



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**SOLICITUD TRIBUNAL, FECHA Y HORA DE SUSTENTACIÓN**

**Babahoyo 31 de octubre del 2016**

Sr.  
Msc. Iván Montalvo Villalva  
**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIAL Y DE LA EDUCACIÓN**

Msc. Golda López Bustamante  
**COORDINADORA DE LA CARRERA CULTURA FÍSICA**  
Presente.-

De mis consideraciones:

**SABRINA IVONNE MEJÍA CASTILLO**, en mi calidad de egresada de la carrera de **CULTURA FÍSICA** solicito a usted, como digno mediador, se designe tribunal, fecha y hora de sustentación de mi trabajo de Informe Final del Proyecto de Investigación titulado:

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016**

Una vez que he cumplido con todos los requisitos y disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas que regulan esta actividad. Adjunto 4 ejemplares anillados, con su respectivo cd, acompañado de la autorización del tutor y lector del Informe Final del Proyecto de Investigación.

Por la atención de usted muy atentamente,

  
Sabrina Ivonne Mejía Castillo  
C.C.N° 1203412067



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



## **INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:  
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

### **TEMA:**

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU  
INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE  
LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO  
AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL  
AÑO 2016**

### **AUTOR:**

**MEJÍA CASTILLO SABRINA IVONNE**

### **TUTOR:**

**MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY**

### **LECTOR:**

**MSC. GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE**

**BABAHOYO - LOS RÍOS**

**2016**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**DEDICATORIA**

A Dios por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida.

De igual manera dedico esta tesis a mis padres que han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mis hermanos por estar siempre junto a mí en todos los momentos de mi vida.

A mis compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento y juntos pudimos llegar hasta el final del camino.

Y en especial con todo mi amor incondicional a mi amada hija por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más.

Sabrina Ivonne Mejía Castillo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**AGRADECIMIENTO**

Primero agradezco a Dios por darme la vida y permitir lograr una meta más en mi vida.

A la Universidad Técnica de Babahoyo por haberme aceptado y ser parte de ella y abierto las puertas de su seno científico para poder estudiar mi carrera, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mi tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry, Msc por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo del mismo.

Mi agradecimiento también va dirigido a la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña y a todo ese grupo de adultos mayores que siempre estuvieron prestos ayudarme en el momento que necesite para el desarrollo de mi tema de investigación.

Y para finalizar, también agradezco a todos los que fueron mis compañeros de clase durante todos los niveles de Universidad ya que gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado a un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

Sabrina Ivonne Mejía Castillo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL**

Yo, **SABRINA IVONNE MEJIA CASTILLO**, portadores de la cédula de ciudadanía **C.I 120341206-7** en calidad de autor (es) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **CULTURA FISICA**, declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU  
INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA  
ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO  
AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL  
AÑO 2016**

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

  
**Mejía Castillo Sabrina Ivonne**  
**C.I 120341206-7**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME  
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA  
SUSTENCIÓN.**

**Babahoyo, 29 de Octubre, 2016**

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio No. CCF-0-158, con fecha 19 de octubre del 2016, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO-008-RES-034-2016 certifico que el Sr. (a) (ta) **SABRINA IVONNE MEJIA CASTILLO**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU  
INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE  
LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO  
AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL  
AÑO 2016**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

---

**MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY**  
**DOCENTE DE LA FCJSE.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA. CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL

## CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Babahoyo, 29 Octubre del 2016

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio No. CCF-0-158, con fecha 19 de octubre del 2016, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO-008-RES-034-2016, certifico que el Sr. (a) (ta) **MEJIA CASTILLO SABRINA IVONNE**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU  
INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA  
ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO  
AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL  
AÑO 2016**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

**MSC. GOLDA LOPEZ BUSTAMANTE**  
**DOCENTE DE LA FCJSE.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



## FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA. CULTURA FISICA MODALIDAD PRESENCIAL

### RESUMEN

El trabajo titulado gimnasia aeróbica y su incidencia en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Transito Amaguaña del cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos del año 2016, recoge resultados diagnósticos que develan la situación presenta la gimnasia aeróbica y su vínculo con la coordinación motriz en el adulto mayor, de la Asociación de Acción Social por el Buen vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos, los exploratorios realizado posibilitaron conocer las insuficiencias que poseen los docentes para la dirección pedagógica del proceso antes reseñado para el desarrollo de la investigación programada, se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica, así como métodos matemática y la estadística. Es criterio de esta autora que el resultado científico obtenido, de tenerse en cuenta por las autoridades pertinentes, puede contribuir a elevar la preparación de docentes para enfrentar el mantenimiento de la coordinación motriz de los adultos mayores.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



## FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA. CULTURA FISICA MODALIDAD PRESENCIAL

### SUMMARY

The work entitled aerobics and its impact on motor coordination of the adult of the Association of Social Action for Good Living Transit Amaguaña Babahoyo Canton Province of Los Rios of the year 2016, collects diagnostic results that reveal the situation presents aerobics and link with motor coordination in the elderly, the Association of Social action for the good life Traffic Amaguaña Babahoyo Cantón Province of Los Rios, exploratory made it possible to know the shortcomings that have teachers for pedagogical direction of the process previously reported for the development of proposed research, theoretical methods and empirical level of scientific research and mathematical and statistical methods were used. It is the opinion of this author that scientific result, be taken into account by the relevant authorities, can contribute to improve the preparation of teachers to address the maintenance of motor coordination of the elderly.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE  
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016**

**PRESENTADO POR EL SEÑOR (ITA): MEJIA CASTILLO SABRINA IVONNE**

**OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:**

\_\_\_\_\_

**EQUIVALENTE A:**

\_\_\_\_\_

**TRIBUNAL:**

\_\_\_\_\_

**DELEGADO DEL DECANO**

\_\_\_\_\_

**PROFESOR ESPECIALIZADO**

\_\_\_\_\_

**DELEGADO H.CONSEJO IRECTIVO**

\_\_\_\_\_

**Ab. Isela Berruz Mosquera**  
**SECRETARIA DE LA**  
**FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA. CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



**INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND**

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Sr. (a)(ta) **SABRINA IVONNE MEJÍA CASTILLO** cuyo tema es: **GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[9%]**, queda aprobado para su publicación



Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

**MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY**  
**DOCENTE DE LA FCJSE**

## INDICE GENERAL

PORTADA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
HOJA DE CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.	IV
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE TUTOT.	V
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE LECTOR.	VI
RESUMEN	VII
SUMARY	VIII
HOJA DE RESULTADO DEL INFORME FINAL	IX
INFORME FINAL DEL SISTEMA DEL URKUM	X
INDICE GENERAL	XI

### CAPÍTULO I

	INTRODUCCIÓN	1
1.	IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1.	MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.2.	SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	5
1.2.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.2.2.	PROBLEMA GENERAL O BÁSICO	7
1.2.3	SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS	7
1.3.	DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.4.	JUSTIFICACIÓN	9
1.5.	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	11
1.5.1.	OBJETIVO GENERAL	11
1.5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11

### CAPÍTULO II

2.	MARCO TEÓRICO	12
2.1.	MARCO CONCEPTUAL	12
2.2.	MARCO REFERENCIAL	23
2.3.	ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	38
2.4.	POSTURA TEÓRICA.	40
2.5.	HIPÓTESIS	41

2.5.1.	HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA	41
2.5.2.	SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA.	41
2.6.	VARIABLES	42
<b>CAPÍTULO III</b>		
3.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1.	PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	44
3.2.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	45
3.3.	CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS.	58
3.3.1.	CONCLUSIONES ESPECÍFICAS.	59
3.3.2.	CONCLUSIONES GENERALES.	59
3.3.3.	RECOMENDACIONES.	60
3.3.3.1.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	60
3.3.3.2.	RECOMENDACIONES GENERALES.	60
<b>CAPÍTULO IV</b>		
4.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.	61
4.1.	ALTERNATIVA OBTENIDA.	61
4.2.	ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.	61
4.3.	ANTECEDENTES.	62
X4.4.	JUSTIFICACIÓN.	64
4.4.1.	OBJETIVOS.	66
4.4.2.	OJETIVO GENERAL.	66
4.4.3.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	66
4.4.4.	ESTRUCTURA GENERAL PROPUESTA.	67
4.4.5.	TÍTULO.	67
4.4.6.	RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.	68
	BIBLIOGRAFÍA	69
	ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. Al entrar en el siglo XXI el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países. Se estima que para el año 2016 la población de adultos mayores de 65 años o más llegará a 896.407, esta amplia población se enfrentará a su realidad de envejecimiento en medio de una sociedad excluyente, acelerada e individualista; es probable que viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social.

La gimnasia aeróbica se ha convertido en el “pan nuestro” de padres trabajadores y jubilados de cualquier edad y género, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física. Sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo.

Diversos especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una buena terapia para generar un buen estado anímico. La percepción que la sociedad ecuatoriana tiene de los adultos mayores es la de verlos como personas débiles, desgastadas, enfermas, dependientes e incapacitadas, pero este concepto ha evolucionado gracias a la labor del estado ecuatoriano, que elabora programas y leyes que promulgan la inclusión del adulto mayor en la sociedad.

El presente proyecto está estructurado por tres capítulos, en el primero se encuentra la situación problemática, el planteamiento del problema el problema general o básico, los sub problemas o derivados, la delimitación de la investigación, la justificación y los objetivos de la investigación.

En el capítulo dos se encuentra el marco teórico, el cual está compuesto por marco conceptual, marco referencial, postura teórica, hipótesis y la operacionalización de las variables.

Mientras que en el capítulo tres se centra en el marco metodológico, donde se analiza los tipos de investigación, los métodos y técnicas las técnicas e instrumentos de investigación, la población y la muestra de investigación y el cronograma de trabajo.

