



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON

FACULTAD DE MEDICINA

CARRERA DE FISIOTERAPIA



**INTERVENCIÓN EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN LA ESCUELA
DE FÚTBOL "BEATO SALOMÓN" EN CATEGORÍA SUB 17 Y PRIMERA B,
CON EL PROPOSITO DE IDENTIFICAR Y MEJORAR POSIBLES
DEFICIENCIAS EN LA MECÁNICA RESPIRATORIA DURANTE LA GESTION
I-2015**

**Proyecto de Grado Presentado Para Optar al Título de
Licenciatura de Fisioterapia y Kinesiología**

Autor: Richard Siñaniz Delgado

Tutor: Lic. Mgr. Jimena Caero Achá

COCHABAMBA-BOLIVIA



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN

FACULTAD DE MEDICINA

CARRERA DE FISIOTERAPIA



**INTERVENCIÓN EN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN LA ESCUELA
DE FÚTBOL “BEATO SALOMÓN” EN CATEGORÍAS SUB 17 Y PRIMERA B,
CON EL PROPÓSITO DE IDENTIFICAR Y MEJORAR POSIBLES
DEFICIENCIAS EN LA MECÁNICA RESPIRATORIA DURANTE LA GESTIÓN
I-2015**

Nombre: Richard Siñaniz Delgado

Semestre: Decimo

Docente: MSc. Jimena Caero Achá

Materia: Modalidades de Graduación II

Cochabamba – Bolivia

ÍNDICE

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes.....	Pág.6-7
1.2 Descripción del Problema.....	Pág.7
1.3 Justificación.....	Pág.8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 Marco teórico Conceptual

A.- Fisioterapia Respiratoria.....	Pág.9
B.- Respiración en el deporte.....	Pág.9
C.- Efectos psicofisiológicos de la respiración.....	Pág.10

2.1.1. Tipos de respiración en el deporte:	Pág.10
--	--------

2.1.2. Músculos de la ventilación.....	Pág.11
--	--------

Músculos Inspiratorios.....	Pág.12
-----------------------------	--------

A.-Inspiración Tranquila.....	Pág.12-13
-------------------------------	-----------

B.- Inspiración profunda.....	Pág.13
-------------------------------	--------

C.- Inspiración forzada.....	Pág.14
------------------------------	--------

D.- Músculos Espiratorios.....	Pág.15
--------------------------------	--------

Espiración Tranquila - Forzada.....	Pág.15
-------------------------------------	--------

2.1.3. Evaluación de la respiración.....	Pág.16
A.- Evaluación de la respiración por el propio sujeto.....	Pág.17
B.- Evaluación de la respiración por otra persona.....	Pág.17-18
C.- Evaluación de la respiración habitual.....	Pág.19
D.- Aspectos comunes del entrenamiento en respiración.....	Pág. 19
2.1.4. Tipos de ejercicios en Respiración.....	Pág.20
A.- Características de las series de ejercicios.....	Pág.20
B.- Ejercicios respiratorios:.....	Pág.21-22-23
C.- Ejercicios de espiración.....	Pág.23
D.- Ejercicios con aparatos.....	Pág.24
E.- Ejercicios cotidianos.....	Pág.24
F.- Ejercicios respiratorios.....	Pág.25
2.1.5. Fisioterapia del Tórax.....	Pág.26
A.- Técnicas.....	Pág.26
B.- Ejercicios respiratorios:	Pág.27-30
2.1.6. Ejercicios para fortalecer Abdominales.....	Pág.31
A.- Consejos esenciales para fortalecer abdominales.....	Pág.31-33
B.- Niveles.....	Pág.33
C.- Levantamiento de piernas y elevaciones con las piernas estiradas.....	Pág.34
D.- Elevaciones de tronco inválidas.....	Pág.35
E.- Giros excesivos.....	Pág.35
F.- Inferiores.....	Pág.35-36

2.1.7. Ejercicios de relajación muscular.....Pág.37-39

2.2 Marco Contextual

2.2.1. Identificación y Ubicación Geográfica.....Pág.39

2.2.2. Historia.....Pág. 39-40

2.2.3. Organización Institucional.....Pág.41-42

2.2.4. Recursos Humanos.....Pág.43

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Población y Localización.....Pág.44

3.2 Métodos y Técnicas de recolección de Datos.....Pág.44

3.2.1 Observación:.....Pág.44

3.2.2 Encuesta:.....Pág.44

3.2.3 Prueba o test:.....Pág.44

3.2.4 Análisis de contenido:Pág.45

3.3 Procesamiento de Datos.....Pág.46-57

CAPÍTULO IV DIAGNÓSTICO

4.1 Identificación de la situación encontrada.....Pág. 58

4.1.1 Referido al contexto.....Pág.58

4.1.2 Referido a la institución.....Pág.58

4.2 Identificación de las causas y efectos.....Pág.58

4.2.1 Propios de la fisioterapia y kinesiología.....Pág.58-59

CAPÍTULO V PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Problema a resolver.....	Pág.60-61
A.- Cronograma del plan de trabajo-Tabla#1.....	Pág.62
5.2 Actividades y Tareas.....	Pág.63-85
5.3 Objetivos y Metas.....	Pág.86
5.3.1 Objetivo General.....	Pág.86
5.3.2 Objetivo Especifico.....	Pág.86
5.4 Recursos y Presupuesto- Tabla#2.....	Pág.87-88
5.5 Cronograma y Responsables-Tabla#3.....	Pág.89
5.6 Análisis de Factibilidad.....	Pág.89-90

BIBLIOGRAFÍA.....	Pág.91-92
--------------------------	------------------

ANEXOS

Disertación y presentación del proyecto.....	Pág.93
Ejercicios de respiración Diafragmática.....	Pág.94
Prueba de espirómetro.....	Pág.95
Ejercicios de estimulación en Músculos Respiratorios.....	Pág.96-98
Prueba del escalón.....	Pág.99-100
Patología Encontrada (Pectus Excavatum).....	Pág. 101
Encuesta sobre Terapia Respiratoria.....	Pág.102
Ficha de Evaluación.....	Pág.103-108
Ficha de Evolución.....	Pág.109-110