesto una serie de procedimientos sistemáticos que se llevan a cabo para establecer la importancia de los sucesos encaminados hacia el objetivo de la misma, es por ello que la metodología en la investigación, plantea métodos y técnicas para su indagación.

La visión de esta investigación es de acción participativa, cualitativo-cuantitativo, la misma que está encaminada hacia la aplicación pertinente de actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” que son objeto de investigación.

Se dice que es de acción participativa, por la participación de los individuos que forman parte del objeto investigativo, cualitativo porque, explica la realidad de una problemática social y cuantitativo, porque se obtendrán datos numéricos que se tabularán estadísticamente.

La técnica de observación se empleará para poder obtener una percepción ordenada, consciente y sistematizada de la investigación realizada.

3.2.- Modalidad Básica de la Investigación.

La modalidad básica de esta investigación es de gran proporción de campo porque se llevó a cabo en lugares abiertos, para desarrollar los objetivos del mantenerse activo, estos sitios deben tener los componentes: naturaleza y entorno; sin incurrir en gastos onerosos, también está estructurada con la modalidad de investigación documental, que consiste en el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, se apoyó en trabajos previos, información y datos impresos, audiovisuales o electrónicos, lo que permitió enmarcarla en investigación bibliográfica, experimental y explicativa.

3.2.1.- Investigación de Campo.

Esta investigación es de modalidad investigativa de campo, ya que se apoya en los datos obtenidos de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, lugar en que se desarrolla el proceso investigativo, apoyado de los resultados obtenidos en encuestas, entrevistas y guías de observación efectuados.

3.2.2.- Investigación Documental – Bibliográfica.

Facultó conocer, comparar, ampliar, profundizar, deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre las causas, riesgos y consecuencias del sedentarismo en los choferes profesionales, se consideró los criterios encontrados en libros y publicaciones que con el paso de del tiempo han logrado comprobar que las actividades físicas terapéuticas, son rutinas que deben ser incorporadas en la vida diaria para evitar el sedentarismo.

3.2.3.- Investigación Experimental.

Porque permite dar respuesta a las causas de los eventos psicosociales, de contexto, económicos y de hábitos que han permitido que suceda el fenómeno y a la vez generó cambios de actitud para evitar que se repita el patrón condicionante de origen del problema, además de trabajar el fortalecimiento de los ejes transversales autoestima, seguridad y hábitos de alimentación.

La relación causa - efecto de la investigación, estuvo enmarcada mediante la intervención directa con los involucrados del estudio, y así poder generar nuevos hábitos de vida para disminuir los riesgos de sedentarismo, la originalidad del estudio se reflejará en el enfoque y el pensamiento del autor.

3.3.- Nivel o Tipo de Investigación.

Para realizar la investigación, elaboración y desarrollo de esta propuesta que consistió en disminuir el sedentarismo por medio de la realización de actividades físicas terapéuticas se establecieron los siguientes niveles o tipos de investigación:

3.3.1.- Investigación de Campo.

Se utilizó este tipo de investigación ya que se apoya en informaciones que provienen de entrevistas y encuestas, sobre todo de observaciones que se van a realizar a los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, que son los sujetos o el objeto de investigación.

3.3.2.- Investigación Descriptiva.

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la realidad actual sobre la aplicación de actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

3.4.- Población y Muestra.

3.4.1.- Población.

La constituyen 52 choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.

3.4.2.- Muestra.

Por motivo de que la población es pequeña, se trabajó con su totalidad.

3.5.- Métodos de Investigación Científica.

Se utiliza el método científico adecuado al objeto investigado en su argumento; poniendo de manifiesto la creatividad y la capacidad de crítica del investigador, y de esta manera brindar un tratamiento específico a cada paciente acorde a sus necesidades; tratándolo como un ser único e irreplicable.

3.5.1.- Métodos Teóricos Metodológicos.

Es preciso enfatizar que se utilizaron los métodos teóricos metodológicos, porque dieron relevancia a las relaciones esenciales del objeto de investigación; para

compresión de los hechos, formulación de las preguntas y tareas de investigación. Entre los métodos utilizados en este trabajo de investigación se encuentran los siguientes:

3.5.1.1.- Histórico – Lógico.

Se verificó la recopilación de información referente al estudio de las actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, el mismo que permitió obtener una clara posición de dichas actividades.

3.5.1.2.- Inductivo – Deductivo.

Este método ayudó a generalizar y conceptualizar los hechos durante la investigación, haciendo un análisis de lo particular a lo general y, a partir de los resultados se empleó el método deductivo; que permitió exponer definiciones para la extracción de consecuencias y conclusiones, para enfocarlas en la parte práctica.

3.5.1.3.- Análisis – Síntesis.

Este método permitió establecer las necesidades de las carencias físicas de los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, para dar nuevos recursos para mantener una vida activa saludable, en este caso mediante las actividades físicas terapéuticas.

3.6.- Técnicas e Instrumentos de la Investigación.

3.6.1.- Encuesta.

Se utilizó para obtener información sobre las diferentes interrogantes que se plantean a los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, para conocer las causas de por qué no realizan actividades físicas dentro ni fuera de la institución donde trabajan. Con los resultados obtenidos se alcanzó la visión y dimensión real del problema planteado.

3.6.2.- Entrevista.

Se la aplicó a los directivos de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, permitiendo determinar el grado de compromiso a ser asumido durante la aplicación del presente trabajo de investigación.

3.6.3.- Guía de Observación.

Se utilizó para analizar las sesiones y la sistematización de la enseñanza de las actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, permitiendo indagar las causas y consecuencias del riesgo que implica el sedentarismo en este grupo objeto de investigación.

3.6.4.- Estadístico Matemático.

Se utilizó el programa Microsoft Excel para determinar el cálculo porcentual de la población, lo cual permitirá un mejor análisis y representación gráfica sobre el

tratamiento de la información de esta investigación, que se realizó a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

3.7.- Plan de Recolección de la Información.

Tabla 1.- Recolección de información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Evaluar el comportamiento de los choferes profesionales y sus rutinas diarias de vida, con el indicador actividad física terapéutica.
2. ¿A qué personas u objetos?	52 Choferes profesionales.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Métodos y técnicas para propiciar la actividad física terapéutica para evitar el sedentarismo.
4. ¿Quién lo aplicó?	Investigador: Carlos Víctor Yagual Bazán.
5. ¿A quiénes va dirigido?	Choferes profesionales que laboran en la cooperativa de taxis “Villingota”.
6. ¿Cuándo?	Año 2014.
7. ¿Dónde?	Avda. 6 y Av. Principal Casa Medianera. Edificio Columbus frente al Colegio Muey. Provincia de Santa Elena, cantón Salinas.
8. ¿Cuánto tiempo?	Durante 3 meses.
9. ¿Cómo?	De forma grupal.
10. ¿Qué técnicas de recolección?	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas. • Encuestas. • Guía de observación.
11. ¿Con qué?	Fichas de observación, método estadístico matemático, cámara fotográfica.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

3.8.- Plan de Procesamiento de la Información.

Tabla 2.- Procesamiento de la información.

Determinación de la situación.
A través de la entrevista realizada a los directivos de la cooperativa de taxis “Villingota” y la encuesta aplicada a los choferes profesionales que trabajan en el lugar, se pudo determinar la ausencia de actividad física terapéutica, así como el desconocimiento del grado de sedentarismo que poseían y el nivel de riesgos que este problema genera, de igual forma la idea errónea de que toda actividad física requiere destrezas desde la niñez o que genera gastos excesivos, además de la falta de un profesional que les guíe y les enseñe las técnicas y métodos para generar actividad en su cuerpo.
Búsqueda de información.
Después de haber identificado el problema que tenía esta población, se procedió a la búsqueda de información en medios impresos y digitales, además de mantener conversaciones con expertos, visitas a médicos y nutricionistas para obtener información sobre el problema del sedentarismo y sus riesgos en el marco de la salud; para encontrar y generar las posibles soluciones.
Recopilación de datos y análisis.
Con la información que se obtuvo acerca de los referentes conceptuales, técnicas y metodologías de las actividades físicas terapéuticas para disminuir los riesgos y niveles del sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, datos que se obtuvieron mediante la guía de observación, la entrevista, la encuesta, y de la interpretación de estos resultados fueron los que sirvieron para la elaboración de la propuesta de este trabajo de titulación.
Definición y formulación.
Habiendo establecido lo que originó el problema del sedentarismo, siendo determinante el contexto socio cultural y el desconocimiento de las personas sobre este tema y de su importancia en el cambio de esquemas mentales y hábitos de vida para disminuir los riesgos de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, influye además el hecho o el pretexto de no tener el tiempo adecuado para realizar dichas actividades.
Planteamiento de soluciones.
La elaboración de una propuesta de actividades físicas terapéuticas para la disminución del sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, es de vital importancia, para la adquisición de una actitud positiva, compromiso en el cambio de hábitos, y por ende mejorar su calidad de vida, además de contribuir de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales en la población investigada, así como de su entorno.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

3.9.- Análisis e interpretación de resultados.

3.9.1.- Análisis de las preguntas de la entrevista realizadas a los directivos de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Se muestra a continuación un análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada a los directivos de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento sobre las actividades físicas terapéuticas, así como la aceptación e importancia de llevar a efecto la aplicación de la misma con los choferes profesionales de esta institución.

1. ¿Cuál es su opinión sobre el sedentarismo?

Análisis: Los entrevistados expresan que el sedentarismo es provocado por la mala forma de alimentarse y la falta de ejercicios de cualquier índole, que es producto de la vida acelerada y del régimen del sistema que se vive en la actualidad, luego de la aclaración del concepto real del sedentarismo. Ellos dicen querer ampliar su concepto e investigar un poco más sobre el tema, ya que no se encuentran muy familiarizados con el mismo.

2. ¿Conoce usted acerca de las actividades físicas terapéuticas?

Análisis: Los entrevistados responden que conocen que las actividades físicas terapéuticas son aquellos ejercicios físicos que permiten el restablecimiento de la salud y desarrollo físico del cuerpo, un grupo minoritario conoce que la parte terapéutica es la que permite la prevención de diversos traumas y lesiones.

3. ¿Cree pertinente que los choferes profesionales que conforman esta institución practiquen actividades físicas terapéuticas?

Análisis: A los entrevistados, les parece oportuno que tengan un espacio para si mismos en factor tiempo y físico, puesto que estan conscientes que la rutina, el hogar y la inactividad fisica les pasará el importe a la salud a cada uno de ellos. El director de la cooperativa se hace responsable de ayudar a tramitar el espacio físico y colaborar con las intalaciones para efectuar dichas actividades.

4. ¿Considera importante la implementación de recursos deportivos que ayuden a mejorar la calidad de vida en los miembros de esta institución?

Análisis: Los entrevistados opinan que es necesario y hasta cierto punto urgente, la implementación de recursos deportivos; además se comprometen a ayudar con el espacio físico y motivación pertinente de actividades fisicas terapéuticas, en los choferes profesionales de esta institución.

