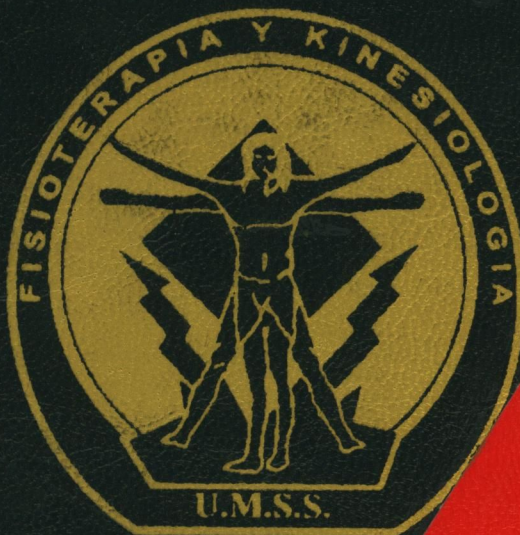




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA



**IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL
ACTIVO, PARA DISMINUIR LAS ALTERACIONES POSTURALES EN LAS
CATEGORÍAS SUB-7 Y SUB-9 DEL CLUB "JORGE WILSTERMANN"**

Trabajo dirigido para optar el
título de licenciatura en
fisioterapia y kinesiología

AUTOR (A): QUISPE MARTÍNEZ MÓNICA
TUTOR DE FONDO: LIC. RAÚL LIMACHE S.
TUTOR DE FORMA: DR. DANIEL ILLANEZ

Cochabamba - Bolivia
2014



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL
ACTIVO, PARA DISMINUIR LAS ALTERACIONES POSTURALES EN LAS
CATEGORÍAS SUB-7 Y SUB-9 DEL CLUB “JORGE WILSTERMANN”**

**Trabajo dirigido para optar el
título de licenciatura en
fisioterapia y kinesiología.**

AUTOR (A): Quispe Martínez Mónica
TUTOR DE FONDO: Lic. Raúl Limache S.
TUTOR DE FORMA: Dr. Daniel Illanez

Cochabamba – Bolivia

2014

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES PARA EL TRABAJO DIRIGIDO (DIAGNÓSTICO SITUACIONAL)1

1.1. DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL	2
1.1.1. Indicadores de observación del contexto.....	2
1.2. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL (ANTECEDENTES HISTÓRICOS).....	3
1.2.1. Objetivos del “club Jorge Wilstermann”	4
1.2.2. Indicadores del diagnóstico institucional:	4
1.3. DIAGNÓSTICO REFERIDO AL ÁREA DE INTERVENCIÓN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA	8
1.3.1. Indicadores referidos al área de intervención de Fisioterapia Y Kinesiología:.....	9
1.4. IDENTIFICACIÓN O PRIORIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA O NECESIDAD.....	10
1.5. OBJETIVOS.....	12
1.5.1. General	12
1.5.2. Específicos	12
1.6. JUSTIFICACIÓN.....	13

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO14

2.1. EL FÚTBOL.....	15
2.1.1 ORÍGENES DEL FÚTBOL	15
2.2.1. Consecuencias de una mala postura	16
2.2.2. Análisis de los factores que influyen en la postura	17
2.2.2.1. Hábitos escolares	17
2.2.2.2. Crecimiento y desarrollo de los escolares	17
2.2.2.3. Desajustes en la toma de conciencia del esquema corporal	17
2.3. EVALUACIÓN POSTURAL	17
2.3.1. El centro de gravedad.....	18
2.3.1.1. La Línea de Gravedad.....	18

2.3.1.2. Alineación Ideal: Vista Lateral.....	19
2.3.1.3. Alineación Ideal: Vista Posterior.....	20
2.4. ALTERACIONES POSTURALES.....	20
2.4.1. Curvaturas normales o fisiológicas de la columna vertebral.....	21
2.4.2. Alteraciones posturales más frecuentes.....	21
2.4.2.1. La Escoliosis.....	21
2.4.2.2. Hiperlordosis.	22
2.4.2.3. Cifosis.....	22
2.4.2.4. Anteversión Pélvica.	22
2.4.2.5. Retroversión Pélvica.	22
2.4.3. ALTERACIONES DE LOS MIEMBROS INFERIORES.....	23
2.4.3.1. Genu Varo	23
2.4.3.2. Genu Valgo.....	23
2.4.3.3. Pie Cavo.....	23
2.4.3.4. Pie plano.	23
2.5. RELATIVIDAD DE LAS FUNCIONES ESTÁTICA Y DINÁMICA	23
2.5.1. Diferencias entre músculos estáticos y dinámicos	24
2.5.1.1. Músculos estáticos.....	24
2.5.1.2. Músculos dinámicos.	25
2.6. CADENAS MUSCULARES	25
2.6.1. Definición.....	25
2.6.2. Clasificación de las cadenas musculares	26
2.7. ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL ACTIVO	26
2.7.1. Global.....	26
2.7.2. Estiramiento Activo.....	27
2.8. EFECTOS DEL ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL ACTIVO.....	27
2.8.1. Mayor movilidad de las articulaciones.....	27
2.8.2. Mayor elasticidad de los músculos, tendones, ligamentos, cápsulas articulares y fascias musculares	27
2.8.3 Mayor capacidad de deslizamiento de los tejidos	27
2.9. METODOLOGÍA DEL ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL ACTIVO.....	28

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DEL TRABAJO DIRIGIDO.....29

3.1. METODOLOGÍA.....	30
3.1.1 Alcances del trabajo	31
3.2. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS	31
3.2.1. Evaluación postural y selección de los jugadores evaluados	31
3.2.2. Realización del curso informativo.....	32
3.3.3. Criterios de evaluación.....	33
3.4. TRABAJO DE ESTIRAMIENTO POSTURAL GLOBAL ACTIVO	33
3.5. RECURSOS.....	34
3.5.1. Recursos humanos.....	34
3.5.2. Recursos físicos.....	34
3.5.3. Recursos materiales.....	34
3.5.4. Recursos económicos	35
3.6. TABLA DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS DEL TRABAJO DIRIGIDO	35
3.7. EVALUACIÓN INICIAL DE LAS ALTERACIONES POSTURALES EN EL FÚTBOL.....	38
3.7.1. Consideraciones de la evaluación inicial	51
3.7.2. Consideraciones de la evaluación final	65

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....66

4.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
4.1.1. Conclusiones	67
4.1.2. Recomendaciones.....	68

BIBLIOGRAFIA

69

ANEXOS

71