## **CAPÍTULO I**

### **1. TEMA DE INVESTIGACIÓN.**

Gimnasia aeróbica y su incidencia en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción social por el buen vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de los Ríos periodo 2015.

#### **1.1. MARCO CONTEXTUAL**

La Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo, Provincia los Ríos, procura una adecuada interacción y cada vez mayor compromiso con los servicios de salud y comunidades a los que acude con equipos de trabajo, coherente con los postulados, siendo uno de sus ejes principales la promoción integral de salud.

Entre sus objetivos destaca el contribuir en la detección de Factores de Riesgo individuales, familiares y comunitarios e interaccionar con los equipos de salud de las Unidades de Salud del MSP, para buscar incidir positivamente en la vida de los adultos mayores pertenecientes a esta asociación.

Siendo una de las instituciones que más influye en la promoción de actividades, para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores. Esta asociación busca disminuir los factores de riesgo que se presentan en los individuos de la tercera edad.

## **1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

(salud, 2015) Por primera vez en la historia, hoy en día la mayoría de las personas pueden esperar vivir hasta los setenta años e incluso más allá. La ampliación de la esperanza de vida brinda una oportunidad importante no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En estos años de vida adicionales pueden emprender nuevas actividades, como estudios o antiguas aficiones, sin dejar de hacer aportaciones de gran valor a su familia y su comunidad.

Sin embargo, hay un factor que condiciona en gran medida las posibilidades de realizar estas actividades: la salud.

(OMS, 2016) Entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.

(OMS, 2016) Los cambios demográficos, impactados por factores como la industrialización, descubrimientos médicos, mejoramiento de las condiciones de vida, intervenciones de salud en la niñez dirigidos a reducir la mortalidad infantil y como consecuencia el aumento de la esperanza de vida, muestran un incremento creciente del grupo de población adulta mayor - población de 60 años y más.

(OMS, 2016) En la Región de las Américas en el año 2010 la población de 60 años y más alcanza el 13.1% de la población total, con un índice de envejecimiento de 53 adultos de 60 años y más por cada 100 niños menores de 15 años, y 49 adultos de 75 años y más por cada 100 niños menores de 15 años. Once países, Canadá, Cuba, Puerto Rico, Martinica, Barbados, Estados Unidos, Uruguay, Guadalupe, Antillas Holandizas, Argentina y Chile, superan el índice de envejecimiento de la región.

(OMS, 2016) De ellos, solo en Canadá la población de adultos mayores supera la población menor de 15 años, teniendo 122 adultos mayores por cada 100 niños.

(Rodríguez, 2011) El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

(Rodríguez, 2011) El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

(Rodríguez, 2011) La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Las citas antes referidas develan cómo ha evolucionado la calidad de vida del adulto mayor en los últimos años.

Los estudios exploratorios y descriptivos desarrollados como parte de esta investigación develan, que a pesar de los esfuerzos realizados por La Asociación de Acción Social por el Buen Vivir, aún se manifiestan falencias, que inciden de manera negativa en los procesos evolutivos del adulto mayor, al no lograrse establecer un vínculo positivo entre la práctica de la gimnasia aeróbica y su incidencia en la coordinación motriz del adulto mayor, consideración esta emanada de la aplicación de métodos de la investigación científica. Siendo las principales falencias.

- Bajo nivel de preparación de los docentes para enfrentar la actividad laboral.

Insuficiencias en los medios utilizados para la preparación del adulto mayor, mediante la utilización del ejercicio físico, entre otros aspectos que se exponen el desarrollo de la tesis proyectada.

### **1.2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.2.2. PROBLEMA GENERAL O BÁSICO**

¿De qué manera la gimnasia aeróbica con música tradicional nacional incide en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos del año 2016?

#### **1.2.3. SUB PROBLEMAS O DERIVADOS**

- ¿Cuáles son los ejercicios de gimnasia aeróbica que se aplican en el adulto mayor?
- ¿Cuáles son los niveles de coordinación motriz del adulto mayor?
- ¿Cuáles son los aspectos que se deben considerar para diseñar un programa de gimnasia aeróbica con música tradicional nacional para mejorar la coordinación motriz del adulto mayor?

### **1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **Delimitación espacial**

Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Transito Amaguaña

#### **Delimitación demográfica**

Adultos mayores

#### **Delimitación temporal**

Año 2016

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

Este tema se escogió por la importancia y grado de afectación que provoca dentro de la población de la tercera edad dentro de nuestra área de influencia directa, no descartando que es una problemática que se evidencia a nivel nacional e internacional.

Los beneficios que brindaría a los adultos mayores se verían reflejados en todos los aspectos físicos, sociales y psicológicos que inciden dentro de su entorno. Permitiéndoles vivir esta etapa del desarrollo humano en plenitud de sus habilidades, mejorando su estilo de vida, reduciendo inclusive problemas patológicos que se presentan a esa edad y que se agravan por la falta de ejercicio físico.

El beneficiario directo de los resultados de esta investigación sería los adultos mayores de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos. Aunque por el alcance de la misma y el nivel de aparición de esta problemática en todo el contexto nacional e internacional, indirectamente se podrían beneficiar todos los adultos mayores que deseen incorporarse a la iniciativa en vista de mejorar su calidad de vida.

Para la realización de esta investigación se cuenta con la bibliografía y recursos necesarios para su correcta realización.

Esta investigación está dirigida a analizar la utilización de la gimnasia aeróbica para mejorar la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos del año 2016, así como estudiar los efectos que tiene sobre la vida de los adultos mayores.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia que tiene la gimnasia aeróbica con música nacional tradicional en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo provincia de Los Ríos periodo 2016.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar cuáles son los ejercicios de gimnasia aeróbica que se aplican en el adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el buen vivir Tránsito Amaguaña.
- Evaluar los niveles de coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña.
- Determinar cuáles son los aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. MARCO CONCEPTUAL.**

(Torres, 2011) El ejercicio aeróbico es una oportunidad para ponernos en contacto con la naturaleza al ofrecernos una gran cantidad de actividades al aire libre como pueden ser el correr, remar, montar bicicleta y otros.

Teniendo en cuenta criterios del autor, los ejercicios aerobios son aquellos que desarrollan un tipo de resistencia dada, con intensidades bajas, como aparece a continuación.

(Torres, 2011) Son ejercicios que desarrollan un tipo específico de resistencia, es una actividad de baja intensidad y larga duración. Entrenan los sistemas cardiovascular y respiratorio haciendo eficiente el intercambio de oxígeno en los músculos que están siendo ejercitados.

El concepto de gimnasia aerobica ha sido tratado por múltiples autores, entre ellos destaca el que, en el año 2009, la definió como aparece a continuación.

(Ostos, 2009) Se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula.

(Díaz, 2013) La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.

(Díaz, 2013) También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

(Díaz, 2013) Coordinación Dinámica General Aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuro motoras.

(Díaz, 2013) La coordinación viso motriz constituye la capacidad que permite ajustar con precisión el movimiento corporal global y, especialmente, segmentario como respuesta a estímulos de carácter visual, que ponen a la persona en relación con un objeto móvil.

(Díaz, 2013) Coordinación óculo-manual y óculo-prédica Aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los

lanzamientos y las recepciones. Coordinación Dinámico-Manual Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

(Parra, 2012) El envejecimiento es un proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida.

(Parra, 2012) Se ha considerado que el envejecimiento es un proceso multifactorial, (biológico, psicoespiritual, social), pero fundamentalmente biológico.

Lo planteado por Parra en el año 2012, condiciona que en este trabajo asumamos, su concepto de envejecimiento, por entender que tiene todos aquellos requerimientos que demanda dicha definición.

(Romero, 2004) Se entiende por curva de recuperación (CR), al tiempo que necesitamos para recuperar la condición hemostática del medio interno y estar nuevamente en un nivel funcional de reposo, alcanzando un equilibrio del nivel funcional (estabilidad fisiológica), después de realizada la sesión de entrenamiento.

(Muñoz, 2009) Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento.

(Muñoz, 2009) Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

(Muñoz, 2009) La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos.

Alvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998) la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento (Muñoz, 2009).

E (Muñoz, 2009) En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”.

Sobre las capacidades condicionales y coordinativas, Matos señala que son elementos esenciales para el desarrollo y mantenimiento de una adecuada salud y por tanto de la calidad de vida.

(Oscar, 2003) Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

(Oscar, 2003) Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

La fuerza según criterios de Cadierno es una capacidad elemental para el desarrollo humano, esta, la define como aparece a continuación.

(Oscar, 2003) Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

(Oscar, 2003) La velocidad es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora.

### **Velocidad de reacción.**

(Oscar, 2003) Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano

por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son.

### **Velocidad de Reacción simple.**

(Oscar, 2003) La cual es cuando el individuo que realiza la acción conoce de antemano el estímulo, por ejemplo: cuando el sujeto realiza un trote y siente el sonido del silbato durante la actividad, este le indica que debe realizar un salto vertical, lo cual ha sido predeterminado por el profesor antes de comenzar la actividad.

(Oscar, 2003) **La Velocidad de Reacción Compleja:** se produce cuando el individuo no conoce el estímulo que producirá durante la actividad física, esto se produce fundamentalmente en situaciones donde las actividades son muy cambiantes, como en los juegos y actividades donde se opone un contrario, por ejemplo: cuando en un partido de Baloncesto, un jugador va conduciendo el balón hacia la cancha del equipo contrario y se le interponen 2 jugadores en su propósito y tiene que resolver esta oposición inesperada realizando otras acciones de inmediato.

### **Resistencia de la velocidad.**

(Oscar, 2003) Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo

de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos, por ejemplo: cuando un alumno recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo.

(Oscar, 2003) La Resistencia es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la Resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo.