3.9.2.- Análisis de las Preguntas Realizadas en la Encuesta.

A continuación se detalla los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” del cantón Salinas.

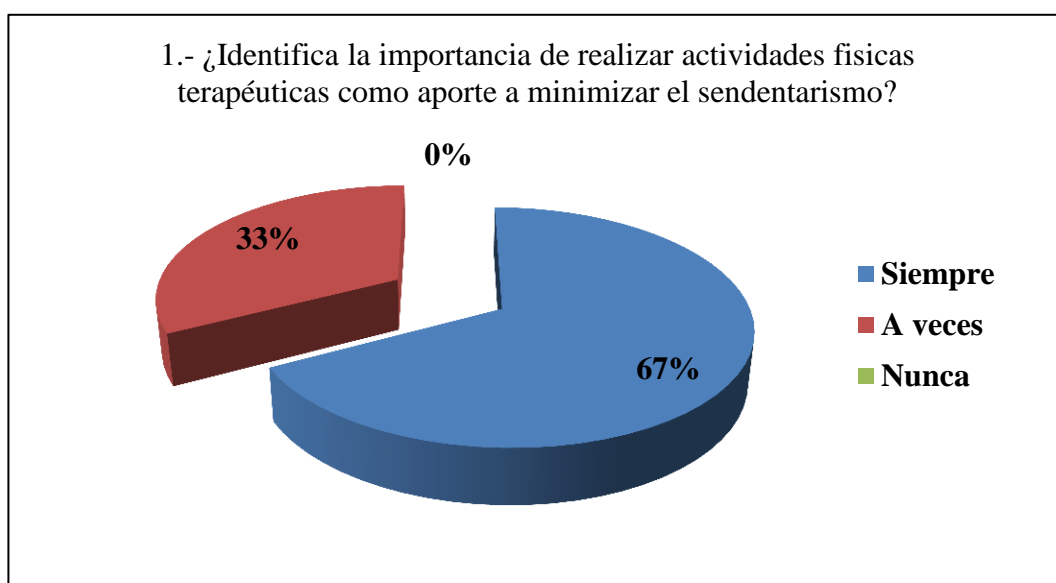
1.- ¿Identifica la importancia de realizar actividades físicas terapéuticas como aporte a minimizar el sedentarismo?

Tabla 3.- Actividades físicas terapéuticas y su importancia.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	35	67 %
A veces	17	33 %
Nunca	0	0 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 1.- Actividades físicas terapéuticas y su importancia.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- El 67% de la población encuestada conoce la importancia de realizar actividades físicas terapéuticas habitualmente, mientras que el 33% piensa que no es necesario ejecutar actividades físicas todos los días. De tal manera, se puede evidenciar la poca importancia que se da a las actividades físicas terapéuticas en la actualidad, por lo tanto es indispensable la implantación de esta propuesta.

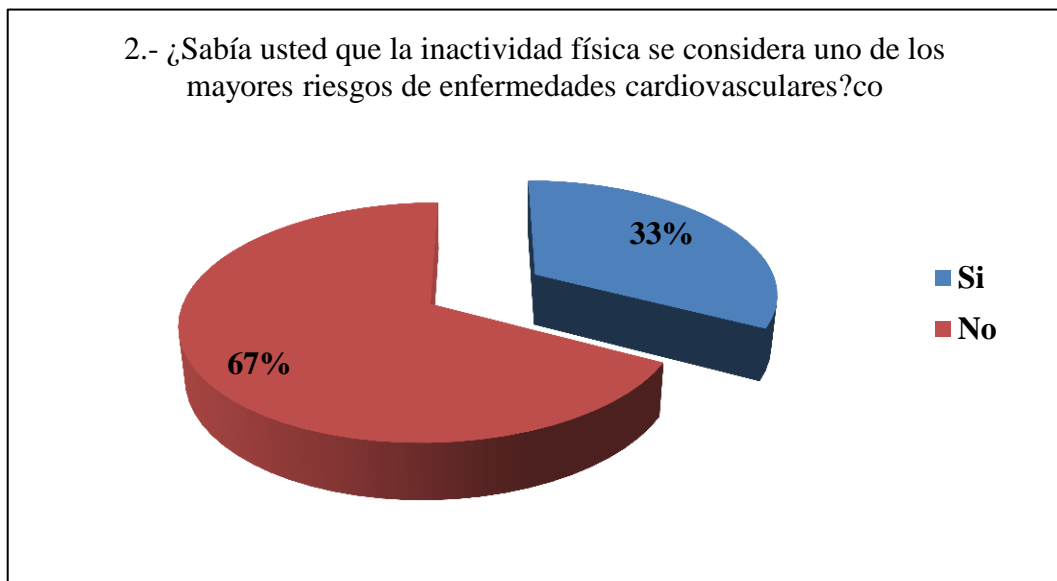
2.- ¿Sabía usted que la inactividad física se considera uno de los mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares?

Tabla 4.- Consecuencias de la inactividad física.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	33 %
No	35	67 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 2.- Consecuencias de la inactividad física.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada un alto porcentaje, correspondiente al 67% no posee ningún tipo de conocimiento sobre los riesgos que ocasiona la inactividad física, mientras que el 33% si tiene conocimiento del tema. Por lo cual es pertinente la aplicación de la propuesta para disminuir el sedentarismo en la población objeto de estudio y por ende mejorar su calidad de vida.

3.- ¿Realiza actividades físicas terapéuticas dentro del lugar o institución donde trabaja?

Tabla 5.- Actividades físicas terapéuticas dentro de la institución.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	52	100%
TOTAL	52	100%

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 3.- Actividades físicas terapéuticas dentro de la institución.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Al consultar a los choferes profesionales que laboran en la cooperativa de taxis “Villingota” el 100% de la población encuestada que corresponde a su totalidad, manifiesta que en lugar de trabajo o institución donde laboran no realizan ningún tipo de actividades físicas terapéuticas, ya que se tiene la ideología de que toda actividad física o deportiva tiene gran demanda de desgaste físico y de tiempo, lo cual no permitiría el total rendimiento en sus labores diarias.

4.- De las siguientes opciones, seleccione por qué no realiza actividades físicas terapéuticas de su preferencia.

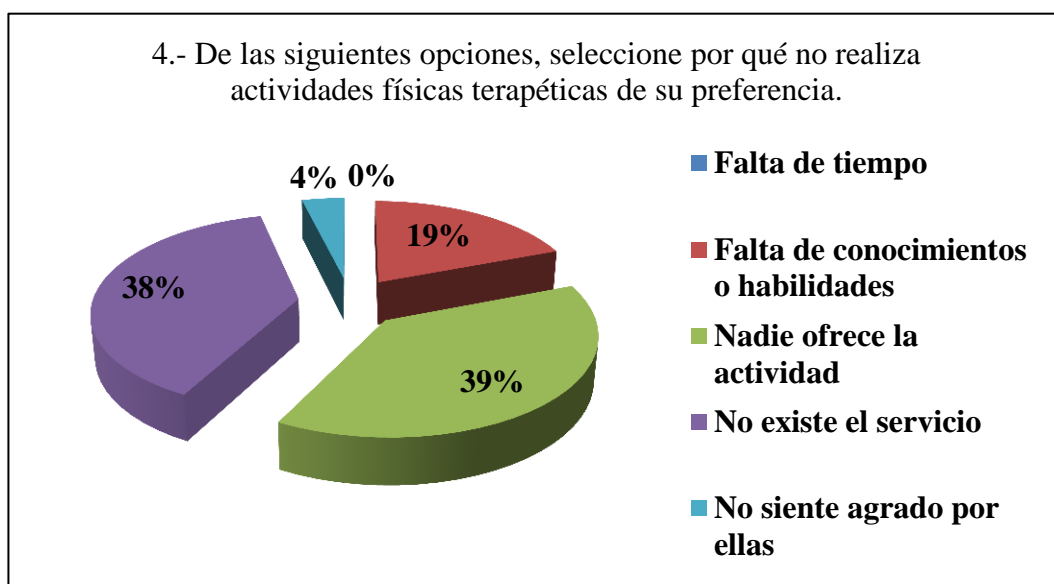
Tabla 6.- Causas por qué no realiza actividades físicas terapéuticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de tiempo	0	0 %
Falta de conocimientos o habilidades	10	19 %
Nadie ofrece la actividad	20	39 %
No existe el servicio	20	38 %
No siente agrado por ellas	2	4 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 4.- Causas por qué no realiza actividades físicas terapéuticas.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Al encuestar sobre las razones por las cuales no realizan actividades físicas terapéuticas, el 19% manifestó que es por falta de conocimientos de los beneficios que ofrece esta actividad, el 39% respondieron que “Nadie ofrece la actividad” en su lugar de trabajo; el 38% expresaron que “No existe el servicio”, y una mínima cantidad correspondiente al 4% respondió que no son de su agrado.

5.- ¿Ha escuchado sobre los beneficios que ofrece la práctica de actividades físicas terapéuticas?

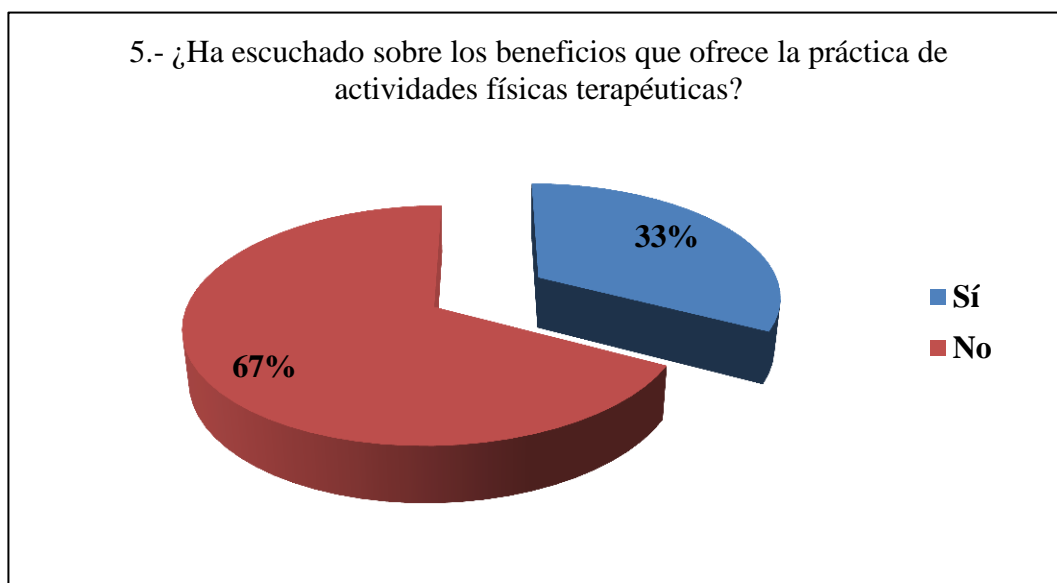
Tabla 7.- Actividades físicas terapéuticas y sus beneficios.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	17	33 %
No	35	67 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 5.- Actividades físicas terapéuticas y sus beneficios.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Del 100% de la población encuestada, el 33% del personal sí ha escuchado alguna vez sobre los beneficios que ofrece la práctica regular de actividades físicas terapéuticas, mientras que la mayor parte de los encuestados, correspondientes al 67% de la población desconoce los beneficios atribuidos a esta actividad, por lo cual se ha visto mermada la práctica de las mismas, provocando un alto índice de sedentarismo en los trabajadores.

