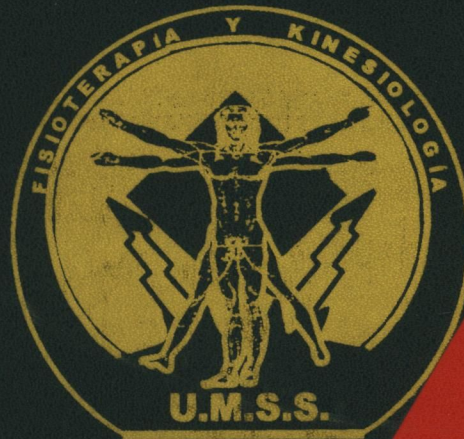




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE FICHA DE
VALORACION KINÉSICA FÍSICA A USUARIOS
DEL GIMNASIO FITNESS SPORT GYM**

Proyecto de Grado para optar a título de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiólogía

ESTUDIANTE: Soares Quiroga Mauricio do Carmo

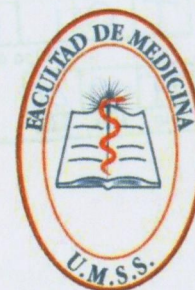
TUTOR DE FONDO: Lic. Jimena Chalco Huarita

TUTOR DE FORMA: Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya

COCHABAMBA – BOLIVIA



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



**PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE FICHA DE
VALORACION KINÉSICA FÍSICA A USUARIOS DEL
GIMNASIO FITNESS SPORT GYM**

Proyecto de grado para optar a grado de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

ESTUDIANTE: Soares Quiroga Mauricio do Carmo
TUTOR DE FONDO: Lic Jimena Chalco Huarita
TUTOR DE FORMA: Lic.Mgr Jimmy Jiménez
Tordoya

Cochabamba – Bolivia

ÍNDICE

I. INTRODUCCION

1.1.	Antecedentes.....	1
1.2.	Descripción de la problema.....	2
1.3.	Justificación.....	2

II. MARCO TEORICO REFERENCIAL

2.1.1	Valoración y el diagnostico kinésico fisco.....	4
2.1.2	Gimnasio.....	4
2.1.3	Salud.....	7
2.1.4.	Actividad Física.....	7
2.1.5	Condición física.....	8
2.1.5.1.	Resistencia.....	8
2.1.5.2	Fuerza.....	9
2.1.5.3	Flexibilidad.....	9
2.1.6	Kinesioterapia.....	10
2.1.7	Examen físico.....	11
2.1.8.	Pruebas y exámenes funcionales.....	17
2.1.8.1	Evaluación postural.....	17
2.1.8.2	Prueba de Adams	18
2.1.8.3	Goniometría.....	19
2.1.8.4	Test de daniels.....	19
2.1.8.5	Antropometría.....	20
2.1.8.6	Perimetria.....	20
2.1.8.7	Escalón de Harvard test de capacidad aeróbica.....	20
2.1.8.8	Test de capacidad anaeróbica de Burpee.....	20
2.1.9	Biotipos.....	20
2.1.10	Cuestionario PAR-Q.....	22
2.2	Marco teórico contextual.....	26
2.2.1	Recursos físicos.....	26
2.2.2	Infraestructura.....	26
2.2.3	Funciones dentro del gimnasio.....	27

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1.	Población.....	30
3.1.2	Localización	
3.2	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.3	Procesamiento de datos.....	31

IV. DIAGNOSTICO

4.1	Identificación de la situación encontrada.....	32
4.2	Identificación de las causas y efectos.....	42

V. PROPUESTA DE INTERVENCION

5.1	problemas a resolver.....	43
5.2	Actividades y tareas.....	43
5.3	Objetivos y metas.....	45
5.4	Recursos y presupuesto	46
5.5	Cronograma y responsables.....	47
5.6	Análisis de factibilidad.....	48

VI. BIBLIOGRAFIA

VII. ANEXOS