



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



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES CIUDADELA “EL CAFETAL” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

ESTUDIANTE:

MELISSA XIOMARA JARA ARBELAE

TUTOR:

MARCO FUENTES LEÓN. Msc.

LECTORA:

KARLA RODRIGUEZ M. MSC.

Babahoyo – Los Ríos
2016



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



CERTIFICACION DE AUTORIA

Yo, **MELISSA XIOMARA JARA ARBELAE**, portadora de la cedula de ciudadanía **120749564 -7**, Estudiante de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la UTB, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Mención Cultura Física, declaro que soy la autora del presente Informe final de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal con el tema:

GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUADAELA "EL CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

Todos los efectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo serán de mi exclusiva responsabilidad.

Melissa Jara A

MELISSA XIOMARA JARA ARBELAE

C.C. # 120749654-7

Egresada



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



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

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Tutor del Informe Final de Investigación sobre el tema:
GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA
MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA "EL
CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL
AÑO 2016, de la egresada del Programa de Seminario de Informe Final:
MELISSA XIOMARA JARA ARBELAE, considero que dicho informe
investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser
sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable
Consejo Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.



MARCO FUENTES LEÓN Msc.

TUTOR




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



**CERTIFICADO DE APROBACION DEL LECTOR DEL INFORME FINAL
DE INVESTIGACIÓN**

Babahoyo, Octubre 2016

En mi calidad de Lector del Proyecto de Investigación sobre el tema: GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA "EL CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016, de la egresada del Programa de Seminario de Informe Final de Investigación: **MELISSA XIOMARA JARA ARBELAE**, considero que dicho informe investigativo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la sustentación ante el Tribunal Examinador que el Honorable Consejo Directivo designe para su correspondiente estudio y calificación.


.....
KARLA RODRIGUEZ M. MSC.
LECTORA DEL PROYECTO DE TESIS

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida agradezco a dios, por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

A mi madre, por ser los mejor, por haber estado conmigo apoyándome en los momentos difíciles, por dedicar tiempo y esfuerzo para ser una mujer de bien, y darme excelentes consejos en mi caminar diario.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi Tutor de tesis, MARCOS FUENTES L, Msc por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.



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



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

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA "EL CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN AÑO 2016.

**PRESENTADO POR LA SEÑORITA: MELISSA XIOMARA JARA
ARBELAE.**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:

NOMBRE DEL DOCENTE
DELEGADO DEL DECANO

NOMBRE DEL DOCENTE
PROFESOR ESPECIALIZADO

NOMBRE DEL DOCENTE
DELEGADO H.CONSEJO DIRECTIVO

NOMBRE DE LA SECRETARIA
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE



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



INFORME DE RESULTADO DE URKUND

URKUND	Lista de Fuentes	Bitácora
Documento: 120749564-7		http://www.elfuente.com/elfuente
Presentado: 2016-10-04 14:41:00:00		http://www.elfuente.com/elfuente
Presentado por: mafuentes@ufb.edu.ec		http://www.elfuente.com/elfuente
Revisto: afuentes@ufb.edu.ec		http://www.elfuente.com/elfuente
Mensaje: se usó el motor de búsqueda		http://www.elfuente.com/elfuente
10% de similitud. El plagio de documentos según la configuración de texto presentada en el informe.		http://www.elfuente.com/elfuente

Msc. MARCO FUENTES LEON, con número de cedula 120303023-2 tutor del Informe Final de Investigación, informo que después de realizar el análisis del documento de Tesis de la Egresada **MELISA XIOMARA JARA ARBELAE** con número de cedula 120749564 -7, del cuarto año, paralelo "A" de la carrera de CULTURA FÍSICA en la herramienta Antiplagio URKUND por segunda ocasión, estos fueron los resultados: 10%

Babahoyo, Octubre del 2016

Atentamente


Msc. Marco Fuentes León.

PORTADA	i
HOJA DE CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.	ii
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE TUTOT.	iii
HOJA DE CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE LECTOR.	iv
DEDICATORIA.	v
AGRADECIMIENTOS	vi
INDICE GENERAL	vii
RESUMEN	viii
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	12
IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	13
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	13.15
SITUACIÓN PROBLÉMICA	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
PROBLEMA GENERAL O BÁSICO	17
SUB-PROBLEMAS O DERIVADOS	17
DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
JUSTIFICACIÓN	19.20
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	21
OBJETIVO GENERAL	21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	22
MARCO CONCEPTUAL	22-35
MARCO REFERENCIAL	36.45
POSTURA TEÓRICA.	46
HIPÓTESIS	47
HIPÓTESIS GENERAL O BÁSICA	47
SUB-HIPÓTESIS O DERIBADA.	47
CAPÍTULO III	
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	48
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICADAS EN LA VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	50.70
CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS.	71
CONCLUSIONES ESPECÍFICAS.	71
CONCLUSIONES GENERALES.	72
RECOMENDACIONES.	73
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS.	73
RECOMENDACIONES GENERALES.	73
CAPÍTULO IV	
PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS.	74
ALTERNATIVA OBTENIDA.	74
ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA.	74
ANTECEDENTES.	75
JUSTIFICACIÓN.	76
OBJETIVOS.	77
OJETIVO GENERAL.	77
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	77
ESTRUCTURA GENERAL PROPUESTA.	78
TÍTULO.	78
RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.	78
BIBLIOGRAFÍA	79.82
ANEXOS	83.88