6.- ¿Ha realizado alguna vez actividades físicas terapéuticas?

Tabla 8.- Práctica de actividades físicas terapéuticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	2	4 %
No	50	96 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 6.- Práctica de actividades físicas terapéuticas.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- De la aplicación de esta pregunta se obtuvo un mínimo porcentaje que si ha practicado alguna vez actividades físicas terapéuticas, el cual corresponde al 4%, mientras que 96% de la población asegura nunca haber practicado ningún tipo de actividades. De aquí la importancia de utilizar como elemento determinante la aplicación de las actividades físicas terapéuticas, logrando beneficios en su salud y mayor rendimiento laboral, manteniendo un estilo de vida activa.

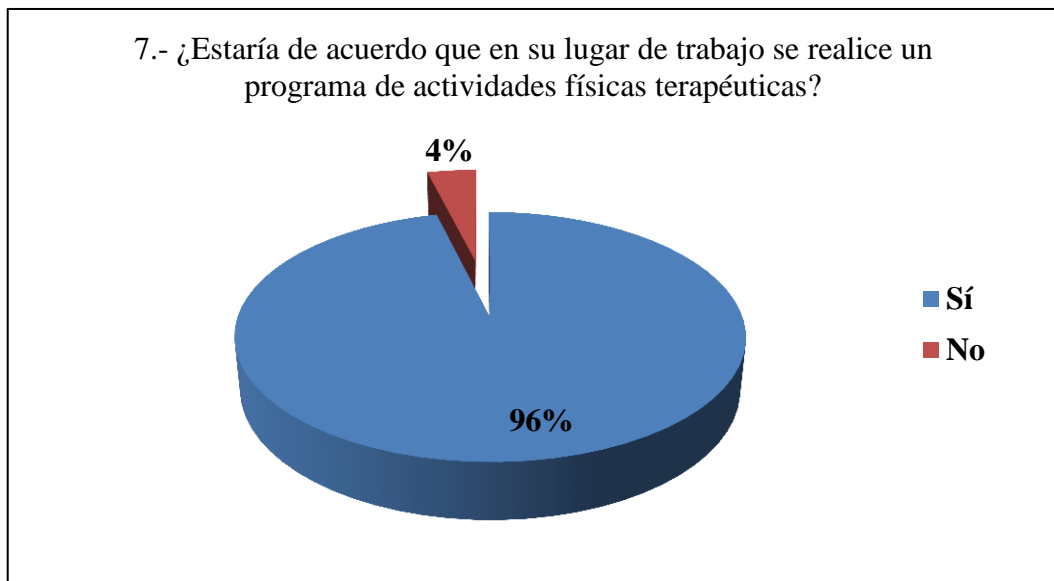
7.- ¿Estaría de acuerdo que en su lugar de trabajo se realice un programa de actividades físicas terapéuticas?

Tabla 9.- Actividades físicas terapéuticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	50	96 %
No	2	4 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 7.- Actividades físicas terapéuticas.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- El 96% si desean recibir en su lugar de trabajo un programa de actividades físicas terapéuticas y conocer sobre las facultades que atribuye su práctica, tomándolo como un nuevo estilo de vida, mientras que hay una mínima cantidad de población que corresponde al 6% que no está interesada, ya que tienen el erróneo pensamiento de la edad es un impedimentos para la práctica de estas actividades.

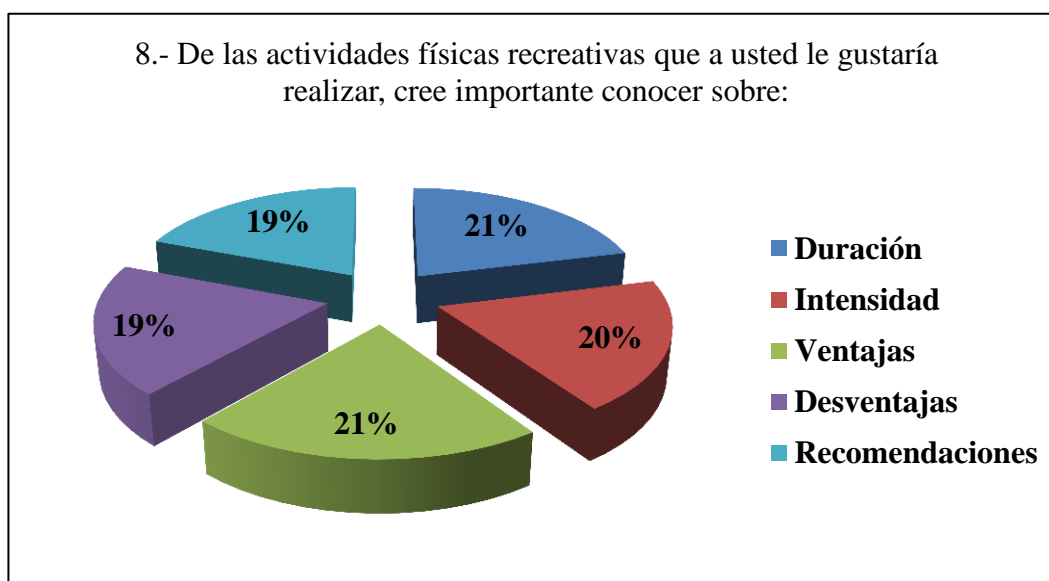
8.- De las actividades físicas recreativas que a usted le gustaría realizar, cree importante conocer sobre:

Tabla 10.- Elementos que componen las actividades físicas terapéuticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Duración	11	21 %
Intensidad	10	20 %
Ventajas	11	21 %
Desventajas	10	19 %
Recomendaciones	10	19 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 8.- Elementos que componen las actividades físicas terapéuticas.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Al consultar a los choferes profesionales, sobre los aspectos que les gustaría conocer sobre las actividades físicas terapéuticas de su preferencia, coincidieron casi en su totalidad en que les interesaría conocer sobre la duración, intensidad, ventajas, desventajas y recomendaciones, para poder elegir la que más se ajuste a su necesidad.

9.- ¿En qué jornada le gustaría realizar las actividades físicas terapéutica?

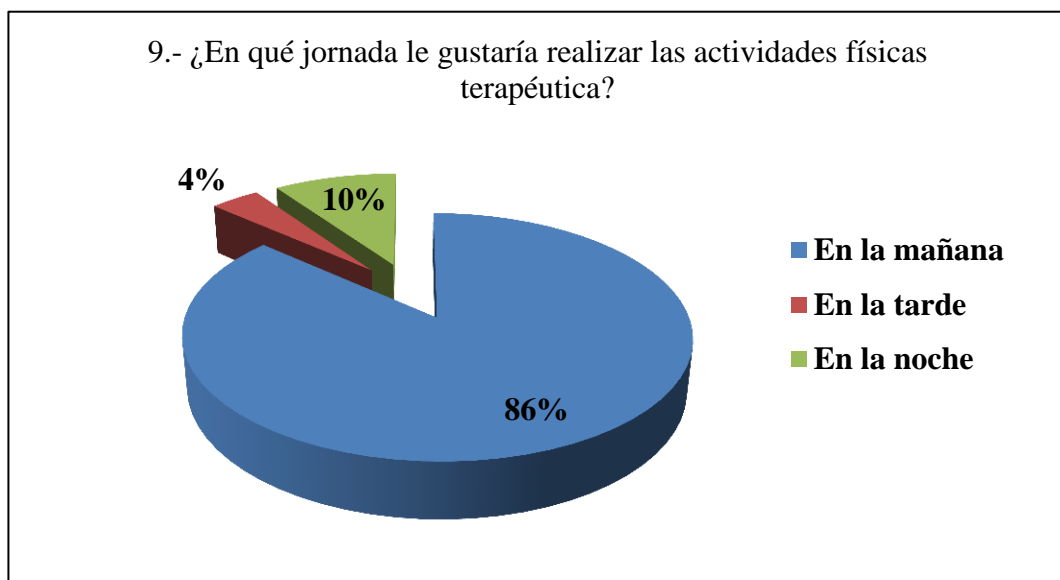
Tabla 11.- Horario para realizar actividades físicas terapéuticas.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En la mañana	45	86 %
En la tarde	2	4 %
En la noche	5	10 %
TOTAL	52	100%

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 9.- Horario para realizar actividades físicas terapéuticas.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- En lo que respecta a la disponibilidad de tiempo para realizar actividades físicas terapéuticas por parte de las personas encuestadas, 86% respondieron que disponen de tiempo por la mañana, antes de la jornada laboral, el 4% en la tarde y el 10% restante manifiesta que el la noche, después de sus horas laborables.

10.- ¿Cuántos días a la semana, dedicaría a la práctica de actividades físicas terapéuticas que aporten a minimizar los riesgos del sedentarismo?

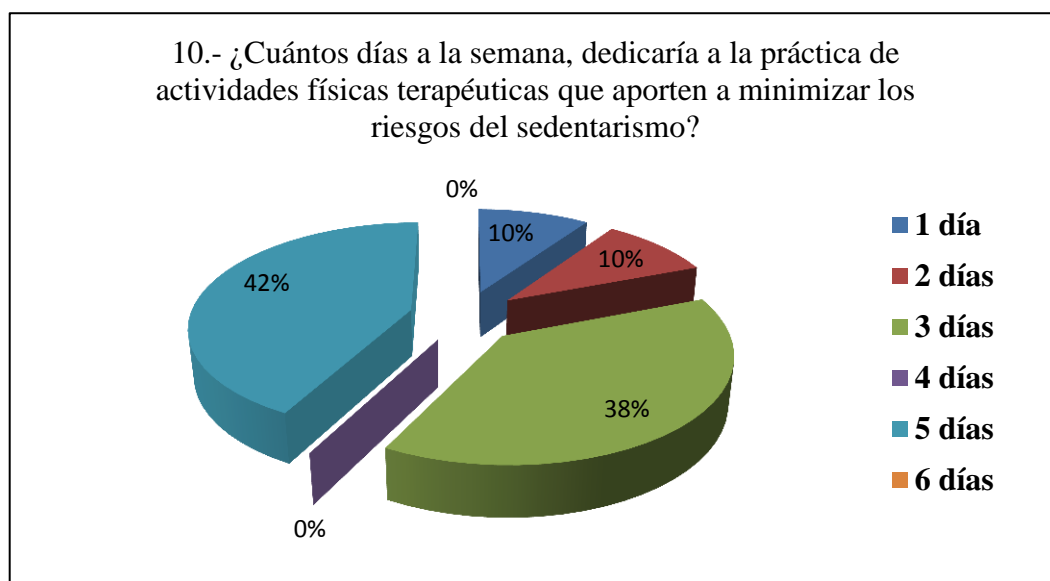
Tabla 12.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 día	5	10 %
2 días	5	10 %
3 días	20	38 %
4 días	0	0 %
5 días	22	42 %
6 días	0	0 %
TOTAL	52	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Gráfico 10.- Piensa que debe impartirse en personas de ambos sexos.