(Oscar, 2003) **Capacidad reguladora del movimiento** esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

(Oscar, 2003) **Capacidad de adaptación y cambios motrices** Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

(Oscar, 2003) **Capacidad de orientación** Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

(Oscar, 2003) **El equilibrio** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

(Oscar, 2003) **El Ritmo** esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

### **Anticipación.**

(Oscar, 2003) Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

(Oscar, 2003) **Anticipación Propia:** Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

(Oscar, 2003) **Anticipación Ajena:** Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

(Oscar, 2003) Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

### **Coordinación.**

(Oscar, 2003) Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente

relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

### **Agilidad**

(Oscar, 2003) Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

(Oscar, 2003) Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

## **2.2. MARCO REFERENCIAL**

(Torres, 2011) En la actualidad, el aeróbic es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Millones de personas compatibilizan las sesiones en las que se realiza con el resto de sus quehaceres diarios.

(Torres, 2011) Ya no sólo mujeres que sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino hombres, que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbic, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor.

(Torres, 2011) No es cuestión de sexo ni de edades, lo mismo encontramos a jóvenes que adultos e incluso a personas de la tercera edad.

(Torres, 2011) Por poseer las mismas características de los aeróbicos es considerada la disciplina ideal para la obtención de un buen nivel físico, que se logra por medio de un trabajo prolongado de baja o moderada intensidad y que resulta de fácil acceso a los diferentes grupos poblacionales.

(Torres, 2011) La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo

que no podemos encasillar a este grupo atareo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga este adecuadamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

En la actualidad la práctica del ejercicio físico con fines no competitivos ha tomado un gran auge dentro de la población adulta joven a nivel mundial y Cuba no está exenta de dicha expansión deportiva ya que la necesidad del desarrollo de las cualidades físicas es la máxima aspiración del ser humano para mantenerse en forma, siempre partiendo de fundamentos científicos vigentes del entrenamiento deportivo.

(Acosta., 2013) En el plano individual la práctica del ejercicio físico contribuye a preservar y mejorar la salud, además de proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna, siendo de suma importancia para el individuo, ya que esta ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de autorelación.

(Acosta., 2013) La Gimnasia Aeróbica la pueden practicar todas las personas sanas que deseen realizar esta actividad físicas para mejorar su estilo de vida, sin priorizar el sexo ni las edades, encontramos a jóvenes, adultos e incluso a personas de la tercera edad; la comunidad en general se puede incorpora a esta actividad física, presentando un significado especial porque permite la práctica masiva en condiciones que no exige otro recurso que no sea el propio ejercicio y un espacio para su desarrollo.

(Acosta., 2013) La práctica del ejercicio aeróbico es de gran aceptación en la comunidad la cual, tenido una gran repercusión desde el punto de vista social, ha ido incrementándose su auge social siendo un éxito la incorporación masiva de la población, por otro lado, los ejercicios con sobrecarga también han ganado aceptación dentro de la población adulta femenina la cual se ha ido incorporando paulatinamente a esta actividad anaeróbica.

(Raya, 2003) El ejercicio físico requiere de un funcionamiento muscular y éste a su vez necesita de un aporte energético. Dependiendo de la tipología del propio ejercicio, el organismo gestionará la puesta en marcha de diferentes vías que nos proporcionarán los medios energéticos necesarios para hacer frente a las exigencias demandadas.

(Raya, 2003) **El metabolismo aeróbico**, lo conforman los procesos gestionados por el organismo para la obtención de ATP en presencia de oxígeno. Cronológicamente iría después de las formas anteriores.

(Raya, 2003) Los procesos aeróbicos de obtención de energía se ubican en el rango de aquellos ejercicios que requieren energía durante un largo período de tiempo.

(Raya, 2003) Las grasas como sustrato presentan unas reservas prácticamente ilimitadas y tiene una importancia considerable en el fútbol ya que su metabolismo actúa como base de la actividad y como sustento recuperador de las acciones anaeróbicas.

(Raya, 2003) La vía aeróbica es más rentable energéticamente, no origina productos terminales negativos, pero requiere de un tiempo para su puesta en acción, por lo que es propia de estos esfuerzos duraderos y de baja intensidad.

(Raya, 2003) Aunque el rendimiento relativo al tiempo es menor, la cuantía energética absoluta es considerable, utilizándose para aquellos esfuerzos que necesitan mucha energía sin premura en el tiempo.

(Raya, 2003) El empleo de las grasas supone la aparición del proceso llamado "beta oxidación", en el que el organismo gestionará los ácidos grasos libres para la consecución de ATP.

(Raya, 2003) La degradación aeróbica de la glucosa supone la segunda fase en la reducción del carbohidrato con objeto de obtener un mayor aprovechamiento energético del mismo. Implica la degradación del ácido pirúvico en otros compuestos intermedios para su posterior entrada en el ciclo de Krebs.

(Matveev, Ozolin) Sin duda alguna, uno de los factores que puede modificar las respuestas y adaptaciones del organismo en las actividades físicas beneficiosas para la salud, es la intensidad con que realizamos los ejercicios, la cual, se determina por la rapidez y el ritmo de los movimientos efectuados, que se vinculan, a la amplitud de los esfuerzos a superar y al grado de tensión de los diferentes sistemas involucrados, para cumplir con una acción motriz durante un tiempo determinado. Es importante considerar, "que cuanto mayor es la duración del ejercicio realizado ininterrumpidamente, tanto menor, es su intensidad, y a la inversa, cuanto mayor es la intensidad del ejercicio, tanto menor, es su posibilidad de duración" (Romero, 2004).

(Romero, 2004) El método de medición de la frecuencia cardiaca (FC), nos permite controlar la intensidad del esfuerzo en actividades aeróbicas,

cuantificando de una manera práctica y real la intensidad del esfuerzo físico a nivel cardiovascular. La frecuencia cardíaca, se manifiesta como el mejor controlador biológico que poseemos, su conocimiento nos posibilita prescribir las cargas apropiadas y establecer los límites de esfuerzo requeridos, al igual que, identificar la curva de recuperación (CR), útil como indicador del estado cardiovascular.

(Romero, 2004) Para que la FC regrese de forma más rápida al nivel de reposo, debemos practicar ejercicios aeróbicos regularmente, con una duración de 30´ a 45´, mínimo 3 sesiones por semana, y con una intensidad determinada dentro de una franja concreta de la FC.

(Romero, 2004) Es importante resaltar, que las cargas de trabajo submaximas favorecen el incremento de la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno, la ventilación y el ácido láctico, lo cual, se traduce en el tiempo, en una mayor tolerancia a los ejercicios aeróbicos, para lograr finalmente un desarrollo y mejor respuesta cardiovascular.

(Romero, 2004) La medición de la frecuencia cardíaca en sujetos sedentarios, con uno o más factores de riesgo, que incluyen: el tabaquismo, la obesidad, el sobrepeso, entre otros, no es un parámetro útil para la dosificación de las cargas de trabajo; puesto que presentan un músculo cardíaco disminuido en sus fibras musculares y en sus funciones, con un bombeo de sangre deficiente

y un sobre esfuerzo, reflejado en un mayor número de latidos por minuto, para cumplir con las diferentes necesidades y demandas.

(Romero, 2004) La realización de actividades aeróbicas que potencian la FC, aumentando el ingreso de oxígeno y mejorando la función cardíaca, como: correr, nadar, montar bicicleta, entre otras, exigen de un estricto control de la FC, antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento; esto nos permite identificar la respuesta cardiovascular para dosificar las cargas de trabajo, y provocar la estimulación fisiológica apropiada. El lapso de intervalos de tiempo recomendado para realizar cada control, es de 5 a 10 minutos, con un promedio de 6 a 10 controles por sesión, realizados así: un (1) control pre-esfuerzo, de tres (3) a seis (6) controles durante la fase principal, y tres (3) controles post-esfuerzo, estos últimos con intervalos de un minuto (1') entre cada control, para identificar el índice de recuperación (IR). A continuación, se relaciona la dinámica que se debe llevar para tomar la FC, y su comportamiento en las diferentes fases que constituyen una sesión de entrenamiento.

(Romero, 2004) Es de considerable importancia, proporcionar un índice de intensidad objetivo en la realización de las actividades físicas beneficiosas para la salud, que nos permita dosificar los estímulos fisiológicos, apropiados en los ejercicios aeróbicos. La actividad física aeróbica, debe desarrollarse en una franja concreta de la FC, la cual, denominamos zona de intensidad beneficiosa para la salud.

(Romero, 2004) Esta zona, garantiza la realización óptima de ejercicios aeróbicos, que estimulan apropiadamente los diferentes órganos y sistemas, sin ocasionar descompensaciones en el organismo de las personas. Aprovechar al máximo una sesión de entrenamiento, no contempla necesariamente la posibilidad de finalizar totalmente exhausto.

(Romero, 2004) La curva de recuperación, se encuentra principalmente dentro de la fase final o vuelta a la calma de una sesión de entrenamiento, y continua durante varias horas dependiendo de la actividad física realizada. La fase final, se caracteriza por mantener un proceso regenerativo, para producir una supercompensación del organismo en general. De igual manera, existe una relación directa entre la frecuencia cardíaca, durante esta fase, con los valores alcanzados en el consumo de oxígeno.

(Foresto., 2014) El gasto cardiaco ( $Q$ ) es, sin duda, el elemento central de la respuesta y adaptación cardiocirculatorio en la fase I.

(Foresto., 2014) El gasto cardiaco será ligeramente más bajo para una determinada carga de trabajo después de un periodo de entrenamiento de base aeróbica, reflejando con ello adaptaciones metabólicas de eficiencia, por un lado, y adaptaciones propias cardiocirculatorias, por otro.

(Foresto., 2014) Será la frecuencia cardíaca la que principalmente experimente una reducción asociada a una misma carga de trabajo.

(Muñoz, 2009) La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

(Muñoz, 2009) La coordinación y el equilibrio son capacidades que definirán la acción, hasta el punto de que una deficiencia o anomalía en el desarrollo de cualquiera de ellas, limitará o incluso impedirá una ejecución eficaz.