RESUMEN

El trabajo que lleva por título GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA “EL CAFETAL” DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016, recoge resultados de estudios, diagnóstico y correlacional referido a la incidencia de la Gimnasia Aérobica en el estado de salud de los practicantes, para su desarrollo y teniendo en cuenta demandas de la investigación se utilizaron, métodos de la investigación científica y métodos matemáticos y estadísticos. El trabajo se realizó con la participación de practicantes y profesores, seleccionándose el universo de estos. En la actividad investigativa proyectada se espera alcanzar resultados que desde el punto de vista teórico y práctico, logre satisfacer las demandas de profesores y por tantos de practiantes del cantón.

SUMMARY

The work entitled, LOW IMPACT AEROBIC GYMNASTICS AND ITS IMPACT ON THE MOVEMENT OF SENIORS OF THE CITADEL "El Cafetal" BABAHOYO CANTON PROVINCE RIVERS IN THE YEAR 2016

Includes the results of studies, diagnosis and correlational referred to the incidence of Aerobic gymnastics in the state of health practitioners, for development and taking into account demands of research were used, methods of scientific research and mathematical and statistical methods. The work was done with the participation of practitioners and teachers, selected from the universe of these. In the proposed research activity is expected to achieve results that from the point of theoretical and practical, will meet the demands of many teachers and practitioners of Canton.

INTRODUCCIÓN

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.

En este trabajo podremos observar las consideraciones metodológicas para el desarrollo de la bailo terapia y los niveles de actualización de quienes la dirigen, Lo que nos dará una visión más clara sobre esta problemática.

CAPÍTULO I

1. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. TEMA:

LA GIMNASIA AÉROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA EL “CAFETAL” DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA LOS RÍOS EN EL AÑO 2016.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

CONTEXTO INTERNACIONAL

La gimnasia aeróbica es un deporte que viene generándose desde el año 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper quien dio vida a esta actividad.

Al transcurrir los años, la gimnasia aeróbica comenzó a tomar vuelo, dispersándose por diferentes países logrando así más fuerza y énfasis.

La gimnasia aeróbica da beneficios increíbles al ser humano ya que permite por medio de su entrenamiento la disminución de riesgos de enfermedades al sistema cardiovascular y respiratorio. Además de ayudar a tener un buen estado físico debido a que el individuo pierde un gasto de energía considerable.

Cualquier individuo es apto para este deporte como por ejemplo: una persona obesa, de tercera edad; ya que la gimnasia aeróbica se adapta al individuo y no el individuo a ella, pues presenta distintos tipos de niveles (1º, 2º, 3º) específicos para el estado físico que tenga el individuo en ese momento.

Por esta razón es que en la actualidad se practica tan constantemente este deporte, porque atrae y envuelve al sujeto por su dinámica, es reconfortante, divertida, etc.

La gimnasia aeróbica está considerada hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial. Por otra parte, el ejercicio físico es una necesidad corporal básica. La población de personas mayores de 60 a 65 años en adelante, tomada como fenómeno colectivo, se traduce en un envejecimiento poblacional.

Este es el acontecimiento demográfico más importante de la etapa final del siglo XX que ha comenzado hace unos 50 años y que constituye una preocupación para los países desarrollados.

Según cifras de la ONU, en 1950 había en el mundo alrededor de 200 millones de personas de 60 años en adelante, la cifra aumentó a 350 millones en 1975. Se prevé para el año 2000 alrededor de 590 millones y en el 2025 ascenderá a 1 100 millones, lo que equivaldrá al 20 % de la población total que se calcula para el mundo en esa época.

CONTEXTO NACIONAL

En el Ecuador una de estas formas organizadas de realización son los Círculos de Abuelos, espacio donde el adulto mayor es el protagonista de actividades físico recreativas, culturales y sociales, siendo el promotor de salud el responsable de concentrarse en la promoción de la salud y el aminoramiento de la dependencia de personas de la tercera edad; pues la meta es promover un envejecimiento exitoso.

Este complejo y variado proceso de envejecimiento depende, no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social, por lo cual si descubrimos la manera de prolongar su vida manteniendo su vitalidad física e intelectual, podremos seguir tomando de ellos sus experiencias y transformarlas en nuestros propios éxitos, esto implica actividades física, participación social, emocional y un alto compromiso consigo mismo.

La gimnasia aeróbica de bajo impacto tiene una gran influencia fisiológica y cardiovascular en el cuerpo humano y de la psiquis, eliminando perturbaciones emocionales, mejorando el estado psicológico, fisiológico y bioquímico. El relajamiento, la quietud y la respiración durante el ejercicio pueden trasladar la tensión nerviosa de la corteza cerebral diluyéndola en el proceso de manera que se promueve el descanso la recuperación y la regulación de los órganos.