Fuente: Encuesta realizada a los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Análisis.- Cuando se consultó a las personas sobre cuántos días a la semana dedicarían a la realización de actividades físicas, el 10% manifestó que 1 o 2 días, el 38% respondió que 3 días a la semana, y 22 de las persona encuestadas, en este caso los choferes profesionales, contestó que 5 días, lo que representa el 42%.

3.9.2.1.- Conclusiones de la encuesta.

Se refleja que un 96% de los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” desearían recibir instrucciones de cómo realizar actividades físicas terapéuticas, ya que creen muy beneficioso su práctica tanto para su salud como para mejorar su desempeño laboral, la misma que brindará ampliar sus conocimientos y emprender un nuevo estilo de vida.

Las actividades físicas terapéuticas desarrollarán en los sujetos de estudio habilidades y destrezas que se han perdido por la forma sedentaria de vida establecida de acuerdo al sistema, además de fortalecer las interrelaciones sociales, mejoras en la parte motriz, y por ende un estado de salud óptimo, logrando una actitud positiva y relajada ante situaciones adversas.

Con la aplicación de éste sistema de actividades físicas terapéuticas se pretende consolidar el proceso de formación integral para el buen vivir en las distintas dimensiones tanto sociocultural, afectiva, comunitaria, y sobre todo bienestar personal.

3.9.3.- Análisis de la guía de observación.

Durante la etapa de intervención que se realizó a la población objeto de estudio, durante 3 meses, por un intervalo de 5 veces por semana, se valoraron las esferas físicas Sociales y Psicológicas, lo que permitió obtener los resultados, que dan la viabilidad para el desarrollo de la propuesta.

Objetivo: Determinar el nivel de aceptación y alcance de los criterios establecidos para la ejecución de actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, para disminuir los riesgos del sedentarismo.

Tabla 13.- Guía de Observación. Actividades Físicas Terapéuticas.

CRITERIOS E INDICADORES	ESCALAS				
	1	2	3	4	5
1.- Esferas Físicas.					
1.1.- Los choferes profesionales reconocen e identifican procedimientos básicos para el calentamiento y estiramiento en la práctica de las actividades físicas terapéuticas.				X	
1.2.- Se evidencia ciertos cambios físicos que puedan aducir adquisición de estilos de vida saludables.				X	
2.- Esferas Sociales.					
2.1.- Los choferes profesionales promueven entre ellos y para otras personas la práctica de actividades físicas recreativas.					X
2.2.- Se evidencia integración, participación y socialización en la práctica de las actividades físicas terapéuticas.					X
3.- Esferas Psicológicas.					
3.1.- Los choferes profesionales se demuestran más seguros entre si durante la práctica de las actividades físicas terapéuticas.					X
3.2.- Se evidencia interés y motivación personal por continuar en la práctica de actividades físicas terapéuticas gracias a los posibles beneficios adquiridos en la misma.					X

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

3.9.3.1.- Valoración de los Indicadores de la Guía de Observación.

Para cumplir con los objetivos planteados se hizo una valoración final del programa de actividades físicas terapéuticas ejecutado durante 3 meses en la que se obtuvo la siguiente valoración:

Tabla 14.- Valoración de Indicadores.

VALORACIÓN	
ESCALAS	CALIFICATIVO
1	Regular
2	Aceptable
3	Bueno
4	Muy bueno
5	Excelente

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

- **Esferas físicas:** Según la interpretación de los criterios, los choferes reconocen e identifican los procedimientos básicos del calentamiento y estiramiento, además de evidenciar cambios físicos de manera general. La interpretación se considera **muy buena** ya que la escala se mantuvo en 4.
- **Esferas sociales:** El resultado de la media de este criterio se considera **excelente**, ya que la escala mantuvo la totalidad en el número 5, resultado alentador ya que corrobora que la propuesta atiende el elemento social.
- **Esferas psicológicas:** Durante el tiempo de intervención el indicador fue subiendo y llegó a ser **excelente**. Los resultados obtenidos en esta fase es gracias al aporte de las actividades físicas terapéuticas, las mismas que dan la factibilidad de la propuesta.

3.9.3.2.- Conclusiones de la Guía de Observación.

La guía de observación permitió diferenciar las estrategias implementadas para desarrollar las actividades físicas terapéuticas, que conllevan a una práctica dinámica y sistematizada, además de ser una forma de aprendizaje continuo, se caracteriza por interrelacionar la parte técnica con las funciones orgánicas, logrando el equilibrio mente-cuerpo.

A diferencia de la práctica extenuante que presenta un entrenamiento de actividades físicas, que en muchas ocasiones por la dificultad o gasto energético que conllevan su práctica, sobre todos en personas en edades avanzadas o que no realizan alguna actividad, provoca que los mismos abandonen los entrenamientos, por presentar cansancio y en ocasiones lesiones irreversibles, lo cual implanta una ideología errónea de los beneficios que aporta la actividad física terapéutica.

3.10.- Conclusiones y Recomendaciones Generales.

3.10.1.- Conclusiones.

- Después de haber analizado cada uno de los puntos contenidos en esta investigación, cabe destacar que es de suma importancia realizar actividades físicas, dirigidas de manera responsable por un especialista, ya que es una forma de mantener buenos hábitos de vida saludable.
- Las actividades físicas terapéuticas, influyen de manera directa en la salud y bienestar del individuo, entre ellas la disminución de los riesgos del sedentarismo.

- El cuerpo humano poco a poco va adquiriendo las capacidades y destrezas para desarrollar su energía, por lo que es necesario que los choferes profesionales de esta institución conozcan las técnicas y metodología idónea para la práctica de actividades físicas terapéuticas.

3.10.2.- Recomendaciones.

- Realizar actividades que favorezcan el estado físico de los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- Planificar actividades que ayuden a mejorar la coordinación en los movimientos de la población de estudio, con el fin de que puedan utilizar las partes de su cuerpo con mayor facilidad.
- Incentivar a la práctica de acciones que favorezcan el desarrollo de habilidades, destrezas motoras para obtener un mejor control de su cuerpo que aporte al mejoramiento de calidad de vida.
- Fomentar en los profesores de Educación Física, Deporte y Recreación, la implementación de actividades físicas terapéuticas como recurso óptimo y necesario, favorecedor de la salud y como ente formativo tanto del carácter como de la parte física.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

PROPUESTA

TEMA:

“ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS CHOFERES PROFESIONALES DE LA COOPERATIVA DE TAXIS “VILLINGOTA”, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA SANTA ELENA, AÑO 2014”

AUTOR:

CARLOS VÍCTOR YAGUAL BAZÁN

TUTORA:

Econ. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MsC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MARZO – 2016

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.- Datos Informativos.

Tabla 15.- Datos Informativos de la Propuesta.

DATOS INFORMATIVOS	
Tema	Actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, cantón salinas, provincia Santa Elena, Año 2014.
Institución ejecutora	Cooperativa de taxis “Villingota”.
Ubicación	Avda. 6 y Av. Principal Casa Medianera. Edificio Columbus frente al Colegio Muey. Provincia de Santa Elena, cantón Salinas.
Tiempo estimado para la ejecución	Tres meses.
Equipo técnico responsable	Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc. Egresado: Carlos Víctor Yagual Bazán.
Beneficiarios	52 choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

4.2.- Antecedentes de la propuesta.

El hombre a través del tiempo ha evidenciado la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, ocasionadas en su mayoría por el sedentarismo, es por esto que en la actualidad las actividades físicas terapéuticas son muy utilizadas en países desarrollados, tanto para mantener un estado físico adecuado o como estrategia para lograr un buen estado de salud.

El no tener una buena práctica de actividades físicas terapéuticas, genera trastornos funcionales en el cuerpo, es decir se está causando alteraciones en la funcionalidad motora, y que esta también afecta al cerebro, porque es allí donde se genera el estímulo para que se realicen los movimientos, y éstos, al no estar desarrollados, hacen que se vuelvan incontrolables.

En la Provincia de Santa Elena la práctica de actividades físicas terapéuticas es practicada en menor escala, ya que aún no se ha logrado difundir de manera global como estrategia para preservar un buen estado de salud, previniendo un sin número de enfermedades crónicas no transmisibles. Por esta razón se considera pertinente que la Cooperativa de Taxis “Villingota” instaure programas de actividades propicias a la mantención de la calidad de vida de sus trabajadores a fin de brindarles la oportunidad de adquirir un cambio trascendental en su existir, la cual repercute a su vez en la productividad laboral de cada individuo, siendo aplicadas como rutina diaria antes de las horas laborables.

4.3.- Justificación.

Durante los primeros años de vida la mayoría de los seres humanos mantienen niveles de actividad física a través del juego y de diferentes actividades que dan oportunidad a la motivación para realizar el ejercicio físico, esta actividad va disminuyendo a medida que se llega a una etapa adulta.

Las actividades físicas terapéuticas y deportivas son acciones que ofrecen ayuda para potenciar un óptimo desarrollo físico en cualquier actividad que se pretenda realizar, ya sea en la parte familiar o laboral.

En la cooperativa de taxis “Villingota”, existe un alto índice de sedentarismo en los choferes profesionales que forman parte de esta institución, debido a esta problemática se ha visto la necesidad de establecer la propuesta de actividades físicas terapéuticas, mediante el cual se busca disminuir el sedentarismo en dichos individuos, a través de la práctica habitual y sistematizada, acorde a las necesidades de cada uno, obteniendo resultados positivos dentro y fuera de su lugar de trabajo.

4.4.- Objetivos.

4.4.1.- Objetivo general.

Diseñar una propuesta con actividades físicas terapéuticas mediante la aplicación de rutinas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la cooperativa de taxis “Villingota”, contribuyendo hacia la optimización de la salud.

4.4.2.- Objetivos específicos.

1. Elaborar un plan de acción que motive a realizar actividad física terapéuticas con los referentes conceptuales sobre sedentarismos y sus riesgos.
2. Sintetizar las técnicas y metodologías de actividades físicas terapéuticas que se van a realizar según el nivel de sedentarismo en la población de estudio.
3. Mejorar la calidad de vida del trabajador propiciando la práctica habitual de rutinas establecidas, que aportaran de forma significativa al desarrollo de habilidades físicas y mentales.

4.5.- Fundamentación.

Desde hace miles de años el ser humano ha tratado de subsistir mediante distintos métodos rudimentarios, el cual conllevó a la práctica empírica de ciertas actividades. En la actualidad las actividades físicas terapéuticas han generado un cambio notable de su práctica en países desarrollados, debido a su influencia cultural, social y bienestar en la salud bio-psico-motriz de personas que llevaban una vida sedentaria debido a múltiples razones o simplemente por el hecho de no saber los beneficios que ofrece la práctica de estas actividades.