(Muñoz, 2009) Por ello, es necesario el trabajo de estas capacidades en los primeros años de la Educación Primaria, ya que la mejora funcional del **dominio corporal** supondrá la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter utilitario, lúdico o expresivo, que serán fundamentales para el desarrollo integral de nuestros alumnos/as.

(Oscar, 2003) En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están

determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

(Oscar, 2003) Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

(Oscar, 2003) Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman "la capacidad madre".

(Torres, 2011) Una sesión de aeróbic debe ser divertida y atractiva, pero esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicio aeróbico para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro es necesario aprender la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbic.

En el desarrollo de la clase de aeróbico, los ejercicios deben planificarse de forma tal que el participante los realice con facilidad, teniendo en cuenta la ley de la adaptación biológica, la frecuencia debe ser diaria, de manera tal que las actividades desarrolladas provoquen cambios adaptativos en los sujetos entrenados, la duración de la clase no debe sobrepasar los 45 minutos, debiéndose tener en el caso del adulto mayor, un rígido control de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, por lo que se demanda la presencia de un facultativo de la salud.

En este sentido Torres señaló.

(Torres, 2011) La clase como un proceso didáctico presenta tres momentos, Momento inicial es en el que el profesor se identifica con el participante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo posteriormente Haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, aunque no se puede olvidar que este no es esquemático ni tradicional, es importante realizarlo de forma dinámica utilizando desplazamientos dentro del, se realiza la primera toma de pulso el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 10 a 15 minutos.

(Torres, 2011) Momento desarrollador en él se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, se incrementa la intensidad y volumen de los ejercicios, así como la frecuencia cardiaca la misma no debe sobre pasar de 65% a 70%, es en este momento en el que se realizara las actividades fundamentales y complementarios, es necesario que el profesor se mantenga

atento al tiempo efectivo de trabajo pues en ocasiones se pierde mucho tiempo dando explicaciones de los ejercicios.

El autor antes citado, además considera que el esfuerzo debe ser moderado y de reducida intensidad.

(Torres, 2011) El ritmo de ejecución será el esfuerzo de moderada intensidad, el tiempo de duración entre 20 y 25 minutos, se realiza la segunda toma de pulso, pero no de forma mecánica si no realizando un análisis pulsó métrico.

Es criterio de este autor que en la parte final de la clase con acompañamiento musical se debe disminuir el nivel tanto del volumen como de la intensidad de los ejercicios llevando al organismo de vuelta a la calma, de manera que se creen las condiciones funcionales para el organismo de los practicantes regrese a la calma, no debiendo faltar ejercicios de respiración y de estiramiento, tiempo de duración entre 4 y 5 minutos, para finalizar el proceso de recuperación previsto se precisa la medición del pulso y de la presión arterial.

Desde el punto de vista organizativo, en la clase deben ser utilizadas formas organizativas, donde las actividades tengan una base colectiva, independientemente de que las acciones sean individuales, eso provoca un alto nivel de motivación en el adulto mayor.

(Jiménez, 2013) Según los resultados, se puede concluir que la actividad recreativa, en un ambiente natural, brinda un sinfín de posibilidades y beneficios al adulto mayor; sin embargo, los beneficios que se podrían obtener de ella, dependerán del profesional que conduzca la actividad, de la disposición, de los cuidados que se tengan en el paisaje de trabajo, de los correspondientes protocolos de seguridad, y de cómo se utilizan los recursos para tal objetivo.

(Jiménez, 2013) En relación con el tipo de actividad conveniente que se pueda realizar, no hay receta puesto que los estudios cada vez son más innovadores, y demuestran que las personas de la tercera edad pueden realizar cualquier tipo de actividad física, bajo la guía de un profesional, quien ha debido realizar un diagnóstico y evaluación previa del estado general de la persona.

Según Nelson M., 2007, pág. 10., "...por sus características biológicas, el anciano es más apto para la actividad física aeróbica, de iniciación gradual, dinámica y bajo un especial control médico (Jiménez, 2013).

(Gareth, 2011) Una vez que haya adquirido una rutina de ejercicios regular, trate de mantenerla. Haga de la sesión de ejercicios algo más exigente. Al hacer ejercicios un poco más fuertes o rápidos, no tiene que dedicar el mismo tiempo y además obtendrá un mejor estado físico más rápidamente.

(Zambrano, 2013) La realización de ejercicio físico terapéutico en la vejez es una necesidad objetiva, ayuda a retrasar el proceso del envejecimiento en las personas, potencializa las capacidades funcionales residuales a través del entrenamiento físico es un aspecto fundamental en la lucha contra los procesos de involución y atrofia, por la producción de los sustratos biológicos a un mayor nivel de restauración y de construcción estructural de los diversos órganos y tejidos, ya que toda la infinita variedad de las manifestaciones externas de la actividad del cerebro se reduce finalmente a un sólo fenómeno que es el movimiento muscular, el sistema nervioso y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar el trabajo; durante la actividad, los músculos se abastecen intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo.

(Gareth, 2011) Si no está acostumbrado a hacer ejercicio y no está seguro de cuánto puede hacer, empiece con 10-15 minutos, dos o tres veces al día. Asegúrese de que totalice al menos 30 minutos diarios. Luego, aumente progresivamente el tiempo del ejercicio hasta que totalice 45-60 minutos, casi todos los días.

Somos del firme criterio que la práctica de ejercicios físicos, debe formar parte esencial de la rutina diaria del adulto mayor.

(Zambrano, 2013) La brusca disminución de la actividad motora, llamada hipoquinesia, influye desfavorablemente en las principales funciones vitales del

organismo, los ejercicios físicos terapéuticos con carácter sistemático amplían considerablemente las capacidades funcionales de todos los sistemas e incrementan su capacidad de trabajo.

### **2.3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

(Villa, (S.F.)) Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Con anterioridad a esta investigación, en el mundo un número considerable de autores han proporcionado aportaciones de alto nivel científico, entre ellos se destacan los que se reseñan a continuación.

Zambrano Pérez, el que, en el año 2013, en su trabajo publicado se refirió a la realización de ejercicios físicos en la vejez, como un medio de potenciar el funcionamiento del organismo y atrasar los síntomas de la vejez.

También, representa un importante antecedente de esta investigación, resultados obtenidos por Parra en el año 2012, el que trató la vejez, como un fenómeno natural, donde la realización de ejercicios aeróbicos, puede detener su desarrollo.

Gareth R, la que trato aspectos muy importantes vinculados con el adulto mayor, haciéndonos aportaciones tales como la que aparece a continuación.

(Gareth, 2011) La capacidad aeróbica es una medida de qué tan bien su cuerpo se puede mover o ejercitar durante más de dos minutos. Para estar en

óptimas condiciones aeróbicas, necesita practicar moviendo los músculos mayores, tales como los de las piernas, el tronco y los hombros. Necesita hacer esto de forma continua durante 10 minutos o más y su actividad total debe ser como mínimo de 150 minutos (2,5 horas) a la semana.

(Ubilluz, 2013) La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

## **2.4. POSTURA TEÓRICA.**

En la actividad científica que básicamente sustentó el presente informe final, se asumió como postura teórica básica, las consideraciones de Torres, 2009, el que, en uno de sus artículos publicados, titulado “La gimnasia aeróbica en el aula, hace referencia a las particularidades del tratamiento metodológico que demanda la clase de ejercicio físico, con acompañamiento musical”.

También así, tuvimos en cuenta para sustentar nuestra postura teórica, a la obra científica divulgada por Gereth. R, el que en una publicación titulada “Consejo para que los adultos mayores tengan una vida actividad”, realiza aportaciones de un alto nivel científico y metodológico, donde hace referencia, con la profundidad requerida a la coordinación motriz en el adulto mayor, con resultado de la aplicación de ejercicios aeróbicos.

Otro autor, cuya obra sirvió de referencia a la escritura de esta obra científica, fue, Cadierno Matos, el que en su obra titulada “Clasificación de las capacidades motrices, adopta posición de un alto nivel metodológico, las que fueron tomadas en cuenta, en esta obra, por lo que representa una de las posturas teóricas adoptadas.

También, asumimos a Jiménez, el que en el año, dio a conocer, un artículo titulado “La actividad física para adulto mayor en el medio natural”, el resultado científico exhibido sustentó en gran medida la fundamentación teórica de este trabajo.

## **2.5. HIPÓTESIS**

### **2.5.1. HIPÓTESIS GENERAL.**

Si practicamos los ejercicios de gimnasia aeróbica haciendo énfasis en los ejercicios de bajo y moderado impacto con música tradicional nacional incidirá positivamente en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Tránsito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos del año 2016.

### **2.5.2. SUBHIPÓTESIS O DERIVADAS**

- Los ejercicios de gimnasia aeróbica que se aplican en el adulto mayor, en la Asociación de Acción Social por el buen vivir Tránsito Amaguaña, son de bajo impacto y están caracterizados por la poca complejidad en su ejecución.
- Los niveles de coordinación motriz exhibidos por los adultos mayores de la Asociación de Acción Social por el buen vivir Tránsito Amaguaña, no logra satisfacer las demandas de estos.
- Los aspectos que se deben considerar para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para mejorar la coordinación motriz del adulto mayor, debe tener en cuenta, las características del contexto social y las particularidades esenciales de los adultos mayores participantes.

### **2.5.3. VARIABLES**

#### **Variable independiente.**

La gimnasia aeróbica con música nacional tradicional.

#### **Variable dependiente.**

Coordinación motriz del adulto mayor.

## **CAPÍTULO III**

### **3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Mediante la aplicación de métodos procedentes de la investigación científica, logramos obtener resultados, teóricos y prácticos, entre los teóricos se distinguen los siguientes.

- La incidencia de la gimnasia aeróbica con música tradicional nacional en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Transito Amaguaña del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos.
- Resultados de reflexiones, consideración y análisis de la revisión bibliográfica realizada, para sustentar la fundamentación teórica de la presente tesis.