CONTEXTO LOCAL

La gimnasia aeróbica de bajo impacto en los adultos mayores de la ciudadela “El Cafetal” en su Programa de ejercicio físico, plantea que es el único soporte válido para intentar paliar de manera eficaz e incluso adelantarse a las deficiencias citadas. La práctica de algún ejercicio físico en los mayores contribuye a fomentar la autoestima (conociendo y obteniendo el máximo provecho de las posibilidades físicas, para potenciar la propia imagen y seguridad en uno mismo), favorecer la autonomía (a través de mejorar o mantener la independencia física), y mejorar la calidad de vida (íntimamente relacionada con los factores anteriores).

Para planificar cualquier programa de ejercicios físicos en ancianos, tenemos que distinguir los que han llevado una vida sedentaria de los que han practicado deporte a lo largo de toda su vida.

El trabajo de la gimnasia aerobia de bajo impacto en la tercera edad tiene una importancia capital en la elevación del nivel de vida y de salud.

Entre los ejercicios Aeróbicos a desarrollarse los más recomendados son:

La realización de ejercicios de bajo impacto como la caminada, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, la hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga, thai chi Chuan y gimnasia aeróbica de bajo impacto.

1.3. SITUACION PROBLEMÁTICA

Los efectos más notorios del cambio en las actividades del adulto mayor se producen a partir de los 65 años. Como resultado final a pacientes con una disminución en sus capacidades según avanza la edad, considerándose como el proceso normal del envejecimiento, en donde existen fallas en algunas tareas y destrezas pero que no interfieren directamente en ellos.

Con el paso de los años la actividad física se va deteriorando debido en parte a la reducción de las actividades que estimulan la participación del componente musculo esquelético, ocasionando la pérdida considerable del equilibrio y la marcha haciendo que estos a su vez influyan sobre las actividades de la vida diaria.

La insuficiencia en la práctica de actividad física en los adultos mayores es desfavorable debido a que ellos a cierta edad no pueden realizar esfuerzos físicos.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo.

Ellos son fácil de contagiarse de enfermedades muy comunes tales como.

Pérdida de memoria y descalcificación de los huesos.

En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

La práctica masiva de actividad física la realizamos con el objetivo de lograr en la población una cultura general integral para satisfacer las necesidades en su tiempo libre, con ejercicios aeróbicos adecuados mejorara el estado de ánimo, elevara el autoestima, ayudara a mejorar el enfrentamiento al stress, mejorara la flexibilidad, agilidad, el equilibrio, y sobre todo a regular su frecuencia cardiaca.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.4.1. PROBLEMA GENERAL O BASICO.

¿Cómo incide la Gimnasia Aerobia de bajo impacto en la motricidad de los adultos mayores de la Ciudadela “El Cafetal” del Cantón Babahoyo provincia Los Ríos?

1.4.2. SUB-PROBLEMA O DERIVADOS

1-¿Qué acciones metodológicas de la Gimnasia Aeróbica de bajo impacto se utilizan para el mantenimiento de la motricidad de los adultos mayores?

2-¿Qué ejercicios de la Gimnasia aeróbica de bajo impacto se utilizan para mejorar la capacidad cardiovascular del adulto mayor?

3-¿Cuál es la metodología más adecuada que se debe utilizar para realizar la gimnasia aeróbica de bajo impacto y facilitar la ejecución de los ejercicios físicos en los adultos mayores?

1.5. DELIMITACION DE LA INVESTIGACION.

La presente investigación se realiza para estimular la actividad física mediante los ejercicios de la gimnasia aeróbica de bajo impacto en los adultos mayores.

Línea de Investigación:

Actividad física, y Salud

Sub Línea de investigación:

Condición Física, Estado mental, Recreación.

Variable Independiente: Gimnasia Aeróbica

Variable Dependiente: Motricidad.

Delimitación Espacial: La presente investigación se llevara a efecto en la Ciudadela “El Cafetal” del Cantón Babahoyo Provincia los Ríos.

Delimitación demográfica: Los elementos involucrados son los Adultos Mayores.

Delimitación temporal: Esta investigación será realizada durante el año 2016.

1.6. JUSTIFICACION.

Es **importante** dar a conocer a las autoridades entrenadores y la comunidad sobre la problemática de la Gimnasia aeróbica de bajo impacto y su incidencia en los ejercicios físicos

La investigación a realizarse causara un gran **impacto** en la Comunidad “El cafetal” puesto que ayudara a los adultos mayores a una superación personal dotándolos con el conocimiento de técnicas y movimientos que se emplea en la Gimnasia aeróbica

El trabajo de investigación es **factible** puesto que es realizable con el aporte logístico y económico de la comunidad la Gimnasia aerobica de bajo impacto ayudara a mejorar en la realización de los ejercicios fisicos en base a los movimientos que se emplean dentro de la gimnasia formando a los adultos mayores de grandes cualidades y características ejemplares que ayudaran a la superación física mental.

La posibilidad de llegar a ser adulto mayor es en nuestro contexto, el resultado de una decisión consciente, valorada en sus múltiples dimensiones en la vida donde la longevidad constituye un objetivo fundamental en la elevación de la calidad de vida. El conocimiento científico actual nos permite programar todo el proceso de vejez y ofrecer una atención físico-psicológica-educativa durante su desarrollo, permitiendo ofertar a los adultos mayores otras actividades variadas que los motiven y entusiasmen para atraerlos a la práctica sistemática.