En éste trabajo de investigación se pretende determinar cómo contribuye la aplicación de actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, además de ser un ente positivo para mejoras de la salud y consolidación de hábitos hacia un nuevo estilo de vida.

4.5.1.- Aportes y Beneficios de la Actividad Física Terapéutica para personas sedentarias.

En general, los efectos benéficos de la actividad física terapéutica se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal. Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel cardiovascular: Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta la capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol LDL (colesterol malo), ayuda a mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa, aumenta la utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: Disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteo-muscular: Desarrolla fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea, con lo cual se previene la osteoporosis. Mejora la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Aumenta el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones.

A nivel psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

En resumen, incrementa el gasto energético, corrección de la composición corporal, tonifica el tejido muscular, incrementa la capacidad de movilización y capacidad funcional cardio-respiratoria, controla la ingesta alimenticia y consumo de grasas, reduce la presión arterial, aumenta la respuesta termogénica del metabolismo en reposo, y crea efectos positivos de orden psicológico.

La práctica regular de actividades físicas terapéuticas conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir que, aplicadas de manera regular, causa cambios en el estilo de vida de la persona.

4.5.2.- Ejercicio Físico Terapéutico Sistemático.

Los ejercicios más recomendados para ser realizados por las personas sedentarias son los aeróbicos, por consumir mayor cantidad de energía y crear menos productos de desecho nocivos al organismo (como el ácido láctico), así como utilizarlo como fuente de energía, además de los carbohidratos, los lípidos. Estos procesos aeróbicos se logran con ejercicios de larga duración, sin ser excesivamente prolongados, efectuados con un ritmo lento o medio y la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos.

4.6.- Metodología del Plan de Acción.

4.6.1.- Requisitos que deben reunir las Actividades Físicas Terapéuticas.

- Que sean practicadas al aire libre.
- Que no sean violentas o peligrosas.
- Que comprometan significativamente al sistema cardiorrespiratorio.
- Que no requieran de cualidades físicas excepcionales y esfuerzos físicos grandes.
- Que pueden practicarse por mucho tiempo o durante toda la vida.

4.6.2.- Tipos de Ejercicios.

El tipo de ejercicio que se ejecutará dependerá del interés o componente de la aptitud física que desee desarrollar el individuo, el tiempo que tenga disponible y el equipo e instalaciones físicas que se disponen. Al planificar el modo de ejercitarse, se recomiendan aquellas actividades que ayuden a desarrollar la capacidad o tolerancia cardiorrespiratoria (aeróbica), ya que un nivel bajo de aptitud aeróbica aumenta los riesgos de sufrir de una enfermedad coronaria.

4.6.2.1.- Duración de los Ejercicios.

La duración del ejercicio depende de la intensidad en que se efectúe el ejercicio. Por lo tanto, entre menor sea la intensidad de la actividad física terapéutica, mayor deberá ser su duración. La duración de un ejercicio de naturaleza aeróbica, continua o intermitente, debe fluctuar entre 20 a 60 minutos, con un gasto energético mínimo de 300 kilocalorías (kcal) por sesión de ejercicio. Por lo regular, se recomienda que el ejercicio sea de mayor duración pero de poca o moderada intensidad. (ACSM, 2006),

4.6.2.2.- Frecuencia de los Ejercicios.

La frecuencia o las veces por semana en que se va a realizar el ejercicio, puede fluctuar de 3 a 5 veces por semana. Esto dependerá del nivel inicial de la aptitud física del individuo. Se recomienda que el gasto energético por semana sea alrededor de 1000 kcal. No obstante, las adaptaciones óptimas al ejercicio se observan cuando los participantes se ejercitan a intensidades moderadas.

4.6.3.- Sistema de Habilidades.

- Medir frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria como indicadores fisiológicos de adaptación a las cargas físicas.
- Adoptar una postura correcta durante la ejecución de los ejercicios físicos terapéuticos y en la realización de las diferentes actividades de la vida diaria.

4.6.4.- Recomendaciones Metodológicas.

Para mantener motivados a los participantes y la adherencia a la propuesta planteada, se deben seguir las siguientes recomendaciones enumeradas a continuación:

- ✓ Estar plenamente convencido que la actividad física terapéutica debe ser parte integral de los estilos de vida del participante.
- ✓ Comenzar el programa gradualmente.
- ✓ Realizar los ejercicios en un ambiente agradable.
- ✓ Incorporar variedad al programa de actividades.
- ✓ Variar los lugares donde se efectúan las actividades físicas terapéuticas. Cada día, comenzar el ejercicio siempre a la misma hora.
- ✓ Delinear metas y objetivos para el programa de actividades.
- ✓ Llevar un registro del progreso diario.
- ✓ Seleccionar los ejercicios preferidos, puesto que las actividades deben disfrutarse.

4.6.5.- Como evitar el sedentarismo.

- Ejecutar actividades para el mejoramiento y compensación de enfermedades y factores de riesgos relacionados con el sedentarismo.
- Ejecutar actividades para mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que estimulen respuestas motrices.
- Ejecutar actividades que favorezcan un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento.
- Ejecutar actividades físicas terapéuticas para el desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad articular.

Teniendo en cuenta que los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, son totalmente sedentarios, el programa se lo dividió en tres etapas.

4.6.6.- Estructura del programa.

El programa se estructura en 3 etapas: adaptación, estabilización y mantenimiento.

4.6.6.1.- Etapa I: adaptación.

En esta etapa se debe ejecutar actividades físicas terapéuticas que favorezcan la adaptación de su organismo; además, los choferes deben ser educados con respecto al control de la frecuencia cardiaca y en cómo lograr disminuir los factores de riesgo asociados al sedentarismo, siendo fundamental para ello trabajar la educación en prevención, en la cual ocupa un lugar importante la dieta.

Al finalizar la **Etapa I de Adaptación** es importante que los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” realicen entre 30 a 35 minutos de ejercicios aerobios de acuerdo con las posibilidades de su estado físico.

Datos generales:

Duración: Cuatro semanas, (un mes).

Frecuencia: 4 - 5 veces / semana.

Intensidad: 50 a 60 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).

Duración de la sesión: 30 - 45 minutos.

4.6.6.2.- Etapa II: Estabilización.

En la etapa de estabilización, además, de mantener lo alcanzado en la etapa anterior, deberán ejecutar actividades físicas terapéuticas que favorezcan la disminución del sedentarismo, el mejoramiento de la condición física, así como la elevación de las posibilidades funcionales.

Al finalizar la **Etapa II de Estabilización** es importante que los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” realicen entre 30 a 35 minutos de ejercicios aerobios de acuerdo con las posibilidades de su estado físico.

Datos generales:

Duración: Tres meses.

Frecuencia: 3 - 4 veces / semana.

Intensidad: 60 a 70 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, fuerza a la resistencia, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).

Duración de la sesión: 45-60 minutos.

4.6.6.3.- Etapa III: Mantenimiento.

Mantener por vida la ejecución de actividades físicas terapéuticas de modo que se favorezca el mantenimiento de lo logrado en las etapas anteriores, la elevación de las condiciones físicas y de las posibilidades funcionales así como la prevención de los factores de riesgos asociados al sedentarismo. La dieta debe reunir los requisitos de ser adecuada, suficiente, equilibrada y balanceada acorde a la edad.

Datos generales:

Duración: Toda la vida.

Frecuencia: 3 veces / semana.

Intensidad: 65 a 75 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, fuerza a la resistencia, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).

Duración de la sesión: 45 - 60 minutos.

En las tablas siguientes se muestra la distribución semanal del tiempo por contenido del programa (**Tabla 16**), y la distribución del tiempo por días de trabajo, de acuerdo con la etapa en que se encuentren (**Tabla 17, 18 y 19**).

Tabla 16.- Distribución semanal del tiempo por contenido del programa.

CONTENIDO	DISTRIBUCIÓN SEMANAL		
	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III
Ejercicios de calentamiento	5 veces a la semana (50 minutos)	4 veces a la semana (40 minutos)	3 veces a la semana (30 minutos)
Ejercicios fortalecedores sin implementos	5 veces a la semana (25-50 minutos)	5 veces a la semana (20-30 minutos)	3 veces a la semana (30 minutos)
Ejercicios con pesos		2 veces a la semana (20-30 minutos)	2 veces a la semana (20 minutos)
Ejercicios aeróbicos	5 veces a la semana (100-150 minutos)	4 veces a la semana (120-180 minutos)	3 veces a la semana (90 minutos)
Ejercicios respiratorios	5 veces a la semana (50 minutos)	4 veces a la semana (40 minutos)	3 veces a la semana (30 minutos)
Ejercicios de relajación muscular	5 veces a la semana (25 minutos)	4 veces a la semana (20 minutos)	3 veces a la semana (15 minutos)

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Tabla 17.- Distribución del contenido por días (Etapa de adaptación).

CONTENIDO	DIAS DE LA SEMANA				
	1	2	3	4	5
Ejercicios de calentamiento.	X	X	X	X	X
Ejercicios fortalecedores sin implementos.	X	X	X	X	X
Ejercicios con pesos.					
Ejercicios aeróbicos.	X	X	X	X	X
Ejercicios respiratorios.	X	X	X	X	X
Ejercicios de relajación muscular.	X	X	X	X	X

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Tabla 18.- Distribución del contenido por días (Etapa de estabilización 1).

CONTENIDO	DIAS DE LA SEMANA			
	1	2	3	4
Ejercicios de calentamiento.	X	X	X	X
Ejercicios fortalecedores sin implementos.	X	X	X	X
Ejercicios con pesos.	X		X	
Ejercicios aeróbicos.	X	X	X	X
Ejercicios respiratorios.	X	X	X	X
Ejercicios de relajación muscular.	X	X	X	X

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Tabla 19.- Distribución del contenido por días (Etapa de estabilización 2).

CONTENIDO	DIAS DE LA SEMANA		
	1	2	3
Ejercicios de calentamiento.	X	X	X
Ejercicios fortalecedores sin implementos.	X	X	X
Ejercicios con pesos.	X		X
Ejercicios aeróbicos.	X	X	X
Ejercicios respiratorios.	X	X	X
Ejercicios de relajación muscular.	X	X	X

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

4.7.- Aplicación de la Metodología.

4.7.1.- Contenido de la Propuesta.

- 1) Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular.
- 2) Ejercicios fortalecedores: sin implementos y con implementos.
- 3) Ejercicios aerobios.
- 4) Ejercicios respiratorios.
- 5) Ejercicios de relajación muscular (Estiramiento).

Una sesión de actividades físicas terapéuticas regular se encuentra constituida por tres fases fundamentales, que son: el calentamiento, la fase de acondicionamiento y el enfriamiento. Cada fase incluye una variedad de ejercicios específicos.

Deben realizarse entre 8 y 12 repeticiones de cada uno de los ejercicios de movilidad articular y respiratorios, debiendo mantener la posición entre 10 y 15 segundos durante los ejercicios de estiramiento.

4.7.2.- Ejercicios Generales para el Calentamiento.

