

<https://doi.org/10.58210/odep319>

Anexos

Resultados del diagnóstico para la inclusión de Iyengar Yoga en el proceso de enseñanza-aprendizaje del programa de Cultura Física Terapéutica

Anexos 1.

Observación Simple (no participante):

Objetivo: Observar el accionar e interacción de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio a través de los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica sin intervenir en la clase.

Guía de Observación:

Contexto y Prácticantes:

Descripción del área y materiales didácticos-profilácticos.
Identificación de los educandos y su participación en la clase.

Comportamiento Observado:

Registro detallado de las acciones físicas-mentales individuales observadas.
Observación del desarrollo grupal.

Requisitos:

No interactuar en la clase para no afectar el desarrollo natural de los educandos.
Registrar los datos de manera objetiva.

Anexos 2.

Observación Participante:

Objetivo: Participar activamente en la clase durante la observación y registrar el comportamiento e interacción de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio a través de los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica.

Guía de Observación:

1. Desarrollo físico en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio mediante los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica.
2. Desarrollo mental en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio mediante los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica.
3. Desarrollo físico-mental en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio mediante los ejercicios físicos del Iyengar Yoga.

Rol del Observador:

Descripción del desarrollo físico-mental en la clase combinada (igualdad y evolución física-mental entre los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica y los del Iyengar Yoga).

Interacción y Participación:

Registro del desarrollo físico-mental entre los educandos con cardiopatía isquémica

del miocardio, incluyendo las propias.

Observación de cómo la integración del observador contribuye al desarrollo físico-mental del grupo.

Requisitos:

Establecer primer nivel de enseñanza del Iyengar Yoga en la clase.

Ser sincero sobre el papel del observador para evitar equivocaciones o influencias negativas.

Reflexionar sobre la propia experiencia como observador participante en el proceso de investigación.

Anexos 3.

Encuesta a los docentes del programa de Cultura Física Terapéutica.	
Nombres y Apellidos:	
Años de experiencias:	Nivel Escolar:
Escuela:	
Objetivo: Evidenciar el nivel de eficiencia, eficacia y desarrollo del programa de Cultura Física Terapéutica mediante los docentes.	
Nota: por favor responda las siguientes preguntas con sinceridad; porque según su respuesta, se podrá llevar a cabo el trabajo científico a realizar; disculpe todas las molestias causadas.	
Observaciones Generales: Marque con una x el desarrollo del tratamiento de la cardiopatía isquémica del miocardio en la Cultura Física Terapéutica: Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Eficaz (), Eficiente (), Progresivo (), Preventivo (), Ineficaz (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Incoherente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):	
Marque con una x el progreso general de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio en las clases de Cultura Física Terapéutica: Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Eficaz (), Eficiente (), Progresivo (), Preventivo (), Ineficaz (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):	
Marque con una x los cambios significativos en la capacidad del educando con cardiopatía isquémica del miocardio para realizar los ejercicios físicos propuestos del programa de Cultura Física Terapéutica:	

Aumento de su capacidad cognitiva ()
Aumento de sus capacidades físicas ()
Mantiene su capacidad cognitiva ()
Mantiene sus capacidades físicas ()
Disminuye su capacidad cognitiva ()
Disminuye sus capacidades físicas ()
Otro/s (si los cambios significativos no aparecen, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x el tiempo que tardaron los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio en notar mejoras en su salud:
1 semana (), 2 semanas (), 3 semanas (), 1 mes (), 2 meses (), 3 meses (), 4 meses (), 5 meses (), 6 meses (), 1 año (), 2 años (), Otro/s (si el tiempo no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x en la escala del 1 al 10, la calificación de la contribución del programa al bienestar general de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio:
1 () 6 ()
2 () 7 ()
3 () 8 ()
4 () 9 ()
5 () 10 ()
Otro/s (si la escala no aparece, puede especificarla en el espacio siguiente):

Desarrollo Cognitivo:
Marque con una x si el educando con cardiopatía isquémica del miocardio muestra comprensión de los beneficios y riesgos de los ejercicios físico del programa de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), Mucha (), Poca (), Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):
¿Por qué?