Para lo cual las clases se desarrollarán en los horarios y en lugares más cómodos que se decidan por los Adultos mayores de la Ciudadela el “Cafetal” y el profesor, vamos a utilizar implementos que llamen la atención de los participantes y se controlaran las medidas de seguridad necesarias buscando siempre el bienestar, aunque se recomiendan parques y lugares cercanos de la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias para los adultos mayores.

La tercera edad deben realizar los ejercicios con una baja intensidad y en lo posible con el mínimo impacto sobre las articulaciones. Esto sólo lo puede asegurar una actividad aeróbica como caminar, pedalear, nadar o , bailar. He decidido trabajar con la Gimnasia Aerobia de bajo impacto la cual es una variedad de ejercicios que estimula la actividad cardiaca, pulmonar y procesos cognoscitivos cerebrales, por un tiempo lo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo.

Su premisa fundamental es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización prolongada, sin que exista una deuda intolerable de este, se trabajó con un sector poblacional (adultos mayores), el cual no goza de las mismas capacidades físicas y mentales que el resto de la población, por lo que requieren de un tratamiento esmerado por parte de la comunidad que le rodea, así también de un total apoyo en todas las actividades que realizan en aras de elevar las expectativas de vida.

1.7. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.

1.7.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica de bajo impacto en la motricidad de los adultos mayores de la ciudadela “El cafetal” del cantón Babahoyo provincia Los Ríos.

1.7.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1.- Analizar las acciones metodológicas utilizadas para la gimnasia aeróbica de bajo impacto que ayuden en la motricidad de los adultos mayores.

2.- Identificar los ejercicios utilizados para la gimnasia aeróbica de bajo impacto que mejoran la capacidad cardiovascular del adulto mayor.

3.- Diseñar una estrategia metodológica adecuada para la gimnasia aeróbica de bajo impacto para facilitar la ejecución de los ejercicios físicos en los adultos mayores.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO.

2.1. MARCO CONCEPTUAL.

GIMNASIA AEROBICA:

(Caballero, 2013) Es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 90 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad, la coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras. El uso de la música en la coreografía. Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos. La utilización bien distribuida del espacio.

Origen de la gimnasia aeróbica:

(Icarito, (s/f) Los orígenes del aerobio tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. En este año apareció publicado por primera vez en EEUU un libro titulado "aerobics". Su autor el Doctor Kenneth H. Cooper, medico de las fuerzas armadas estadounidenses, expone en la obra, el programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Sin embargo algunas fuentes atribuyen el termino "aerobio" a Pasteur (Francia 1875).

Objetivos de la gimnasia aeróbica:

(Ceiti, (s/f) Según ceiti, se puede Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

Beneficios de la gimnasia aeróbica:

De acuerdo con la investigación de (Ceiti, (s/f) podemos apreciar los beneficios tanto fisiológicos como psicológico en el cuerpo humano como son:

Beneficios Fisiológicos:

- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- En el corazón, aumento del volumen cardíaco.
- Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- Previenen la osteoporosis.

Beneficios Psicológicos:

- Mejora la apariencia y la imagen, lo cual va en beneficios de la autoconfianza y sensación de bienestar.
- Aumentar la habilidad de sobrellevar el estrés.
- Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta.

- Aumenta la calidad del sueño y baja la cantidad necesaria.
- Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- Proporciona una sensación de bienestar gracias a las ""endorfinas"" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte, en este caso gimnasia aeróbica).
- Mejoran las relaciones familiares y entre los amigos.
- Favorece la Sociabilización.
- Estimula los pensamientos e ideas creativas.

Tipos de gimnasia aeróbica:

(Ceiti, (s/f) De acuerdo con la investigación anterior se dice que los tipos de gimnasia aeróbica son:

1) ALTO IMPACTO O "HIGH IMPACT":

Se hace insistencia en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad sube y baja. Las piernas hacen movimientos de flexión y extensión.

2) BAJO IMPACTO O "LOW IMPACT":

Es la combinación d técnicas que logran como resultado un bajo impacto en donde los pies están siempre en contacto con el piso. Este tipo de gimnasia se dio debido a las múltiples lesiones que daba por técnicas agresivas y de largo tiempo que impacta en el lugar.

3) COMBO:

Es una combinación de alto y bajo impacto.

4) CARDIOFUNK:

Rescata elementos del jazz, salsa, disco, afro, etc. Se basa en la utilización de movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco.

5) STEP TRAINING:

Es la derivación del banco sueco.

Además hay otros tipos de gimnasia como:

- Work out: Trabajo localizado.
- Interval Training: Trabajo intercalado, aeróbica y localizado.
- Circuit Training: Trabajo en circuitos.

Se debe considerar que cada tipo de gimnasia aeróbica siempre tiene tipos de niveles (I, II o III) que se adecua a cada individuo.