Objetivo: Acelerar el proceso de adaptación ante la actividad física terapéutica, de modo que influya en el mejoramiento del grado de amplitud articular, la disminución de la tensión muscular y contracturas musculares.

4.7.2.1.- Ejercicios de Cuello.

Ilustración 2.- Ejercicios para los músculos del cuello.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Los pies separados a la anchura de los hombros, con la punta de los pies hacia delante, las manos apoyadas en la cadera, con los dedos índice, medio, anular y meñique colocadas en la parte frontal de la misma, mientras que el dedo pulgar reposa sobre la parte posterior de la cadera, manteniendo siempre una postura erecta.

Desarrollo: Realizar flexión, extensión, rotación a ambos lados y lateralización de cuello con doble empuje (8 a 10 rep.). Estos ejercicios previenen dolores del músculo deltoides y mejoran la circulación de la sangre en el tejido cartilaginoso, además de lograr una mayor amplitud en la ejecución de ejercicios posteriores.

4.7.2.2.- Ejercicio de Brazos.

Ilustración 3.- Ejercicios de Brazos.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: De pie, en posición erecta, separar los pies a la anchura de los hombros, con las puntas hacia delante, brazos colgados a los laterales del cuerpo, con la mirada al frente.

Desarrollo: Realizar a discreción círculo de brazos al frente y atrás. (8 a 12 rep.).

Parado normal, brazos al frente. Realizar (15 seg.) todas las repeticiones posibles de abrir y cerrar las manos. Manos en la nuca. Realizar extensión de brazos a los laterales y arriba (8 a 12 rep.). Manos en los hombros. Realizar círculos al frente y atrás (20 seg.). Brazos al lado del cuerpo. Realizar elevación de brazos al frente, laterales, arriba y posición inicial (8 a 10 rep.).

4.7.2.3.- Ejercicios de Tronco.

Ilustración 4.- Ejercicios de Tronco.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: De pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, con las puntas de los pies hacia adelante.

Desarrollo: Realizar flexión lateral del tronco (10 rep.). Piernas unidas, brazos arriba. Realizar flexión profunda del tronco, llevando brazos atrás con piernas extendidas (8 rep.). Flexión de piernas, brazos arriba (8 rep.) Realizar círculo de tronco a ambos lados (10 rep. c/u.). Flexión del tronco al frente, alternando los brazos (8 a 12 rep.). Torsión del tronco a ambos lados (8 a 12 rep.). Flexión del tronco al frente y atrás (8 a 12 rep.).

4.7.3.- Ejercicios Fortalecedores sin implementos.

Objetivo: Realizar ejercicios con y sin pesos para aumentar la fuerza y tonificación de los planos musculares y articulaciones fundamentales involucradas en los movimientos.

4.7.3.1.- Ejercicios en Semicuclillas.

Ilustración 5.- Ejercicios en Semicuclillas.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Parado, piernas separadas, brazos al frente con apoyo de las manos en una silla; o con las manos en la cintura y tronco ligeramente flexionado al frente.

Desarrollo: Realizar semiflexión de las rodillas (90°), manteniendo el tronco recto, regresar a la posición inicial. Efectuar 3 series de 15 repeticiones cada una.

4.7.3.2.- Ejercicios Abdominales.

4.7.3.2.1.- Elevación de piernas en 4 tiempos.

Ilustración 6.- Elevación de piernas en 4 tiempos.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, con las manos en la nuca.

Desarrollo: Elevar la pierna derecha en un ángulo de 90°, quedando elevada en la parte superior, luego levantar la pierna izquierda a la misma altura de la otra, quedando las dos piernas a la misma altura, luego bajar simultáneamente cada una de las piernas en el mismo orden en la que dieron punto de partida. Realizar 2 series de 15 repeticiones cada una.

4.7.3.2.2.- Flexiones de músculos abdominales inferiores.

Ilustración 7.- Flexiones de músculos abdominales inferiores.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, con las rodillas flexionadas, pies y rodillas paralelas y un poco separadas. Los pies descansarán planos en el suelo. Las manos detrás de la cabeza y los codos extendidos a los lados.

Desarrollo: Levantar la cabeza y parte superior de la espalda todo lo que pueda, sirviéndose de los músculos abdominales y no de los brazos. Mantener los codos hacia atrás. Déjese caer un poco sin llegar a tocar el suelo. Realizar 2 series de 15 repeticiones cada una.

4.7.3.2.3.- Flexiones hacia las piernas.

Ilustración 8.- Flexiones hacia las piernas.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, rodillas flexionadas, pies y rodillas paralelas y separadas.

Manos detrás de la cabeza y codos extendidos a los lados.

Desarrollo: Conserve la mano derecha detrás de la cabeza para mantener el equilibrio y extienda el brazo izquierdo entre la piernas tratando de incorporarse.

Realizar 2 series de 15 repeticiones cada una.

4.7.3.2.4.- Empuje hacia arriba con peso.

Ilustración 9.- Empuje hacia arriba con peso.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, con las rodillas flexionadas en un ángulo de 60°. Con los brazos extendidos hacia adelante, sosteniendo el peso.

Desarrollo: Elevar el tronco a una altura de 20cm, manteniéndolo la espalda erecta. Luego regresar a la posición inicial y seguir la secuencia. Peso a utilizar de 2 kg. Realizar 2 series de 15 repeticiones cada una.

4.7.4.- Ejercicios fortalecedores con implementos.

4.7.4.1.- Ejercicio para el bíceps.

Ilustración 10.- Ejercicio para el bíceps.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Desde la posición inicial parado, piernas separadas, rodillas semiflexionadas ejecutar agarre con sujeción invertida y agarre medio (ancho de los hombros), utilizar una barra olímpica (10 kg).

Desarrollo: Realizar flexión y extensión de los antebrazos hacia los hombros y regresar a la posición inicial.

4.7.4.2.- Ejercicio para tríceps.

Ilustración 11.- Ejercicio para el tríceps.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Desde la posición inicial parado, piernas separadas, rodillas semiflexionadas, ligera flexión del tronco al frente, brazos flexionados al frente quedando las manos al lado de los pectorales las cuales sujetarán las mancuernas (sujeción neutra).

Desarrollo: Realizar extensión de los brazos atrás (de forma simultánea) y regresar a la posición inicial.

4.7.5.- Ejercicios aeróbicos.

Son cualquier tipo de ejercicio que se practiquen a niveles moderados de intensidad durante periodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardiaca más elevada.

4.7.5.1.- Beneficios del ejercicio aeróbico.

- ✓ El ejercicio aeróbico es muy beneficioso para cualquier persona, independientemente de su edad, peso o resistencia.
- ✓ La actividad aeróbica regular le hará más fuerte y se sentirá con más energía.
- ✓ Ayuda a quemar calorías.
- ✓ Mejora la resistencia de forma importante.
- ✓ Mejora el flujo de sangre a todas las partes del cuerpo.
- ✓ Mantiene las arterias limpias, previniendo el depósito de placas en las arterias al hacer que el colesterol bueno (HDL) suba y el colesterol malo (LDL) baje.
- ✓ Mejoran el estado de ánimo, reduce la ansiedad y ayuda a relajarse.
- ✓ Influye positivamente en la presión arterial y el azúcar.
- ✓ Reducen el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares e incluso algunos tipos de cáncer y previene la osteoporosis.
- ✓ Mejora el sistema inmune fortaleciendo el sistema inmunológico y ayuda a mantenerse protegido.
- ✓ Ayuda a la agilidad mental y la memoria.

4.7.5.2.- Ejercicios aeróbicos en circuito.

Objetivo: Ejecutar ejercicios aeróbicos de larga duración a intensidad moderada para el desarrollo de la resistencia general.

Ilustración 12.- Ejercicios aeróbicos en circuito.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Desarrollo: Realizar un circuito de 6 estaciones con ejercicios para diferentes partes del cuerpo.

Repetir 3 veces todo el circuito con sus diferentes estaciones. Tiempo a realizar en cada estación 1 minuto, con descansos de 30 segundos pasando de una estación a otra y pausas de 1 minuto para volver a comenzar y repetir todo el circuito completo.

Estación 1: Decúbito prono. Flexiones de pecho.

Ilustración 13.- Flexiones de pecho.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Estación 2: De pie, piernas separadas a la anchura de los hombros, manos al frente agarrando un peso. Sentadillas.

Ilustración 14.- Sentadillas.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Estación 3: Decúbito supino, con piernas flexionadas. Abdominales.

Ilustración 15.- Abdominales.



Fuente: Chóferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Estación 4: De pie. Desplantes hacia adelante, con flexión de rodilla anterior.

Ilustración 16.- Desplantes hacia adelante.



Fuente: Chóferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Estación 5: Decúbito prono, elevación de tronco con brazos extendidos.

Ilustración 17.- Elevación de tronco.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Estación 6: De pie. Sin saltos, elevación de las rodillas a nivel de la cadera de manera alternada.

Ilustración 18.- Elevación de rodillas.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

4.7.6.- Juegos de alcanzar goles con las manos y los pies.

A esta fase del juego se lo define como una actividad motriz lúdica de moderada duración, con reglas delimitadas, las cuales hay que cumplir, además de la utilización de destrezas y tácticas.

4.7.6.1.- Alcanzar goles con las manos: Baloncesto.

Ilustración 19.- Alcanzar goles con las manos: Baloncesto.



Fuente: Choféres profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Desarrollo: Se conforman los equipos de juego. El juego consiste en alcanzar el mayor número de canastas posibles en un periodo de 10 minutos. Para lo cual se deben efectuar diferentes tipos de desplazamiento, tales como: Carreras, saltos, giros, paradas y fintas. Se realizan 2 periodos de 10 minutos cada uno, con intervalos de descanso de 3 minutos.

4.7.6.2.- Alcanzar goles con los pies: Indor Sala.

Ilustración 20.- Alcanzar goles con los pies: Indor Sala.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Preparación: Se conforman los equipos de juego.

Desarrollo: El juego consiste en alcanzar el mayor número de goles posibles en un periodo de 10 minutos. Para lo cual se deben efectuar los diferentes fundamentos técnicos básicos, que son: control de balón, conducción de balón, regates, pases y disparos o remates. Se realizan 2 periodos de 10 minutos cada uno, con intervalos de descanso de 3 minutos.

Gana el equipo que logre obtener el mayor número de goles en el periodo de tiempo establecido.

4.7.7.- Ejercicios respiratorios.

Objetivo: Favorecer la educación del ritmo respiratorio en el esfuerzo físico y durante la recuperación, contribuyendo al aumento del intercambio gaseoso y la ventilación pulmonar.

4.7.7.1.- Ejercicio 1.

Ilustración 21.- Ejercicio Respiratorio.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Parado, en posición anatómica.

Desarrollo: Realizar inspiraciones y espiraciones pausadas, aumentando de forma gradual la cantidad de aire, después espirar lentamente por la boca, la cabeza permanece estática.

4.7.7.2.- Ejercicio para aumentar el intercambio gaseoso en los pulmones.

Ilustración 22.- Aumento del intercambio gaseoso en los pulmones.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Parado, en posición anatómica.