Marque con una x si el educando con cardiopatía isquémica del miocardio puede recordar y seguir las instrucciones de los ejercicios físicos entre clases del programa de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), ¿Por qué?

Desarrollo Físico:
Marque con una x las mejoras que ha notado en los educando con cardiopatía isquémica del miocardio durante los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica:
Aumento de su fuerza ()

Aumento de su rapidez ()
Aumento de su resistencia ()
Aumento de su flexibilidad ()
Aumento de su agilidad ()
Otro/s (si no aparece las mejoras, puede especificarla en el espacio siguiente):

Marque con una x si el educando con cardiopatía isquémica del miocardio ha reportado o usted ha observado alguna señal de dolor o malestar durante los ejercicios físicos en las clases del programa de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), ¿Por qué?

Marque con una x los aspectos del programa de Cultura Física Terapéutica de Cultura Física Terapéutica que le gustaría ver mejorados o expandidos:
Objetivos ()
Ejercicios físicos ()
Materiales didácticos y profilácticos ()
Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Adaptación a los Ejercicios:
Marque con una x la adaptación del educando a nuevos ejercicios físicos o cambios en la rutina:
Excelente (), Muy buena (), Buena (), Eficaz (), Eficiente (), Progresiva (), Preventiva (), Ineficaz (), Deficiente (), Mala (), Insuficiente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x si el educando muestra signos de fatiga o dificultad inusual al realizar los ejercicios físicos en las clases del programa de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), ¿Por qué?

Feedback (retroalimentación) del Educando:
Marque con una x si el educando comunica cómo se siente durante y después de los ejercicios físicos en las clases del programa de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), ¿Por qué?

Marque con una x si hay algún comentario recurrente del educando sobre los ejercicios físicos o del programa de Cultura Física Terapéutica en general:

Si (), No (), ¿Por qué?, ¿Qué comentario?

Marque con una x si conoce el Yoga:

Si (), No ()

Marque con una x si conoce el estilo Iyengar Yoga:

Si (), No ()

¿Cuál es tu criterio sobre el estilo Iyengar Yoga?

Anexos 4.

Encuesta a los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio.		
Objetivo: Evidenciar el nivel de eficiencia, eficacia y desarrollo del programa de Cultura Física Terapéutica en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio.		
Información General:		
Nota: por favor responda las siguientes preguntas con sinceridad; porque según su respuesta, se podrá llevar a cabo el trabajo científico a realizar; disculpe todas las molestias causadas.		
Nombres y Apellidos:		
E dad:	S exo:	Grado Escolar:
Escuela:		
<p>Marque con una x el tiempo de padecimiento de su enfermedad:</p> <p>1 semana (), 2 semanas (), 3 semanas (), 1 mes (), 2 meses (), 3 meses (), 4 meses (), 5 meses (), 6 meses (), 1 año (), 2 años (), Otro/s (si el tiempo que lleva padeciendo su enfermedad no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):</p>		
<p>Desarrollo Cognitivo:</p> <p>Marque con una x la calificación de su capacidad para realizar los ejercicios de las clases de Cultura Física Terapéutica:</p> <p>Excelente (), Muy bien (), Bien (), Eficaz (), Eficiente (), Desarrolladora (), Preventiva (), Ineficaz (), Deficiente (), Mala (), Insuficiente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):</p>		
<p>Marque con una x si posee dificultades para recordar las secuencias de ejercicios físicos de las clases de Cultura Física Terapéutica?</p> <p>Si (), No (), Mucha (), Poca (), Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):</p> <p>¿Por qué?</p>		
<p>Desarrollo Físico:</p> <p>Marque con una x el tipo de ejercicios físico que realiza regularmente en las clases de Cultura Física Terapéutica:</p> <p>Ejercicios de alta intensidad sin implemento/s () Ejercicios de alta intensidad con implemento/s () Ejercicios de media intensidad sin implemento/s () Ejercicios de media intensidad con implemento/s ()</p>		