Desde el punto de vista práctica se pueden enumerar los que aparecen a continuación.

- Las indicaciones metodológicas propuestas para la aplicación de los elementos considerados para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor.
- Los propios elementos considerados.

### 3.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Para el procesamiento de los datos derivados de la aplicación de métodos del nivel empíricos aplicados se utilizaron las pruebas estadísticas que se exponen a continuación.

El cálculo porcentual, el que fue utilizado para determinar la distribución de los resultados obtenidos.

#### El cálculo porcentual.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

#### La media aritmética. ( $\bar{X}$ )

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

### 3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

El tratamiento a los datos procesados, permitió la realización del siguiente análisis.

La encuesta dirigida a determinar los criterios de los docentes con respecto al proceso de desarrollo y esencialmente mantenimiento de la coordinación motriz del adulto mayor, mediante la utilización de la gimnasia aerobia con música nacional tradicional, proporcionó los siguientes resultados.

Como aparece en la tabla No. 1, los dos docentes respondieron que el bit (velocidad de la música), la programan a partir de sus experiencias personales, pues no existe ningún documento que lo fundamente.

Pregunta No. 1 de la encuesta aplicada a profesores				
Profesores	Contenido del programa	Indicaciones metodológicas	Estudios realizados	Experiencia personal
1				x
2				x
Total				2
%				100

Tabla No. 1

Al demandarle a los dos docentes estudiados, si, atienden las diferencias individuales de sus alumnos, ambos proporcionaron respuestas positivas, siendo esta respuesta muy importante, si se tiene en cuenta que los

Pregunta No. 2 de la encuesta aplicada a profesores		
Profesores	SI	NO
1	X	
2	X	
Total	2	
%	100	

participantes en las clases.

**Tabla No. 2**

Todos los docentes son del criterio que la coordinación motriz incide significativamente en la elevación de la calidad de vida del adulto mayor, al proporcionarles la posibilidad de mantener habilidades útiles para la vida.

<b>Pregunta No. 3 de la encuesta aplicada a profesores</b>		
Profesores	SI	NO
1	X	
2	X	
Total	2	
%	100	

**Tabla No. 3**

Al preguntarle a los profesores, si, incide de manera positiva las clases de gimnasia aeróbica en el mantenimiento de la coordinación motriz, en el adulto mayor, las respuestas fueron divididas, ya que uno de ellos expresó que no, mientras que el otro proporcionó una respuesta positiva.

<b>Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a profesores</b>		
Profesores	SI	NO
1	x	
2		x
Total	1	1
%	50	50

**Tabla No. 4**

<b>Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a profesores</b>					
Profesores	Caminata	Música	Juegos	Ejercicios continuos	Ejercicios discontinuos
1		x	x	x	

2	x	x	x		
Total	1	2	2	1	

Con respecto a los medios utilizados para contribuir al mantenimiento de la coordinación motriz del adulto mayor, los docentes resaltaron que preferentemente utilizan la música, coincidiendo también en los juegos.

**Tabla No. 5**

Con respecto a la frecuencia, programada para la utilización de la gimnasia aeróbica con música tradicional, ambos profesores coincidieron en plantear que la utilización diariamente, es decir de lunes a viernes, obviándose, según nuestra opinión, que el contenido de la clase debe variar de acuerdo con la propia variación de los objetivos, es decir en el transcurso de la semana se debe combinar las clases sustentadas en la gimnasia musical aerobia, con actividades, tales como el juego y camitas entre otras formas de organización de la actividad física.

<b>Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a profesores</b>					
Profesores	Veces por semanas				
	1	2	3	4	5
1					x
2					x
Total					2
%					100

**Tabla No. 6**

La aplicación de la encuesta dirigida a precisar las consideraciones de los adultos mayores, con respecto a las acciones que realizan los profesores para estimular el mantenimiento del desarrollo de la coordinación motriz, permitió conocer que estos en sentido general no están satisfechos totalmente con el contenido de las clases recibidas, pues, desean tener más motivaciones en el

desarrollo de las clases, aunque algunos consideran que las clases deben mejorar en lo referente a la variación de los contenidos.

Pregunta No. 1 de la encuesta aplicada a los adultos mayores					
No.	Nivel de satisfacción				
	Bueno	Regular	Malo	Motivado	
				SI	NO
1			x		x
2		x			x
3	x			x	
4			x		x
5		x			x
6		x			x
7	x		x	x	
8		x			x
9	x			x	
10		x			x
11			x		x
12	x			x	
13		x			x
14		x			x
15	x			x	
16		x			x
17		x			x
18		x			x
19					x
20			x	x	
21		x			x
22			x		x
23		x		x	
24			x		x
25		x			x
26		x			x
27			x		x
28	x			x	
29			x		x
30		x		x	
Total	6	15	9	9	21
%	20	50	30	30	70

Tabla No. 7

Con respecto al nivel de satisfacción de los adultos mayores objeto de estudios, el 20 %, se sienten plenamente satisfechos, el 50 %, evalúan su nivel de satisfacción de regular y el 30 % restante, señala insatisfacción por las actividades que se desarrollan en el contexto de las clases.

Observe que el 70 % de los encuestados declararon, no estar motivados hacia las clases que reciben, argumentando la falta de motivación, ya que todos los días hacen lo mismo.

La pregunta dirigida a precisar el nivel de preferencia de los encuestados a las clases con acompañamiento musical tradicional, la totalidad de ellos, proporcionaran respuestas positivas, siendo el argumento más expresado la motivación que les proporcionan, bailar, mientras se ejercitan, además un porcentaje considerable de los entrevistados expresaron, que las clases con música, le proporciona mayor efecto y al concluir la actividad no se sienten cansados, pensamos que esta respuesta, avala considerablemente la hipótesis de trabajo formulada para esta investigación, pues el 67,78 % de ellos consideran que el baile los hace realizar movimientos, que contribuyen a aumentar la coordinación.

Observe que el 83,33 % expresan tener mucha satisfacción por las clases con música y aunque es también una evaluación positiva el 16,67 % dicen estar bastante satisfechos con la inclusión en sus clases de la música tradicional ecuatoriana.

Pregunta No. 2 de la encuesta aplicada a los adultos mayores				
No.	Nivel de satisfacción			
	Mucha	Bastante	Poca	Nada
1	x			
2		x		
3		x		
4	x			
5	x			

6	x	
7		x
8	x	
9	x	
10	x	
11	x	
12	x	
13		x
14	x	
15	x	
16	x	
17	x	
18	x	
19	x	
20	x	
21	x	
22		x
23	x	
24	x	
25	x	
26	x	
27	x	
28	x	
29	x	
30	x	
Total	25	5
%	83.33	16,67

Tabla No. 8

A totalidad de los adultos mayores entrevistados les satisface las variantes musicales que utiliza el profesor en el desarrollo de las clases de gimnasia aeróbica, este dato es importante, pues contribuye a fortalecer la hipótesis de trabajo planteada. Observe tabla No. 9, que aparece a continuación.

Pregunta No. 3 de la encuesta aplicada a los adultos mayores				
No.	Nivel de satisfacción			
	Mucha	Bastante	Poca	Nada
1	x			
2	x			
3	x			
4	x			

5	x	
6	x	
7	x	
8	x	
9	x	
10	x	
11	x	
12	x	
13	x	
14	x	
15	x	
16	x	
17	x	
18	x	
19	x	
20	x	
21	x	
22	x	
23	x	
24	x	
25	x	
26	x	
27	x	
28	x	
29	x	
30	x	
Total	30	
%	100	

Tabla No. 9

La pregunta dirigida a conocer cómo le gustaría a los entrevistados que fueran las clases que reciben en el área deportiva, se expresaron múltiples recomendaciones, las que agrupamos como aparece en la tabla No. 10, nótese que el 76,67 % prefieren las clases siempre con música, sólo un reducido 2 % son del criterio que las clases no deben ser combinadas, los restantes les gustaría combinar la música y los juegos en el contexto de las clases.

Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a los adultos mayores					
No.	Nivel de satisfacción				
	Sin música	Siempre con música	Juegos	Combinadas	
				SI	NO
1		X		X	
2		X		X	
3		X		X	
4		X		X	
5				X	

6		X	X	X	
7		X		X	
8		X		X	
9			X	X	
10		X		X	
11		X		X	
12			X	X	
13		X		X	
14			X	X	
15		X		X	
16		X		X	
17		X		X	
18		X		X	
19		X		X	
20	X			X	X
21		X			
22		X			
23	X		X		X
24		X		X	
25		X		X	
26		X		X	
27		X		X	
28		X		X	
29		X		X	
30		X		X	
Total	2	23	5	28	2
%	6,66	76,67	16,66	93,33	6,66

**Tabla No. 10**

La última pregunta de la encuesta arrojó resultados que, a decir de esta autora, son muy interesantes, ya que develan un grave error, pues el profesor, no atiende las particularices de cada uno de los participantes en la clase de forma sistemática, siendo importante significar, que las clases con adulto mayores,, se caracterizan por la variedad y poca homogeneidad de los participantes, pues en la observación realizada, pudimos conocer, que existentes personas que van por problemas de presión arterial, otros por dificultades motrices, además no poseen el mismo nivel de preparación física, entre otras afectaciones, por lo que se precisa atender particularidades, y necesidades de estos, consideración que demanda que la planificación y la dirección del proceso biopedagógico desplegado por los profesores tanto fuera como dentro del área deportiva, se desarrolle atendiendo a las individuales del colectivo de participantes.

Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a los adultos mayores			
No.	Siempre	Algunas veces	Nunca
1		x	
2		x	
3		x	x
4		x	
5	x		
6		x	
7		x	
8		x	
9		x	
10		x	
11		x	
12		x	
13		x	
14		x	
15		x	
16		x	
17		x	
18			x
19		x	
20		x	
21		x	
22	x		
23		x	
24		x	
25			x
26		x	
27		x	
28		x	
29		x	
30		x	
Total	2	25	3
%	6,67	83,33	10

Tabla No. 11

La valoración de los resultados logrados en la observación programada, dirigida a determinar el tratamiento metodológico que los profesores les proporcionan a las clases de gimnasia aeróbica, proporcionó los resultados que se analizan a continuación.