LA METODOLOGÍA

(Maurice, 2006) Parte del proceso de investigación o método científico, que sigue a la propedéutica, y permite sistematizar los métodos y las técnicas necesarias para llevarla a cabo. Los métodos elegidos por el investigador facilitan el descubrimiento de conocimientos seguros y confiables que, potencialmente, solucionarán los problemas planteados, La metodología ha obtenido diferentes definiciones o conceptos en diferentes campos y especialidades, aunque estos siempre han mantenido la esencia del concepto principal.

Características de la metodología

(N.O, 2009) Es un proceso continuo y permanente que constituye una dimensión de la educación integral, orientada a que en el proceso de construcción y producción de conocimientos, de desarrollo de hábitos, habilidades y actitudes, así como en la formación de valores, se armonicen las relaciones entre los seres humanos, las cuales se reparten en varios aspectos como son:

Práctica:

Se realizan ejercicios prácticos (individuales y en equipos) que conectan la teoría con aquello que será útil y aplicable.

Participativa:

Se utilizan técnicas para propiciar que el equipo construya su propio aprendizaje de forma activa.

Adaptada:

Se flexibilizan y ajustan los contenidos y metodología a las características, inquietudes, y necesidades reales del grupo.

Motivadora:

Se integra la experiencia del grupo participante. Se trabajan los objetivos de cada taller de forma lúdica y didáctica.

Integral:

Se potencian las competencias integrando el “saber” (conceptos, información, teoría), “querer” (motivación, actitudes y aspectos emocionales) y “poder” (habilidades y recursos personales).

Vivencial:

Se dirige al grupo y a la persona en todas sus dimensiones, interrelacionando cuerpo, emoción, razón, acción y contexto. Se aprende desde experiencias.

Los beneficios del ejercicio físico en adultos mayores:

(OMS, (s/f) Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

(OMS, (s/f) según la (OMS), el ejercicio se hace con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de

actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

EL ESTADO MENTAL:

(Morel, (s/f) También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad. Dawe y Curran-Smith (1994), Blair y otros (.Bouchard,1990) encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales, Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.(Choi, 1993),

LA HIPERTENSIÓN:

(Morel, (s/f) Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró. (Lugo, Pascal, Pérez y Noda,1992)(Strauss,1991) En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de

intensidad moderada (70%)/45minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses.(Braith y otros, 1994)

RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA:

(Morel, (s/f) En programas de ejercicios supervisados para la tercera edad, los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta muerte se encontraron a una intensidad más alta de 85% de la frecuencia cardiaca máxima; de hecho, el ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios del ejercicio, Se recomienda una actividad física regular (de 3 hasta 4 veces por semana) de duración moderada (de 20 hasta 30 minutos) y de una intensidad suficiente (de 70% hasta 85%).

Elementos fundamentales de los aeróbicos:

(Pablo, (s/f) El Aeróbic se compone de varias series de ejercicios interrelacionados y complementarios entre sí. Se basan en ciertos elementos fundamentales:

Coordinación: La adaptación a la música y a la velocidad, el raudo cambio y el creciente grado de dificultad de los ejercicios Aeróbicos promueven la capacidad de reacción, la agilidad, la destreza, el sentido del equilibrio y el ritmo de los movimientos. La intensa concentración en la serie de movimientos y su realización eliminan los pensamientos molestos que puedan distraernos.

Flexibilidad:

Las extensiones de las articulaciones, los músculos y los ligamentos se hacen más elásticos. Los movimientos se hacen más suaves, armónicos, ágiles y elegantes. La figura se hace mejor proporcionada y la conducta más equilibrada.

Fuerza:

Las vigorosas adaptaciones musculares, el levantamiento, el sostenimiento, el apoya y el inclinamiento de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo contra la resistencia del propio peso (contra la fuerza de la gravedad) desarrolla y fortalece la musculatura. Los músculos vigorosos (función activa de soporte y sostén) alivian el peso de las articulaciones, discos vertebrales y columna vertebral, lo cual impide los posibles desgastes prematuros. La grasa se transforma en tejidos musculares tensos y el cuerpo se hace más esbelto y firme.

Consejos para la práctica:

- Concentrarse totalmente en los ejercicios.
- Aprenderse de memoria los ejercicios, a fin de no estar desorientado. Antes de empezar, imaginarse el desarrollo de cada movimiento.
- Seguir exactamente las instrucciones.
- Respetar las sucesiones de los ejercicios y las series. Las series se suceden con soltura, de manera que se evitan las interrupciones. En la mayoría de los casos, la posición inicial de un ejercicio es la inicial de la serie siguiente.
- Al principio es recomendable hacer los ejercicios que sean más fáciles y más divertidos para cada persona.
- No permitir ser molestado. El entrenamiento Aeróbico es una cita importante que debe ser respetada y sin realizar interrupciones
- Si son necesarias pausas de descanso lo mejor es realizar ejercicios de distensión y extensión con los que se pueden acumular fuerzas.

Manteniéndose en movimiento. No permanecer en posición pasiva ya que el cuerpo se enfría.

- Practicar siempre más de dos personas juntas para corregirse las posturas y los movimientos
- Para reforzar la dureza de los entrenamientos, existen pesas de manos y de pies, esto es aconsejable para buscar un aumento en la fuerza muscular.