Ejercicios de baja intensidad sin implemento/s ()
Ejercicios de baja intensidad con implemento/s ()
Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x en la escala del 1 al 5, si a mejorado su condición física desde que comenzó en el programa de Cultura Física Terapéutica:
1 (), 2 (), 3 (), 4 (), 5 (), Otro/s (si no aparece la escala, puede especificarla en el espacio siguiente):

Respuesta a los ejercicios físicos:
Marque con una x los síntomas durante o después de los ejercicios físicos en las clases de Cultura Física Terapéutica?
Dolor de pecho ()
Calambres en las extremidades superiores ()
Frio ()
Entumecimiento de la mandíbula inferior ()
Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x su nivel de esfuerzo durante los ejercicios físicos en las clases de Cultura Física Terapéutica:
Alto (), Medio (), Bajo (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Adaptación y Bienestar:
Marque con una x si siente motivación y capacidad de realizar los ejercicios físicos en las clases de Cultura Física Terapéutica:
Si (), No (), Mucha (), Poca (), Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):
¿Por qué?

Marque con una x la calificación del desarrollo de su calidad de vida mediante los ejercicios físicos de la Cultura Física Terapéutica:
Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Eficaz (), Eficiente (), Progresivo (), Ineficaz (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x si conoce el Yoga:
Si (), No ()

Marque con una x si conoce el estilo Iyengar Yoga:
Si (), No ()

¿Cuál es el criterio sobre el estilo Iyengar Yoga?

Anexos 5.

Encuesta a especialistas del programa de Cultura Física Terapéutica.	
Nombres y Apellidos:	
Años de experiencias:	Nivel Escolar:
Organismo donde trabaja:	
Objetivo: Evidenciar el nivel de eficiencia, eficacia y desarrollo del programa de Cultura Física Terapéutica mediante los especialistas.	
Nota: por favor responda las siguientes preguntas con sinceridad; porque según su respuesta, se podrá llevar a cabo el trabajo científico a realizar; disculpe todas las molestias causadas.	
Observaciones Generales: Marque con una x el desarrollo del tratamiento de la cardiopatía isquémica del miocardio en la Cultura Física Terapéutica: Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Eficaz (), Eficiente (), Progresivo (), Preventivo (), Ineficaz (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Incoherente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):	
Marque con una x el progreso general de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio en las clases del Cultura Física Terapéutica: Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Eficaz (), Eficiente (), Progresivo (), Preventivo (), Ineficaz (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):	
Marque con una x los cambios significativos en la capacidad del educando con cardiopatía isquémica del miocardio para realizar los	

ejercicios físicos propuestos del programa de Cultura Física Terapéutica:

Aumento de su capacidad cognitiva ()

Aumento de su capacidades físicas ()

Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Sección 1. Eficiencia:

Marque con una x si es óptima la utilización de los recursos del programa de Cultura Física Terapéutica por parte de los docentes y educandos con cardiopatía isquémica del miocardio:

Si (), No (), Mucha (), Poca (), Otro/s (si no aparece, puede especificarlo en el espacio siguiente):

¿Por qué?

Marque con una x la calificación de la relación costo-beneficio del programa Cultura Física Terapéutica en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio:

Excelente (), Muy bueno (), Bueno (), Progresivo (), Preventivo (), Deficiente (), Malo (), Insuficiente (), Descendente (), Otro/s (si no aparece la calificación, puede especificarlo en el espacio siguiente):

Marque con una x si existen áreas donde cree que se podrían reducir costos sin afectar la calidad del servicio para los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio:

Si (), No (), ¿Por qué?