Desarrollo: Inspirar con lentitud a través de la nariz y al mismo tiempo elevar las extremidades superiores hacia delante, arriba hasta lograr una completa extensión, para entonces se habrá tomado todo el aire posible, espirar con lentitud bajando las extremidades superiores hacia el frente y hacia los lados, permanecer relajado durante el ejercicio. Repetir de ocho a doce veces, tres veces al día.

4.7.7.3.- Ejercicios respiratorios abdominales.

a) Ejercicio 1.

Ilustración 23.- Ejercicios respiratorios abdominales 1.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, sobre una superficie plana y con flexión de las piernas con respecto a los muslos, la espalda pegada a la superficie, colocar una mano sobre las costillas y la otra sobre el abdomen con el pulgar encima del ombligo.

Desarrollo: En la medida que se inspire hacer posible que el tórax permanezca lo más estacionario posible, espirar con lentitud mientras presiona el abdomen hacia adentro y hacia arriba en tanto el tórax permanece en reposo. Si el abdomen obstruye a medida que espira se está realizando el intercambio gaseoso de manera correcta. Repetir de 8 a 12 veces. Descansar cuando sea necesario.

b) Ejercicio 2.

Ilustración 24.- Ejercicios respiratorios abdominales 2.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: Decúbito supino, colocar ambas manos en el abdomen sobre el ombligo y con la punta de los dedos tocándose entre sí.

Desarrollo: Realizar una inspiración profunda por la nariz durante uno a dos segundos y expulsar el aire más lentamente por la boca durante cinco segundos mientras se presiona con las manos el abdomen para ayudar a expulsar el aire contenido en los pulmones. Repetir de ocho a doce veces.

4.7.8.- Ejercicios de relajación muscular (estiramiento).

Una vez completada el período del estímulo aeróbico, el individuo no debe detenerse por completo, sino continuar con la misma actividad a una intensidad menor o mantenerse en movimiento a través de cualquier otro tipo de ejercicio moderado. El estiramiento provee los siguientes beneficios:

- Previene complicaciones cardiovasculares después del ejercicio.
- Reduce las posibilidades de una hipotensión (Reducción súbita de la presión arterial), mareo, desmayo y/o arritmias cardíacas, ya que la acción de bombeo que ejerce los músculos sobre las venas evita que se acumule/estaque la sangre en las piernas; esto ayuda a que se mantenga un flujo de sangre (y oxígeno) adecuado hacia el corazón y encéfalo.
- Promueve una rápida eliminación del ácido láctico (desecho metabólico que indirectamente produce fatiga), en comparación con una recuperación sin movimiento.
- Permite que se disipe el calor producido por el cuerpo, y reduce la incidencia de calambres y resentimientos musculares.

La duración del período de enfriamiento puede fluctuar entre 5 y 10 minutos; por lo regular, se debe seguir enfriando hasta que la frecuencia cardíaca (o pulso) se encuentre de 5-7 latidos sobre el pulso en descanso (siempre debe ser menos de 100 latidos/min.). Según mejore la condición física, el tiempo de recuperación será menor.

Objetivo: Favorecer la disminución del grado de tensión muscular e hipertonicidad muscular de modo que se contrarresten los acortamientos musculares, problemas circulatorios y posturales.

Los ejercicios recomendados para esta última fase de la sesión de ejercicios son:

4.7.8.1.- Estiramiento de brazos.

Ilustración 25.- Estiramiento de brazos.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros y cuerpo erguido.

Desarrollo: Apoya una mano en parte posterior del hombro del otro lado. Utiliza la otra mano y presiona suavemente el brazo por encima del hombro. Mantenga la posición contando hasta 8 y repita con el otro brazo.

4.7.8.2.- Estiramiento de espalda.

Ilustración 26.- Estiramiento de espalda.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI. Piernas separadas a la anchura de los hombros, manteniendo recta las rodillas.

Mantenga el tórax estirado hacia adelante sobre los muslos.

Desarrollo: Sujete los tobillos y arquee la espalda levantando la cabeza y la barbilla. Luego flexione la espalda e inclínese hacia adelante y abajo. Flexione la espalda sobre sus piernas, rodillas flexionadas. Relaje los brazos y los hombros. Lentamente, elévese, contrayendo las vértebras. Mantener la postura 8 tiempos cada ejercicio. Repita 3 veces toda la secuencia.

4.7.8.3.- Estiramiento parte posterior de las piernas.

Ilustración 27.- Estiramiento parte posterior de las piernas.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI. Flexione la rodillas, pies separados, y coloque las manos en el suelo delante de los pies.

Desarrollo: Enderece y flexione las rodillas tratando de mantener las manos apoyadas en el suelo. Ambos movimientos se efectuaran en 8 tiempos. Repita 3 veces todo el proceso.

4.7.8.4.- Flexión del tronco sobre la pierna.

Ilustración 28.- Flexión del tronco sobre la pierna.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI. Sentado en el suelo, separar las piernas todo lo que pueda.

Desarrollo: Inclinarsse hacia la derecha con el brazo izquierdo sobre la cabeza.

Repetir el movimiento hacia la izquierda. Repita 3 veces todo el proceso, en periodos de 8 tiempos cada uno.

4.7.8.5.- Relajación muscular de tronco.

Ilustración 29.- Relajación muscular de Tronco.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: En posición de sentado con las piernas abiertas y extendidas.

Desarrollo: Realizar flexión del tronco hacia adelante, apoyando las manos en el suelo y manteniendo la espalda recta, mantener la posición durante 7-10 segundos. Repetir 3 veces todo el proceso.

4.7.8.6.- Extensión del asesino.

Ilustración 30.- Extensión del asesino.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI. Sentado en el suelo, junte las piernas extendidas y siéntese erguido. Sujete los tobillos o pantorrillas.

Desarrollo: Tire e incline el tórax por encima de las piernas todo lo que pueda.

Mantenga la postura hasta contar 10. Repita 3 veces.

4.7.8.7.- Ejercicios de relajación muscular 1.

Ilustración 31.- Ejercicios de relajación muscular 1.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: En posición decúbito supino, con piernas flexionadas a un ángulo de 45 grados y tocando el piso.

Desarrollo: Realizar movimientos de aducción y abducción de las piernas durante 7-10 segundos.

4.7.8.8.- Ejercicios de relajación muscular 2.

Ilustración 32.- Ejercicios de relajación muscular 2.



Fuente: Choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

PI: De pie.

Desarrollo: Caminata alrededor del terreno, realizar movimientos libres de brazos y piernas (suaves y relajados) durante 15 segundos.

4.8.- Conclusiones y Recomendaciones Generales.

4.8.1.- Conclusiones Generales.

- La aplicación de Actividades Físicas Terapéuticas propuestas ayudó a que los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” mejoraran su estado físico, contribuyendo a disminuir el sedentarismo.
- Según los antecedentes teóricos y metodológicos sobre las Actividades Físicas Terapéuticas, podemos plantear que su aplicación es de suma importancia, ya que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.
- Se diseñó un plan de Actividades Físicas Terapéuticas de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada practicante, contribuyendo de manera efectiva a incrementar un estilo de vida más saludable.
- Las actividades empleadas permitieron realizar el diagnóstico de las competencias adquiridas en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- El estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las Actividades Físicas Terapéuticas, demostró la necesidad de encaminar investigaciones dirigidas a profundizar en esta temática, tan importante y necesaria para el rendimiento óptimo de sus ejecutantes.

4.8.2.- Recomendaciones Generales.

Después de haber analizado los resultados obtenidos en el proceso de investigación, así como a las conclusiones a las que se han arribado de manera general, se somete a consideración las siguientes recomendaciones:

- Enriquecer la investigación con más actividades adaptadas a las condiciones de las áreas, gustos, preferencias y necesidades de los los choferes de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
- Realizar una evaluación general del impacto social que tienen las Actividades Físicas Terapéuticas diseñadas y su efecto preventivo en la comunidad.
- Aplicar un sistema de enseñanza de Actividades Físicas Terapéuticas enfocado en personas de distintas edades, sexo, raza e ideología, tomando en cuenta las necesidades y capacidades de cada persona.
- Fomentar la práctica dinámica de Actividades Físicas Terapéuticas en la provincia de Santa Elena, logrando la motivación personal y brindándoles la oportunidad de ser parte de un proceso de enseñanza diferente.
- Fomentar en los profesores de Educación Física, Deporte y Recreación, la implementación de Actividades Físicas Terapéuticas como recurso óptimo y necesario para prevenir diferentes tipos de enfermedades no transmisibles.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos:

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

5.1.1.- Institucionales.

Cooperativa de taxis “Villingota”.

5.1.2.- Humanos.

- Un tutor de tesis de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Personal administrativo de la Cooperativa de taxis “Villingota”.
- 52 choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota” a quienes se le realizó la Encuesta.

5.1.3.- Materiales.

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.
- Comunicación.

5.1.4.- Financiamiento.

En cuanto a la realización de este tema investigativo se efectuó con recursos autofinanciados.

Tabla 20.- Recursos Humanos.

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tutor.	1	0,00	0,00
2	Egresado.	1	0,00	0,00
3	Choferes Profesionales de la Cooperativa de Taxis "Villingota".	52	0,00	0,00
4	Gramatólogo.	1	80.00	80.00
Subtotal				\$ 80,00

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Tabla 21.- Movilización y Comunicación.

MOVILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN				
Nº	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Movilización	3 Meses	\$500,00	\$500,00
2	Comunicación	3 Meses	\$30,00	\$240,00
Subtotal				\$740,00

Fuente: Movilización y Comunicación.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

Tabla 22.- Presupuesto operativo.

RECURSOS Y MATERIALES				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tinta	2	\$40.00	\$80.00
2	Laptop marca Compact	1	\$850.00	\$850.00
3	Impresora	1	\$200.00	\$200.00
4	Resma de papel bond	5	\$4.00	\$20.00
5	Marcadores	4	\$1.00	\$4.00
6	Caja de Esferográficos	1	\$3.00	\$3.00
7	Balones para Indor sala	5	\$12.00	\$60.00
8	Balones para baloncesto	5	\$12.00	\$60.00
9	Set Kit de Mancuernas, Barra recta, Barra Z, Discos pesas.	1	\$1.800.00	\$1.800.00
10	Conos	10	\$6.50	\$65.00
11	Pito fox 40	1	\$25.00	\$25.00
12	Cronómetro	1	\$30.00	\$30.00
13	Internet		\$60.00	\$60.00
14	CD-R	5	\$1.50	\$7.50
15	Cuaderno	1	\$3.50	\$3.50
16	Grapadora	1	\$2.00	\$2.00
17	Anillado	9	\$1.00	\$9.00
18	Empastado	3	\$10.00	\$30.00
19	Pendrive	1	\$18.00	\$18.00
Subtotal				\$ 3.327.00

Fuente: Recursos y Materiales.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

El total de gastos empleados en la realización del tema propuesto fueron:

Total de Recursos Utilizados.

Tabla 23.- Total de Gastos.