Ejercicios en los aeróbicos de bajo impacto:

(Molares, (s/f)) Los ejercicios de bajo impacto son aquéllos en los que al menos uno de los pies permanece en contacto con el suelo durante su práctica. Esto supone que no ejercemos una gran fuerza cuando los practicamos, con lo que son muy recomendables para las personas que se están iniciando en la actividad física o bien para los ya veteranos que se están recuperando de alguna lesión.

Tipos de ejercicios de aeróbicos de bajo impacto:

Natación:

(Molares, (s/f)) La natación es el ejercicio ideal para quienes no están muy en forma o las personas que se están recuperando de una lesión. Ninguna parte del cuerpo sufre ya que el agua hace que desaparezca la presión.

Caminar:

Otro ejercicio muy recomendable para quienes comienzan con la práctica de la actividad física es caminar. Si nos acompañamos de bastones estaremos siguiendo un ejercicio muy de moda, el nordic walking, perfecto para terrenos irregulares o donde hay subidas. Si caminamos por lugares llanos y nuestro estado físico es normal.

Remar:

El remo es otro ejercicio de bajo impacto, aunque en este caso se requiere ya un estado de forma medio pues las exigencias físicas son mayores al tener que mover una embarcación sin timonel, únicamente con la fuerza de nuestros brazos. Si estás inscrito en un gimnasio, la máquina de hacer remo es una excelente alternativa.

➤ **LA MOTRICIDAD**

(Baracco, 2014) La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

(Ruíz, 2011) Capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos)

(Marsal, 2014) Por motricidad gruesa entendemos la capacidad y habilidad del cuerpo a desempeñar movimientos grandes, como por ejemplo gatear, caminar o saltar.

(González, 2005) La *motricidad* refleja todos los movimientos del ser humanos.

(Marsal, 2014) En la motricidad gruesa encontramos los ejercicios y movimientos motrices que uno puede realizar con los grandes grupos de músculos como las piernas, los brazos o la cabeza. En esos movimientos intervienen los principales

grupos musculares del cuerpo. Habilidades propias de la motricidad gruesa son, por ejemplo:

- Andar y correr
- Gatear
- Saltar
- Escalar
- Estar de pié
- Hacer señas
- Balancearse
- Ir en bicicleta
- Nadar

Importancia de La motricidad

(Marsal, 2014) La motricidad gruesa es una parte muy importante del desarrollo infantil, puesto que para el futuro desarrollo de la motricidad fina, es necesaria una buena base de motricidad gruesa. Solo un niño que haya desarrollado suficientemente su motricidad gruesa será capaz de aprender sin problemas las habilidades propias de la motricidad fina como escribir o atarse los cordones del zapato.

(Marsal, 2014) Un desarrollo motriz apropiado en la niñez es especialmente importante en el ámbito de la motricidad gruesa, puesto que el estado de desarrollo afecta directamente otros ámbitos de la vida. Un niño que desarrolla con normalidad su motricidad gruesa tendrá con seguridad menos problemas en la

escuela para aprender a escribir y en las clases de gimnasia, con temas como el equilibrio. Podrá concentrarse mejor, tendrá más confianza en sí mismo y podrá reaccionar más deprisa. Estas habilidades le beneficiarán en su día a día.

(González, 2005) La *motricidad* refleja todos los movimientos del ser humanos.

➤ **¿Pueden aprender los adultos mayores habilidades motoras nuevas?**

(Dallo, 2011) No parece surjan problemas especiales excepto que su salud no les permita realizar ese tipo de experiencia motora. Se puede observar cantidad de adultos mayores que participan en actividades motrices nuevas, felizmente acentuada la cantidad en la actualidad debido a la inteligente comprensión del “cuidado de la salud” y del “juego recreativo para todos” que en el mundo, por influencia de los medios de comunicación se ha difundido.

(Dallo, 2011) Para favorecer los aprendizajes de los ancianos debería considerarse:

1. Se debe dar tiempo suficiente para que la información sea recibida, procesada y elaborada la respuesta. De este modo favoreceremos que se establezcan los trazos en la memoria (Adams, 1971).
2. La información se adecuará a la capacidad de comprensión del anciano, siendo en mucho casos detallada para permitirle que autorregule adecuadamente sus respuesta.
3. La utilización de diferentes materiales audio visuales puede ser efectiva, haciendo que el ritmo de acción (ralentización) se asemeje al máximo al ritmo de acción de persona mayor y pueda interiorizar al máximo la respuesta solicitada, y llevarla a cabo.

4. Parece que el método de aprendizaje es diverso, para algunos es necesario que se les guíe constantemente (Cratty, 1962) y con otros se procederá mediante el descubrimiento (Welford, 1979).

5. La persona mayor puede requerir una vigilancia visual a la hora de llevar a cabo actividades motrices de manera similar a como se observa en los niños pequeños (Boucher, Denis y Landriault, 1985).

(Dallo, 2011) Debe haber mantenimiento en las edades de envejecimiento, y cada etapa vivirla con el sentido de la juventud para ayudar a la naturaleza con el ciclo lógico de vida. Para esto el hombre debe adoptar una aptitud que le permita percibir su personal evolución.