Sección 2. Eficacia:

Marque con una x en la escala del 1 al 10, la medida en que el programa de Cultura Física Terapéutica está cumpliendo sus objetivos en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio:

1 () 6 ()

2 () 7 ()

3 () 8 ()

4 () 9 ()

5 () 10 ()

Otro/s (si la escala no aparece, puede especificarla en el espacio siguiente):

Marque con una x si a observado mejoras significativas en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio a lo largo del tiempo de las clases del programa de Cultura Física Terapéutica:

Si (), No (), ¿Por qué?

<p>Marque con una x los indicadores que utiliza para medir el progreso de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio en las clases del programa de Cultura Física Terapéutica: Excelente (), Muy bien (), Bien (), Regular (), Insuficiente (), Otro/s (si no aparece su criterio, puede especificarlo en el espacio siguiente):</p>
<p>Sección 3. Desarrollo: Marque con una x si está o mantiene actualizado el programa con las últimas investigaciones y prácticas en Cultura Física Terapéutica: Si (), No (), ¿Por qué?</p>
<p>Marque con una x si existe un plan de desarrollo profesional continuo para el personal involucrado en el programa de Cultura Física Terapéutica: Si (), No (), ¿Por qué?</p>
<p>Marque con una x si se incorporan las sugerencias y comentarios de los docentes y educandos con cardiopatía isquémica del miocardio para mejorar el programa de Cultura Física Terapéutica: Si (), No (), ¿Por qué?</p>
<p>Marque con una x si conoce el Yoga: Si (), No ()</p>
<p>Marque con una x si conoce algún estilo de Yoga: Si (), No (), ¿Cuál?</p>
<p>¿Cuál es tu criterio sobre el estilo Iyengar Yoga?</p>

Anexos 6.

Entrevista a docentes del programa de Cultura Física Terapéutica:

Nombre y apellidos:

Nivel escolar:

Años de experiencias:

Organismo donde trabaja:

Introducción:

La Cultura Física Terapéutica es transformadora del físico y cognitivo de los educandos con cardiopatía isquémica, pues conocer los beneficios específicos que puede ofrecer el programa de Cultura Física Terapéutica en la prevención, tratamiento y recuperación de dichos educandos es muy importante, por lo que:

Preguntas de la entrevista:

1. ¿Cuál es su formación y experiencia en el campo de la Cultura Física Terapéutica?
2. ¿Cuál es tu experiencia tratando a educandos con cardiopatía isquémica del miocardio mediante la Cultura Física Terapéutica?
3. Desde su perspectiva, ¿Qué consideraciones especiales tienes en cuenta al planificar los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica para educandos con cardiopatía isquémica del miocardio?
4. ¿Qué tipos de ejercicios consideras más beneficiosos y seguros para pacientes educandos con cardiopatía isquémica del miocardio?
5. ¿Nunca has probado emplear otros estilos terapéuticos, como el Iyengar Yoga?
6. ¿Cómo adaptas los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica a las necesidades y condición física de cada educando con cardiopatía isquémica del miocardio?
7. ¿Qué medidas de seguridad aplicas durante las clases de Cultura Física Terapéutica para educandos con cardiopatía isquémica del miocardio?
8. ¿Cómo evalúas el proceso de enseñanza – aprendizaje en los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio con las clases de Cultura Física Terapéutica?

Conclusión:

9. ¿Qué consejo brindar a los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio sobre la importancia del programa de Cultura Física Terapéutica?

Anexos 7.

Entrevista a educandos con cardiopatía isquémica del miocardio del programa de Cultura Física Terapéutica:

Nombre y apellidos:

Edad: Sexo:

Grado escolar:

Introducción:

Los/as educandos con cardiopatía isquémica del miocardio asisten al área terapéutica buscando mejoras en su desarrollo cognitivo y físico para no caer o recaer en crisis de su afección con los ejercicios físicos del programa de Cultura Física Terapéutica, por eso me propongo conocer los beneficios específicos que puede ofrecer el programa de Cultura Física Terapéutica en la prevención, tratamiento y recuperación de ustedes:

Beneficios Específicos:

1. ¿Cuáles son los beneficios en su afección y psicológicos que han experimentado con el programa de Cultura Física Terapéutica?