Con relación al contenido, en el desarrollo de las clases de gimnasia aeróbica, este se explicó insuficientemente y sólo algunas veces, es decir los docentes

no lograron exponer concretamente las características más representativas de lo que se pretendía hacer, por ejemplo, no se dijo nada de la música que utilizaría como base del desarrollo de la clase de ejercicios físicos.

Como se puede apreciar en la tabla No. 12, en la totalidad de las explicaciones fueron aisladas y sin la profundidad requerida.

Elemento No. 1 de la observación realizada a las clases de gimnasia aeróbica						
No.	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Suficiente	Insuficiente	Suficiente	Insuficiente		
1				x		
2				x		
3				x		
4				x		
5				x		
6				x		
7				x		
8				x		
9				x		
10				x		
Total				10		
%				100		

Tabla No. 12

Otro dato importante que se manifestó en el transcurso de las clases visitadas es que un porcentaje importante los profesores no explicaron consecuentemente los objetivos formulados para la actividad docente, situación que minimiza el rendimiento de los participantes, al no direccionar su atención, hacia la realización de las acciones programadas.

Elemento No. 2 de la observación realizada a las clases de gimnasia aeróbica						
No.	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Suficiente	Insuficiente	Suficiente	Insuficiente	Suficiente	Insuficiente
1				x		
2				x		
3				x		
4				x		

5			x		
6			x		
7			x		
8			x		
9			x		
10			x		
Total			30		
%			100		

Tabla No. 13

La relación objetivo contenido, parte importante del acto didáctico se comportó inadecuadamente, ya que solamente en dos de las diez clases visitadas, se manifestó una correcta relación entre el contenido y los objetivos formulados.

Elemento No. 3 de la observación realizada a las clases de gimnasia aeróbica						
No.	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Suficiente	Insuficiente	Suficiente	Insuficiente	Suficiente	Insuficiente
1				x		
2				x		
3				x		
4				x		
5				x		
6				x		
7				x		
8				x		
9				x		
10				x		
Total				30		
%				100		

Tabla No. 14

Se destaca que, en ninguna de las clases visitadas, a pesar de los problemas de coordinación presentados por los participantes, se apreció la atención a las diferencias individuales de estos, además de no realizarse adecuadamente la medición del pulso, este proceder biopedagógico sólo se realizó en cinco de las diez, clases, aunque sin realizarse correctamente, además de existir deficiencias en su control, el docente no anotó los resultados.

Elemento No. 4 de la observación realizada a las clases de gimnasia aeróbica						
Clases No.	Bien	Regular	Mal	Medición del pulso		
				SI		NO
				Bien	Mal	
1			x			x
2		x			x	
3			x			x
4			x		x	
5			x			x
6			x			x
7	x				x	
8		x			x	
9			x			x
10	x				x	
Total	2	2	6		5	5
%	20	20	60		50	50

Tabla No. 15

La parte final de la clase, es el momento donde los docentes conjuntamente con los estudiantes, utilizan métodos dirigidos a dar cumplimiento a dos tareas fundamentales.

- Recuperación.
- Análisis del cumplimiento de los objetivos.

La recuperación debe realizarse con las acciones y con el tiempo, que objetivamente satisfaga las necesidades de los practicantes, atendiendo a las necesidades concretas de cada uno de los participantes, en las clases observadas, esta parte de la actividad docente, se desarrolló inadecuadamente, ocho de las diez clases visitadas, se hicieron acciones rutinarias, que no tenían relación alguna con las actividades realizadas por los atletas en la parte principal de la clase, además con la medición del pulso orientada, el profesor no realizó absolutamente nada, insuficiencia que tiende a minimizar la calidad de la clase y por tanto la incidencia en los participantes.

Con respecto al análisis del cumplimiento de los objetivos, este paso tan importante de la clase, donde además de tratar las suficiencias e insuficiencias detectadas, sirve como vía para resaltar los valores de los cumplidores y los aspectos que deben alcanzar los incumplidores, este importante momento de la clase, fue inefectivo, al existir falencias metodológicas por parte de los docentes, en la totalidad de las clases observadas. Obsérvese tabla No. 16.

Elemento No. 5 de la observación realizada a las clases de gimnasia aeróbica						
Clases	Recuperación			Análisis del cumplimiento de los objetivos		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
1			x			x
2		x				x
3			x			x
4			x			x
5			x			x
6			x			x
7			x			x
8		x				x
9			x			x
10			x			x
Total		2	8			10
%		20	80			100

Tabla No. 16

### 3.3. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

#### 3.3.1. ESPECÍFICAS.

1. Los ejercicios que se utilizan para sustentar el desarrollo de las clases de gimnasia aeróbica que se aplican en el adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el buen vivir Transito Amaguaña, son ejercicios de bajo impacto, caracterizado por su bajo volumen y poca complejidad en su ejecución.

- 2. Los niveles e coordinación manifestado en las diez clases visitadas por los estudiantes, puede evaluarse como bajo y se hace dicha aseveración, teniendo en cuenta, las limitaciones de los adultos mayores para realizar las actividades programadas en el contexto de las clases.**
3. Para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor se tendrán en cuenta los siguientes aspectos.
- Objetivo general.
  - Objetivos específicos.
  - Contenido del programa.
  - Vías tenidas en cuenta para la elaboración del programa.
  - Fundamentación teórica del programa.
  - Sistema de evaluación frecuente, parcial y final.
  - Indicaciones metodológicas.
  - Bibliografía básica.
  - Bibliografía de consulta.
4. Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica realizada, así como los resultados de la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos utilizados en esta investigación, llegamos a la conclusión que la gimnasia aeróbica con música nacional tradicional, en la coordinación motriz del adulto mayor, por lo que acepta la hipótesis de trabajo asumida.

### **3.3.2. GENERAL.**

1. Existe el material bibliográfico necesario en INTERNET para fundamentar teóricamente el programa cuyos aspectos se exponen en esta tesis.
2. El programa que se elaboré con los aspectos recomendados puede contribuir significativamente a potenciar la relación que se establece entre la gimnasia aeróbica y el manteamiento de la coordinación motriz de adulto mayor.

### **3.3.3. RECOMENDACIONES**

#### **3.3.4. ESPECÍFICAS**

1. Continuar la línea investigativa trazada para esta investigación, en otros grupos de adultos mayores que reciben clases, donde se utilizó como medio básico la gimnasia aeróbica.
2. Aplicar los aspectos determinados en esta investigación, en la elaboración de un programa de ejercicios, de base aeróbica, sustentado en música tradicional para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor.

#### **3.3.5. GENERAL.**

Preparar a los docentes investigadores para el logro de una correcta selección de la música a utilizar en las clases de gimnasia aeróbica, a partir de las necesidades del adulto mayor dado.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **4.1. ALTERNATIVA OBTENIDA.**

Aspectos básicos para el diseño de un programa de ejercicios, de base aeróbica, sustentado en música tradicional, para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor.

#### **4.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA.**

La alternativa derivada de la investigación desarrollada puede ser aplicada en diferentes grupos de adultos mayores, independientemente de la edad y el padecimiento que manifieste, aunque está dirigida esencialmente como base para potenciar el tratamiento a la clase de gimnasia aeróbica dirigida a potenciar la coordinación motriz del adulto mayor.

#### **4.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.**

Los aspectos básicos de la propuesta parten de los requerimientos generales que demanda la construcción de programas en el contexto educacional, aunque adopta consideraciones emanadas esencialmente de la Cultura Física, como ciencia encargada de la dirección, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas del ser humano, por lo que en su contenido abarca, la relación objetivo, contenido, métodos, así como las bases del control e indicaciones metodológicas, para el logro de un mejor manejo del resultado científico previsto.

#### **4.4. ANTECEDENTES.**

Para tratar los antecedentes de esta tesis, es decir de su contenido se debe destacar que, en el contexto elegido para su desarrollo, no se había realizado nada al respecto, destacándose que la provincia de Los Ríos, se realizó una investigación que abarcó esencialmente la utilización de la gimnasia aeróbica y su incidencia en el desarrollo motriz del adulto y no específicamente en lo referente a la coordinación motriz.

En el contexto nacional, Cristian Ismael Esquivel Zambrano, en el año 2013, escribió una tesis titulada “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”, en una de sus partes el autor escribió, lo que aparece a continuación.

(Ismael, 2013) La gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz” la misma que aplicada proporcionará coordinación del cuerpo para mejorar la marcha, saltos, bailes acordes a la música.

Esta tesis contribuyó a concretar aspectos vinculados al papel de la música en el desarrollo humano.

Una tesis de gran interés para esta autora, fue la publicada por Darwin Ubilluz Díaz, en el año 2013, el que realizó un estudio referido a la incidencia de la bailo terapia en el estado anímico del adulto mayor, arribando a conclusiones de un alto nivel científico, las que representaron una guía para la escritura de obra científica.

#### **4.5. JUSTIFICACIÓN**

(Elizabeth, 2011) Si tenemos en cuenta que la práctica frecuente de actividad física y deportiva se considera como algo muy saludable, capaz de prevenir ciertas enfermedades, tanto físicas como psicológicas, e incluso, tratarlas y rehabilitarlas, parece obligado preguntarse si estas ventajas son también generalizables a las personas ancianas. Si éste fuera el caso, ¿qué tipo de ejercicio físico deberían realizar las personas mayores y con qué frecuencia?