2.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

(Parra, 2012) La meta de esta investigación es describir los beneficios de la actividad física y del ejercicio regular de bajo impacto, de acuerdo con los métodos utilizados. Se realizaron los siguientes términos de búsqueda: envejecimiento, fisioterapia, actividad física, ejercicio físico, adulto mayor.

Los artículos examinados incluyeron revisiones, artículos de investigación y capítulos de libros, según los resultados que se dieron se debió someter al organismo a un programa de entrenamiento planificado, contribuye a mejorar la capacidad funcional de múltiples sistemas orgánicos; los programas de ejercicio dirigidos a la población mayor pueden generar un ahorro en los costos sanitarios por disminución de caídas.

(Carmelina, 2015) En el presente artículo se han desarrollado aspectos relevantes como como determinar el efecto de la gimnasia aeróbica de bajo impacto sobre el nivel de presión arterial en pacientes con Hipertensión arterial, el enfoque que se

tuvo de acuerdo a la metodología empleada fue que se centre directamente en realizar un plan de ejercicios basados en la gimnasia aeróbica de bajo impacto en el grupo de Hipertensos que cuenta con 40 pacientes los mismos que se encuentran entre los 40-60 años de edad, el 15% pertenecen al sexo masculino y el 65% al sexo femenino con el fin de mejorar los niveles de presión arterial, en conclusión se comprobó que para verificar la hipótesis se analizaron los datos obtenidos de los test aplicados de las historia clínicas proporcionadas por el Hospital Eduardo Montenegro y con el estadígrafo T-Student la cual permitió comprobar la misma.

(Sánchez, 2016) La investigación aborda una tema de interés en el contexto de las actividades físicas específicamente en las que se emplea el baile y la gimnasia aeróbica de bajo impacto en su concepción más amplia, el modo que se usó para esta investigación fue de forma teórica ya se sustentó en métodos científicos del nivel teórico y empíricos que proporciona acciones didácticas para desarrollar las clases de sanabanda comunitaria mediante ejercicios combinaciones y bailes para mejorar los estilos de vida de la población participante.

Que de acuerdo con los resultados se pudo constatar resultados interesantes que evidencian la sostenibilidad y pertinencia de la metodología en los 26 postgrados impartidos y el curso optativo de sanabanda que se ha extendido hacia toda la provincia Santiago de Cuba.

(Navarrete, 2015) La finalidad de este estudio fue determinar la prevalencia de malnutrición por exceso de niños-adolescentes y analizar su asociación con el riesgo cardiometabólico y el rendimiento físico, el método empleado fue que se obtuvo la participaron en la investigación 342 escolares (151 mujeres y 191 hombres), que presentaban entre 11 y 16 años de edad; se evaluó índice de masa corporal (IMC), porcentaje de masa grasa (%MG), contorno de cintura (CC), razón cintura-estatura (RCE) y rendimiento físico a través de una batería de test, de

acuerdo con los resultados esta investigación reportó elevados niveles de sobrepeso y obesidad en la muestra de estudio, asociándose esta condición con disminución de la capacidad cardiorrespiratoria, pérdida de funcionalidad muscular y aumento en el riesgo cardiometabólico.

(Sebiani, 2004) En esta indagación se pone énfasis al estado actual del conocimiento científico de la Danza Terapia, para la metodología empleada se discutieron aspectos relevantes de la DT y de sus aportes a la vida de los pacientes permite reducir la fatiga, la ansiedad, depresión y percepción del dolor y aumenta el vigor, la energía vital, auto-imagen y estados internos del paciente, de acuerdo con los resultados se descubrió en estudios encontrados revelan que la DT es un excelente complemento para aliviar los efectos colaterales de las terapias tradicionales.

(Abalo, 2012) La meta del presente trabajo ha sido analizar las características del entrenamiento y su relación con la aparición de lesiones en los deportistas de Gimnasia Aeróbica de bajo impacto en competencias, para esto se desarrolló un estudio descriptivo longitudinal retrospectivo a través de un cuestionario-entrevista a 42 gimnastas de las categorías junior y senior con una edad media de 18,78 años ($\pm 5,84$) que compitieron en el Campeonato de España del 2011.

En los resultados se demuestran datos que hablan sobre la aparición de lesiones está relacionada con el escaso uso del material de protección y el entrenamiento en superficies no adecuadas provocando lesiones de sobrecarga debido al impacto.

(Palacios, 2004) La finalidad de este trabajo estudiar el ejercicio físico aeróbico en sus diferentes formas constituye una de las modalidades terapéuticas más utilizadas para la reducción del peso corporal y el mejoramiento de la actividad cardiovascular, según lo estipulado se realizó un estudio del tipo antes y después, la muestra del mismo estuvo formada por 47 mujeres que participaban del

programa terapéutico en 3 áreas diferentes del municipio de Cienfuegos, las mediciones se hicieron antes de comenzar el tratamiento al mes y a los 2 meses de evolución, de acuerdo con los resultados se observó una reducción de la frecuencia cardiaca de unos 15 l/min y un mejoramiento significativo de los valores del índice de Ruffier.