2. ¿Cómo ha influido el programa de Cultura Física Terapéutica en la calidad de vida y la capacidad de realizar actividades diarias?

Tratamientos:

3. ¿Ha sido beneficios la integración del programa de Cultura Física Terapéutica como los tratamientos médicos convencionales para su condición?

4. ¿Puede el programa de Cultura Física Terapéutica reducir la necesidad de intervenciones médicas o farmacológicas?

Prevención y Educación:

5. ¿Cómo contribuye el programa de Cultura Física Terapéutica a la prevención de complicaciones o el avance de la cardiopatía isquémica del miocardio?

6. ¿Qué papel juega la educación en salud dentro del programa de Cultura Física Terapéutica para fomentar hábitos saludables?

Testimonios y casos de éxito:

7. ¿Podrían compartir experiencias de cómo el programa de Cultura Física Terapéutica ha cambiado su manejo de la afección?

8. ¿Hay algún caso particular que destaque los resultados positivos del programa de Cultura Física Terapéutica?

9. ¿Nunca has entrenado el estilo Iyengar Yoga?

Conclusión:

10. ¿Qué mensaje le gustaría transmitir a otros educandos con cardiopatía isquémica del miocardio sobre la importancia del programa de Cultura Física Terapéutica?

Anexos 8.

Entrevista a especialistas del programa de Cultura Física Terapéutica:

Nombre y apellidos:

Nivel escolar:

Años de experiencias:

Organismo donde trabaja:

Introducción:

La Cultura Física Terapéutica hace décadas sea convertido en uno de los mejores tratamientos de la cardiopatía isquémica del miocardio por los resultados obtenidos a nivel mundial; por lo que el objetivo de esta entrevista es: Conocer los beneficios específicos que puede ofrecer la Cultura Física Terapéutica en la

prevención, tratamiento y recuperación de educandos con cardiopatía isquémica del miocardio.

Preguntas generales:

1. ¿Podría explicarnos qué es la Cultura Física Terapéutica y cuál es su papel en la medicina actual?
2. ¿Cómo se integra la Cultura Física Terapéutica en los programas de prevención de la cardiopatía isquémica del miocardio?

Preguntas específicas sobre prevención:

3. ¿Qué tipo de ejercicios físicos recomienda el programa de Cultura Física Terapéutica para la prevención de la cardiopatía isquémica del miocardio?
4. ¿Existen estudios que respalden la eficacia del programa de Cultura Física Terapéutica en la prevención de la cardiopatía isquémica del miocardio?

Preguntas específicas sobre tratamiento y recuperación (en el caso de educandos que ya han desarrollado la cardiopatía isquémica del miocardio):

5. ¿Cómo contribuye al tratamiento el programa de Cultura Física Terapéutica en educandos con cardiopatía isquémica del miocardio?
6. ¿Podría describir un programa típico de recuperación para estos educandos y cómo se personaliza según las necesidades individuales?
7. ¿Por qué no está incluido el Iyengar Yoga en el programa de Cultura Física Terapéutica como terapia didáctica y profiláctica en los educandos con cardiopatía isquémica?

Impacto y resultados:

8. ¿Cuáles son los beneficios a largo plazo de incorporar la Cultura Física Terapéutica en la vida de los educandos con cardiopatía isquémica del miocardio?
9. ¿Podría compartir algún caso de éxito o testimonio de educandos con cardiopatía isquémica del miocardio que hayan experimentado mejoras significativas gracias al programa de Cultura Física Terapéutica?

Conclusión:

10. ¿Qué aspectos brindar a los docentes y educandos con cardiopatía isquémica del miocardio sobre la importancia del programa de Cultura Física Terapéutica?

Licencia Creative Commons Attribution
Non-Comercial 4.0 Unported (CC
BY-NC 4.0) Licencia Internacional



**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente el pensamiento de la Revista.

Para referencias de las páginas de este artículo, consulte su versión en PDF.