Todo lo antes expuesto, condicionó los aspectos teóricos tenidos en cuenta para la selección del tema que básicamente fundamenta nuestra tesis, la que aborda, un estudio diagnóstico referido a la incidencia de la gimnasia aeróbica en la coordinación motriz del adulto mayor, precisamente los estudios realizados, direccionaron que en el contexto social en que se desarrolló la investigación previa a este informe, existen falencias de carácter metodológicos que obstaculizan el desempeño de los docentes y con ello la posibilidad de mantener los niveles de coordinación del adulto mayor.

Somos del criterio que el resultando científico propuesto en esta tesis (aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbicos para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor), representa un conocimiento actual, si se tiene cuenta el elevado porcentaje de ancianos existentes en nuestro territorio.

Dicho resultando, atendiendo a su alcance puede beneficiar directamente a profesores de educación física y otros profesionales que desde el punto de vista pedagógico y médico, atiende la práctica deportiva del adulto mayor.

### **4.5.3. OBJETIVOS.**

#### **4.5.2. GENERAL.**

Proporcionar los aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbica para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor.

#### **4.5.3. ESPECÍFICOS.**

- Posibilitar a los profesores de herramientas metodológicas que faciliten su actividad profesional, con los adultos mayores.
- Potenciar la preparación de los profesores, para la elaboración de programas dirigidos a aumentar la coordinación motriz del adulto mayor, mediante la clase de gimnasia aerobia.

#### **4.5.4. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.**

- Objetivo general.
- Objetivos específicos.
- Contenido del programa.
- Vías tenidas en cuenta para la elaboración del programa.
- Fundamentación teórica del programa.
- Sistema de evaluación frecuente, parcial y final.
- Indicaciones metodológicas.
- Bibliografía básica.
- Bibliografía de consulta.

#### **4.5.5. TITULO**

Aspectos básicos para la elaboración de programas dirigidos a aumentar la coordinación motriz del adulto mayor, mediante la gimnasia aeróbica.

#### **4.5.6. RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.**

Mediante los aspectos seleccionados esperamos proporcionarles a todas aquellas personas vinculadas a la preparación del adulto mayor herramientas metodológicas, para sustentar la elaboración de programas que logren satisfacer demandas y necesidades del adulto mayor, adoptando como punto de referencia, leyes y principios contemporáneos que logren satisfacer los requerimientos de la atención a personas longevas, con y sin limitaciones marcadas en la coordinación motriz.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta., K. G. (2013). Programa de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos dirigido a la población adulta joven como un problema de la ciencia y la tecnología. *EFDEPORTES*, 1.
2. Díaz, D. U. (2013). *LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD EN LA VICARÍA DE BAÑOS DE AGUA SANTA.*. Ambato.
3. Elizabeth, Z. A. (2011). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA EN PACIENTES GERIÁTRICOS ENTRE 65 - 85 AÑOS, DEL GRUPO DE GIMNASIA DE JUBILADOS DEL HOSPITAL DEL IESS DEL CANTÓN IBARRA / PROVINCIA DE IMBABURA, EN EL PERÍODO 2011.* Ibarra.
4. Foresto., W. (2014). Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento aeróbico (umbral aeróbico). *EFDEPORTES*, 1.
5. García., A. R. (2004). La intensidad del esfuerzo y la curva de recuperación en actividades aeróbicas beneficiosas para la salud. *EFDEPORTES*, 1.
6. Gareth, R. (2011). *Consejos para que los adultos mayores tengan una vida activa.* Okanagan.
7. Ismael, E. Z. (2013). *LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.*. Ambato.
8. Jiménez, O. Y. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Intersedes*, Costa Rica.
9. Muñoz, R. D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *EFDEPORTES*, 1.
10. Oscar, C. M. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *EFDEPORTES.*, 1.
11. Ostos, T. I. (2009). La gimnasia aeróbica en el aula. *Innovación y experiencias educativas.*, 2.

12. Parra, N. S. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*.
13. Raya, P. A. (2003). El entrenamiento aeróbico del futbolista. *EFDEPORTES*, 1.
14. Torres, Y. C. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores. *EFDEPORTES*, 1.
15. Ubilluz, D. D. (2013). *LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD EN LA VICARÍA DE BAÑOS DE AGUA SANTA*. Ambato.
16. Villa, J. C. ((S.F.)). Ejercicios aerobios combinados en el adulto mayor de la comunidad Barrio Bolívar. *MONOGRAFÍAS*.
17. Zambrano, P. (2013). *LA ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL PATRONATO DE AMPARO SOCIAL DEL GOBIERNO PROVINCIAL DE NAPO EN EL PERIODO FEBRERO – OCTUBRE 2012*. AMBATO.

ANEXOS

## **ANEXO No. 1**

### **Encuesta aplicada a profesores.**

#### **OBJETIVO**

Determinar los criterios de los docentes con respecto al proceso de desarrollo y esencialmente mantenimiento de la coordinación motriz del adulto mayor, mediante la utilización de la gimnasia aerobia con música nacional tradicional.

#### **CONTENIDO.**

1. ¿Qué consideraciones tiene usted en cuenta para determinar el big de la música utilizada en las clases de gimnasia aerobia con adultos mayores?

Fundamente su respuesta.

---

---

---

---

---

2. ¿Usted en el desarrollo de sus actividades docentes atiende las individualidades de sus alumnos?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué papel según, su opinión desempeña la coordinación motriz en la calidad de vida de adulto mayor?

---

---

---

---

4. ¿Incide de manera positiva las clases de gimnasia aeróbica en el mantenimiento de la coordinación motriz, en el adulto mayor? Fundamente su respuesta.

---

---

---

---

5. ¿Qué medios usted utiliza para contribuir al mantenimiento de la coordinación motriz del adulto mayor?

---

---

---

---

---

6. ¿Con que frecuencia semanal usted utiliza acciones dirigidas a mejorar la coordinación motriz del adulto mayor?

---

---

---

---

## **ANEXO No. 2**

### **Encuesta aplicada a los adultos mayores.**

#### **OBJETIVO**

Determinar las consideraciones de los adultos mayores, con respecto a las acciones que realizan los profesores para estimular el mantenimiento del desarrollo de la coordinación motriz en ellos.

#### **CONTENIDO**

1. ¿Exponga brevemente su criterio, con respecto a las clases recibidas, en la práctica deportiva que realiza?

---

---

---

2. ¿Le gusta que el contenido de las clases que recibe en el área deportiva, tengan acompañamiento musical? Fundamente su respuesta.

---

---

---

3. ¿Le satisface las variantes musicales que utiliza el profesor en el desarrollo de las clases de gimnasia aeróbica? Fundamente brevemente su respuesta.

---

---

4. ¿Cómo le gustaría que fueran las clases que usted recibe en el área deportiva?

---

---

---

---

5. ¿El profesor cuando usted deja de trabajar en la clase o realiza mal los ejercicios le explica y demuestra detalladamente?

---

---

---

### **ANEXO No. 3**

#### **OBSERVACIÓN A LAS ACTIVIDADES DOCENTES.**

##### **OBJETIVO.**

Determinar el tratamiento metodológico que los profesores le proporciona a las clases de gimnasia aeróbica.

##### **CONTENIDO**

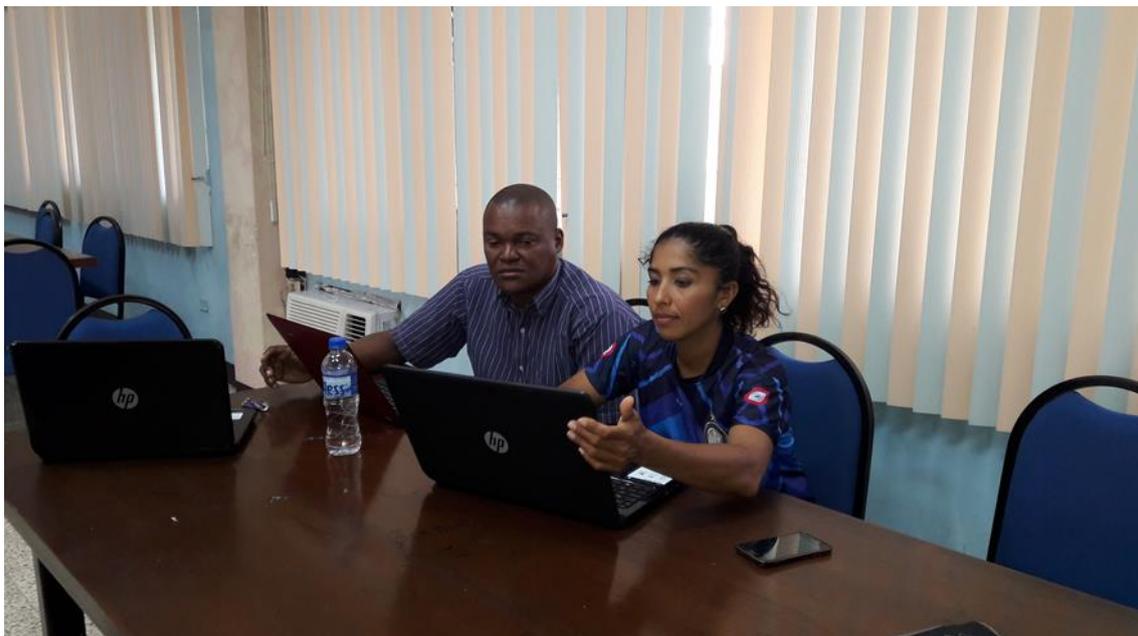
1. Explicación del contenido a desarrollar en la clase de gimnasia aeróbica. SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.
2. Formulación de los objetivos de la clase. Bien \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal \_\_\_\_.
3. Relación de los objetivos con el contenido desarrollado. Bien \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_.
4. Atención a las diferencias individuales de los adultos mayores participantes. Bien \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_.
5. Tratamiento a la parte final de la clase. Bien \_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal \_\_\_\_.
6. Preparación de los docentes para la dirección pedagógica de la clase de gimnasia aeróbica. Bien \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_.