TOTAL DE GASTOS		
Nº	DENOMINACIÓN	TOTAL
1	Recursos Humanos	\$ 80,00
2	Movilización y comunicación	\$ 740,00
3	Recursos y Materiales	\$ 3,327,00
Total		\$ 4,147,00

Fuente: Total de gastos.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

5.2.- Cronograma de Actividades.

Tabla 24.- Cronograma.

ACTIVIDADES	SEPT. OCT. 2013				NOV. DIC. 2013				ENERO FEBR. 2014				MARZO 2014				ABRIL 2014				MAYO 2014				JUNIO 2014				JULIO. 2014				AGOST. 2014				DE SEPT. DEL 2014 A DIC. DEL 2015				ENERO 2016				FEBR. 2016				MARZO 2016			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Presentación del tema y justificación.	■	■																																																	
Elaboración del problema y objetivos.			■	■																																																
Elaboración de Marco Teórico.					■	■	■																																													
Elaboración del Marco Metodológico.							■	■																																												
Elaboración de Marco Administrativo.									■	■																																										
Anteproyecto.									■	■	■	■	■	■	■	■																																				
Presentación para la aprobación de consejo académico.																	■																																			
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.																		■																																		
Designación de tutor.																			■																																	
Elaboración de entrevista y encuesta.																																																				
Tabulación de datos e informe de resultados.																																																				
Aplicación de la propuesta.																																																				
Presentación final a consejo académico.																																																				
Recepción de correcciones.																																																				
Entrega de correcciones para calificación.																																																				
Entrega de correcciones finales.																																																				
Sustentación final.																																																				
Incorporación.																																																				

Fuente: Cronograma.

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

BIBLIOGRAFÍA.

Andes. (s.f.). autores, c. d. (1998). Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educacio.

Cidoncha Flacon, V., & Diaz Rivero, E. (agosto de 2010). www.efdeportes.com. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de www.efdeportes.com: www.efdeportes.com

Cortegaza Fernández, L. D., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (Diciembre de 2003). efdeportes.com. Recuperado el 25 de Diciembre de 2012, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>

Dr. Mel C., S., & Dr.Verhoshansky, Y. (2000). Super Entrenamiento (primera ed.). España: Paidrotibo.

Esmas. (2004). Obtenido de <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/activate/482830.html>

<http://www.monografia.com>. (s.f.). (M. Vidal castañeda, Productor) Recuperado el marzo de 2013, de <http://www.monografia.com>: <http://www.monografia.com>

<http://www.monografias.com>. (2008). Recuperado el 15 de marzo de 2013, de <http://www.monografias.com>: <http://www.monografias.com>

Lopez, D. M. (s.f.). El Síndrome Metabolico . En D. M. Sosa.

Madrid Salud. (2011). Obtenido de http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php

Matveyev, L. (1977). Fundamentals of Sports Training, Fizkultura i Sport Publ. Moscow (Russian).

Monografias.com. (s.f.). Recuperado el 3 de Enero de 2013, de monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-fisica/preparacion-fisica.shtml>

Mouche, M. (2009). Preparación física y fortaleza mental. cuba: El Cid. Editor / apuntes.

Nutrilife, C. (2011). Obtenido de <http://blog.codeconutrilife.com/ejercicios-saludables/sedentarismo-problema-de-salud-que-afecta-al-mundo/>

OMS. (2013). Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Platonov, V. (1995). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, España: Paidotribo.

Platonov, V. (1995). Preparación Física. Barcelona. España: Paidotribo.

Platonov, V. N., & Bulatova, M. M. (1998). Preparación Física. Barcelona, España: Paidotribo.

- Porris Sorrias, E. (2009). Preparación física compilacion de apuntes. cuba: El Cid.
Editor / apuntes.
- Pradet, M. (1999). La preparación física (primera ed.). Barcelona, España: Inde
Publicaciones.
- Quizhpe, C., & Benavides Cordova, C. (2008). Análisis de composición corporal y
somatotipo de levantadores de potencia seleccionados de Pichincha 2007
y determinación del somatotipo ideal. ESPE / Sangolquí / 2008.
- Román, I. (1995). Fuerza-Entrenamiento Zona 3. Científico-Técnica.
- Siff, V. Y. (2000). Superentrenamiento (Primera Edición ed.). Barcelona:
Paidotribo.
- Toni, N. (2002). Gran Enciclopedia de los Deportes. Madrid: Brosmac S.A.
- Verdugo, M. (2007). Resistencia y Entrenamiento (Primera Edición ed.).
Barcelona: Paidotribo.
- Vidal Castañeda, M. (Ed.). (s.f.). [Http://www.monografias.com](http://www.monografias.com). Recuperado el 15
de 03 de 2013, de [Http://www.monografias.com](http://www.monografias.com):
[Http://www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- Weineck, j. (s.f.). Optimales Training,15a ed. completamente rielaborata e
ampliata, Balingen, Spitta Verlag, 2007(traduzione ed edizione italiana a
cura di M. Gulinelli, L'allenamento ottimale,2º edizione italiana, dalla 15ª
edizione tedesca, Perugia Calzatti-Mariucci,2009).

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE.

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11325-013-0831-6>

Helena Igelström, Margareta Emtner, Eva Lindberg, Pernilla Åsenlöf

<http://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-8-49>

Russell Jago, Kenneth R Fox, Angie S Page, Rowan Brockman, Janice L
Thompson

<http://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-8-107>

Léonie Uijtdewilligen, Amika S Singh, Jos WR Twisk, Lando LJ Koppes, Willem
van Mechelen, Mai JM Chinapaw

http://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3001_3#page-1

María Paula Santos PhD., Helena Gomes M.S., Jorge Mota PhD.

<http://link.springer.com/article/10.1007/s12529-011-9176-3>

Jo Salmon in International Journal of Behavioral Medicine (2011)”

<http://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-8-62>

Teresa Hart, Ann Swartz, Susan e Cashin... in International Journal of Behavioral
Nutrit (2011)

ANEXOS

ANEXO "A".- Formato de la Entrevista.

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente entrevista la influencia de la aplicación de actividades física terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis "Villingota".

DATOS PERSONALES

Nombres: _____

Apellidos: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Título más alto con el que cuenta: _____

Nombre del título más alto con el que cuenta: _____

Cargo en la institución: _____

Años en la docencia: _____

Años en la profesión: _____

INSTRUCCIONES

Le pido de la manera más comedida sea claro, preciso y conciso en sus respuestas, ya que nos serán de gran utilidad para la realización de la investigación.

1. ¿Cuál es su opinión sobre el sedentarismo?

2. ¿Conoce usted acerca de las actividades físicas terapéuticas?

3. ¿Cree pertinente que los choferes profesionales que conforman esta institución practiquen actividades físicas terapéuticas?

4. ¿Considera importante la implementación de recursos deportivos que ayuden a mejorar la calidad de vida en los miembros de esta institución?

ANEXO “B”.- Formato de la Encuesta.

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente encuesta la influencia sobre la aplicación de actividades físicas terapéuticas para disminuir el sedentarismo en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, Año 2014.

Conteste marcando con una cruz “X” la respuesta de su elección.

1.- ¿Identifica la importancia de realizar actividades físicas terapéuticas como aporte a minimizar el sedentarismo?

Siempre _____ A veces _____ Nunca _____

2.- ¿Sabía usted que la inactividad física se considera uno de los mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares?

Si _____ No _____

3.- ¿Realiza actividades físicas terapéuticas dentro del lugar o institución donde trabaja?

Si _____ No _____

4.- De las siguientes opciones, seleccione por qué no realiza actividades físicas terapéuticas de su preferencia.

Falta de tiempo. _____
Falta de conocimientos o habilidades. _____
Nadie ofrece la actividad. _____
No existe el servicio. _____
No siente agrado por ellas. _____

5.- ¿Ha escuchado sobre los beneficios que ofrece la práctica de actividades físicas terapéuticas?

Si _____ No _____

6.- ¿Ha realizado alguna vez actividades físicas terapéuticas?

Si _____ No _____

7.- ¿Estaría de acuerdo que en su lugar de trabajo se realice un programa de actividades físicas terapéuticas?

Si _____ No _____

8.- De las actividades físicas recreativas que a usted le gustaría realizar, cree importante conocer sobre:

Duración _____ Intensidad _____ Ventajas _____
Desventajas _____ Recomendaciones _____

9.- ¿En qué jornada le gustaría realizar las actividades físicas terapéutica?

En la mañana _____ En la tarde _____ En la noche _____

10.- ¿Cuántos días a la semana, dedicaría a la práctica de actividades físicas terapéuticas que aporten a minimizar los riesgos del sedentarismo?

1 día _____ 2 días _____ 3 días _____
4 días _____ 5 días _____ 6 días _____

ANEXO “C”.- Formato de la Guía de Observación.

Objetivo: Determinar el nivel de aceptación y alcance de los criterios establecidos para la ejecución de actividades físicas terapéuticas en los choferes profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”, para disminuir los riesgos del sedentarismo.

Tabla 25.- Formato de la Guía de Observación.

CRITERIOS E INDICADORES	ESCALAS				
	1	2	3	4	5
1.- Esferas Físicas.					
1.1.- Los choferes profesionales reconocen e identifican procedimientos básicos para el calentamiento y estiramiento en la práctica de las actividades físicas terapéuticas.				X	
1.2.- Se evidencia ciertos cambios físicos que puedan aducir adquisición de estilos de vida saludables.				X	
2.- Esferas Sociales.					
2.1.- Los choferes profesionales promueven entre ellos y para otras personas la práctica de actividades físicas recreativas.					X
2.2.- Se evidencia integración, participación y socialización en la práctica de las actividades físicas terapéuticas.					X
3.- Esferas Psicológicas.					
3.1.- Los choferes profesionales se demuestran más seguros entre si durante la práctica de las actividades físicas terapéuticas.					X
3.2.- Se evidencia interés y motivación personal por continuar en la práctica de actividades físicas terapéuticas gracias a los posibles beneficios adquiridos en la misma.					X

Elaborado por: Carlos Víctor Yagual Bazán.

**ANEXO “D”.- Fotos de la Propuesta.
Choferes Profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.**



Fuente: Encuesta realizada a los Choferes Profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Charla sobre actividades a realizar.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

CALENTAMIENTO ARTICULAR



Fuente: Calentamiento articular (Flexión y extensión de cuello).
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Calentamiento articular (Rotación de tronco).
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS



Fuente: Abdominales.

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Circuito integrado (6 estaciones).

Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS



Fuente: Ejercicios para el Bíceps.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Juegos de alcanzar goles con los pies.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

OXIGENACIÓN



Fuente: Ejercicios de respiración.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Ejercicios de respiración.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

ESTIRAMIENTO



Fuente: Estiramiento de miembro superior.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.



Fuente: Estiramiento de miembros inferiores.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.

FOTO GRUPAL



Fuente: Grupo de Choferes Profesionales de la Cooperativa de Taxis “Villingota”.
Autor: Carlos Víctor Yagual Bazán.