## ANEXO No. 4

### DESARROLLANDO ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL TEMA DE INVESTIGACIÓN



## EN LAS TUTORIAS CON EL TUTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



Sr.

**Msc. Iván Montalvo Villalva**

**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

**Msc. Golda López Bustamante**

**COORDINADORA DE LA CARRERA CULTURA FÍSICA**

**Presente.-**

**De mis consideraciones:**

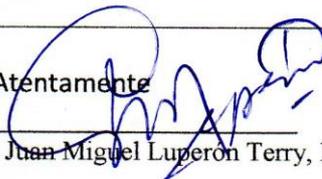
En mi calidad de director del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el consejo directivo con oficio **CCF-0-63, con fecha 20 de Julio 2016**, del Sr (a) (ita) **Sabrina Ivonne Mejía Castillo**, cuyo título es:

**GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016**

Hago llegar a usted el informe de actividades tutoriales cumplidas con los estudiantes una vez concluido el Informe Final del Proyecto de Investigación.

<b>DATOS DEL ESTUDIANTE</b>	
<b>Nombre</b>	Sabrina Ivonne Mejía Castillo
<b>Numero de Cedula</b>	1203412067
<b>Teléfono</b>	0982883716
<b>Correo Electrónico</b>	<a href="mailto:cdi-sm@hotmail.com">cdi-sm@hotmail.com</a>
<b>Dirección domiciliaria</b>	Babahoyo - Cdla El Mamey
<b>DATOS ACADEMICOS</b>	
<b>Carrera estudiante</b>	Cultura física
<b>Fecha de Ingreso</b>	8 de septiembre del 2016
<b>Fecha de culminación</b>	28 de octubre del 2016
<b>Título del Trabajo</b>	<b>GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016</b>
<b>Título a obtener</b>	Licenciatura en ciencias de la educación mención cultura física
<b>Líneas de Investigación</b>	Actividad Física y Salud
<b>Apellido y Nombre tutor</b>	Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry, Msc.
<b>Relación de dependencia del docente con la UTB</b>	Docente tiempo completo
<b>Perfil Profesional del Docente</b>	Magíster en planificación evaluación y acreditación de la educación superior
<b>Fecha de certificación del proyecto de investigación</b>	<b>29 de octubre del 2016</b>

Atentamente

  
Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry, Msc.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL



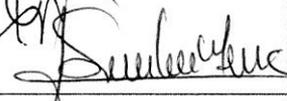
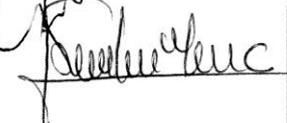
SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL  
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 20 de Julio del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los sub problemas correspondientes.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente.</li><li>Se hizo una investigación preliminar de campo.</li><li>Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista.</li><li>Se ubicó y planteó el problema general</li></ol>	 

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 26 de Julio del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos.</li></ol>	 
<ul style="list-style-type: none"><li>Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial.</li></ol>	 



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL



información bibliográfica y del internet.	3. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación.	
---	---	--

**TERCERA SESIÓN DE TRABAJO**

Babahoyo, 2 de Agosto del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se respondió al problema en forma de hipótesis.</li></ul>	1. Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis.</li></ul>	2. Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. 3. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis	

**CUARTA SESIÓN DE TRABAJO**

Babahoyo, 10 de Agosto del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística</li></ul>	1. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se hicieron los cuadros para la recolección de datos.</li></ul>	2. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	

Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry, Msc



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL



QUINTA SESIÓN

Babahoyo: 6 al 9 de Septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se ejecutó la investigación de campo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se revisaron certificados y evidencias de la investigación de campo</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística</li></ul>	1. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se hicieron los cuadros para la recolección de datos.</li></ul>	2. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	
<ul style="list-style-type: none"><li>Procesamiento y análisis de la información</li></ul>	3. Se elaboró cuadros estadísticos, gráficos, análisis e interpretación.	

SEXTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo 13 al 16 de Septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se realizó la comprobación de la hipótesis y correlación de variables.</li></ul>	4. Se aplicaron fórmulas para el chi al cuadrado y correlación de variables.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se elaboró las conclusiones y recomendaciones</li></ul>	5. Se elaboró las conclusiones por cada resultado obtenido, 6. Conclusión general y específicas	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se diseñó la propuesta.</li></ul>	7. Se cumplió con la estructura de la propuesta	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL



SEPTIMA SESIÓN  
Babahoyo del 26 al 30 de septiembre y del 3 al 5 de octubre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"><li>Se elaboró el informe final con las normas y esquemas propuestos por el CIDE.</li></ul>	8. Se elaboró los tres cuatro capítulos del informe final de investigación incluido anexos.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Correcciones sugeridas por el lector.</li></ul>	9. Se realizaron las modificaciones sugeridas por el lector.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Elaboración de las diapositivas y Ensayo de la sustentación.</li></ul>	10. Expuso con fundamentos científicos y uso de las TICS.	
<ul style="list-style-type: none"><li>Se realizó el informe final del sistema URKOND.</li></ul>	11. El informe URKOND es favorable.	

Lcdo. Juan Miguel Luperón Terry, Msc

**MATRIZ HABILITANTE PARA LA SUSTENTACIÓN  
INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

ESTUDIANTE: **Sabrina Ivonne Mejía Castillo**

CARRERA: **Cultura Física**

FECHA: .....

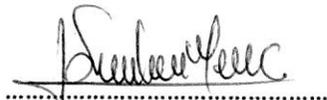
**TEMA: GIMNASIA AERÓBICA CON MÚSICA TRADICIONAL NACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRANSITO AMAGUAÑA DEL CANTÓN BABAHÓYO PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2016**

HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES DE LAS HIPÓTESIS	INDICADORES DE LAS VARIABLES	PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL INDICADOR (UNA POR INDICADOR)	CONCLUSIÓN GENERAL
Si practicamos los ejercicios de gimnasia aeróbica haciendo énfasis en los ejercicios de bajo y moderado impacto con música tradicional nacional incidirá positivamente en la coordinación motriz del adulto mayor de la Asociación de Acción Social por el Buen Vivir Transito Amaguaña del Cantón Babahoyo provincia de Los Ríos del año 2016.	<b>Variable Independiente</b>  Gimnasia aeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad de reacción.</li> <li>• Velocidad de Reacción simple.</li> <li>• La Velocidad de Reacción Compleja:</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué consideraciones tiene usted en cuenta para determinar el big de la música utilizada en las clases de gimnasia aeróbica con adultos mayores?</li> <li>2. ¿Le satisface las variantes musicales que utiliza el profesor en el desarrollo de las clases de gimnasia aeróbica?</li> <li>3. ¿Incidir de manera positiva las clases de gimnasia aeróbica en el mantenimiento de la coordinación motriz, en el adulto mayor?</li> </ol>	El programa que se elabore con los aspectos recomendados puede contribuir significativamente a potenciar la relación que se establece entre la gimnasia aeróbica y el mantenimiento de la coordinación motriz de adulto mayor.
	<b>Variable Dependiente</b>  Coordinación motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de adaptación y cambios motrices.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué medios usted utiliza para contribuir al mantenimiento de la coordinación motriz del adulto mayor?</li> </ol>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad reguladora del movimiento.</li> <li>• Capacidad de orientación</li> <li>• Adaptación</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ¿El profesor cuando usted deja de trabajar en la clase o realiza mal los ejercicios le explica y demuestra detalladamente?</li> <li>3. ¿Qué papel según, su opinión desempeña la coordinación motriz en la calidad de vida de adulto mayor?</li> <li>4. ¿Le gusta que el contenido de las clases que recibe en el área deportiva, tengan acompañamiento musical?</li> </ol>	
--	--	--	---	--

**PROPUESTA:** Aspectos básicos para el diseño de un programa de ejercicios, de base aeróbica, sustentado en música tradicional, para el mejoramiento de la coordinación motriz del adulto mayor.

RESULTADO DE LA DEFENSA: .....

  
 ESTUDIANTE

.....  
 DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....  
 DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....  
 DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**INFORME DE VALORACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN**

En la ciudad de Babahoyo, capital de la provincia de Los Ríos, República del Ecuador a los 1 días del mes de Septiembre del 2016, a las 10h30am siendo este día dentro de la hora señalada por la Coordinadora de la Carrera, se instala los señores miembros de la Comisión de Especialistas de la Carrera de Cultura Física para receptor la defensa del proyecto de investigación de la señorita:

Sabrina Ivonne Mejía Castillo

Cuyo tema es: La gimnasia aeróbica con música tradicional nacional y su incidencia en la coordinación motriz del adulto mayor de la ASOCIACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL POR EL BUEN VIVIR TRÁNSITO AMAGUAÑA del Cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos del año 2016.

La Comisión queda integrada de la siguiente manera:

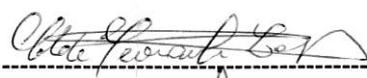
Msc. Golda López Bustamante. (Coordinador o Delegado del Coordinador)

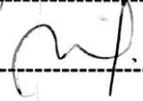
Msc. Karla Rodríguez Mora. (Área De Investigación)

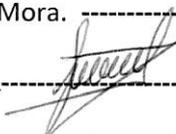
Msc. Msc. Marcos Fuentes León. (Docente del área específica)

Indicadores de valoración de la sustentación	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Claridad en la expresión		✓			
Dominio del contenido científico		✓			
Capacidad de respuesta argumentativa aplicar la interrelación de las variables		✓			
Manejo de los recursos audiovisuales		✓			
Uso pertinente de los organizadores gráficos		✓			

Para constancia y validez firman por triplicado en unidad de acto; los señores miembros de la comisión y egresada(o).

Msc. Golda López Bustamante. 

Msc. Karla Rodríguez Mora. 

Msc. Marco Fuentes L. 

Señorita. Sabrina Ivonne Mejía Castillo 