El programa terapéutico que combina ejercicios físicos aeróbicos con Taebo, que se ha desarrollado en los últimos años en el Municipio de Cienfuegos, reduce la grasa y el peso corporal y mejora significativamente la función del sistema cardiovascular.

(Gordón, 2015) En el presente artículo, se han desarrollado aspectos relevantes como determinar la eficacia de la actividad física para disminuir los niveles de hiperglucemia y los valores de hipertensión arterial de los adultos y adultos mayores, para la metodología empleada se implementó un programa de actividad física y determinar que sean beneficiosos para los pacientes con diabetes tipo 2 para que puedan controlar su enfermedad y poder llevar una vida lo más normal posible.

De acuerdo con los resultados para fundamentar esta investigación se ha logrado cumplir con todos los objetivos propuestos y sobre todo alcanzar las expectativas deseadas proponiendo un programa de actividad física, para mejorar el metabolismo de los glúcidos y mejorar la capacidad cardiopulmonar gracias a la actividad física programada y controlada.

(Reyes, (s/f) El objetivo de la investigación se plantea una propuesta de actividades físicas para elevar la autoestima en el adulto mayor, la metodología empleada fue centrarse en la propuesta que consta de 3 actividades, una destinada al desarrollo físico integral con más de 100 ejercicio, la otra, se orienta a la

meditación guiada y la última está relacionada con consejos prácticos, de acuerdo con la indagación un tiempo requerido para la obtención de los beneficios es de 1 a 2 meses.

(Erica, 2014) La finalidad de este trabajo es Identificar la presencia de factores de riesgo de osteoporosis e indagar el conocimiento de los mismos, la metodología empleada se basó en un estudio observacional, descriptivo transversal.

Con muestreo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo compuesta por 40 mujeres entre 20 y 49 años que participaron del estudio mediante la firma del consentimiento informado, los resultados dieron a conocer que la osteoporosis constituye un problema sanitario de importancia en la actualidad, por lo que resulta fundamental que las mujeres en edad fértil adquieran y/o profundicen saberes acerca de la enfermedad, e implementen hábitos de vida saludable que les permitan alcanzar un bienestar físico capaz de prevenir el desarrollo de dicha patología.

(Ramos, 2013) La meta de este estudio son valorar si la cumplimentación de las recomendaciones de ejercicio es diferente entre la población estable e inmigrante de la UGC El Saucejo incluida en el programa de CONSEJO DIETETICO, la metodología que se usó fue de atención primaria con numerosas intervenciones por parte de enfermería en la prevención de sus complicaciones, entre ellas las recomendaciones de ejercicio (aeróbicos de bajo impacto), de acuerdo con los resultados obtenidos se demuestra que el ejercicio disminuye los niveles de glucosa en sangre, pero no encontró diferencia alguna en el cumplimiento terapéutico entre las dos poblaciones estudiadas.

(González, 2005) La finalidad del trabajo es “analizar la incidencia de la actividad física en el adulto mayor, como vía asequible para mejorar la calidad de vida, la

forma en la cual se consideró la investigación fue en consideración de que un programa de ejercicios puede producir la involución cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la involución respiratoria y la endocrina, Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio, Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos, Mejora el aspecto estético, la calidad y el disfrute de la vida.

(Cao, 2011) El objetivo de la investigación está relacionada con la salud percibida por las personas mayores participantes en el programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad denominado, según los medios empleados en este caso se usó el método de análisis de contenido sobre los testimonios obtenidos de entrevistas en profundidad a las que se aplica un sistema de categorías elaborado ad hoc, en conclusión se pudo demostrar que el 48% de las personas mayores percibe mejoras en sus capacidades de memorización; un 47%, en la atención y la concentración, y un 10%, en la satisfacción con la vida tras su paso por el programa, los programas de estimulación cognitiva que incorporan las actividades corporales unidas a un claro componente lúdico y social mejoran las capacidades psicosociales de los participantes y abren una línea importante de intervención debido a su buena aceptación.

(Dopico, 2009) La meta del trabajo es realizar una investigación sobre la incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores, e la realización del trabajo se llevó a cabo una intervención de dos horas de Tai-Chi a la semana durante tres meses y se realizó un test inicial antes del tratamiento, de acuerdo con los resultados obtenidos se muestra buenas mejoras estadísticamente significativas en la presión sanguínea diastólica y sistólica, en la frecuencia cardíaca en reposo, en el equilibrio estático y dinámico, en la flexibilidad y en la fuerza de los miembros inferiores y superiores además de mejoras en la resistencia cardiovascular.

(Pereira, 2007) El propósito de esta investigación es evaluar el efecto de un programa de entrenamiento de fuerza durante 20 semanas sobre la autonomía funcional de mujeres mayores saludables, para la realización de la investigación participaron 24 mujeres mayores de 65 años divididas en grupo experimental (GE; n = 13) y grupo control (GC; n = 11). El GE fue sometido a 20 semanas de intervención constituida por 2 fases de entrenamiento: extensión de rodillas, supino en posición sentada, tirón en la polea, flexión unilateral de rodillas, flexión parcial de tronco (abdominal), trabajo de bíceps y tríceps en la polea, en conclusión se pudo afirmar que la realización de entrenamiento de fuerza durante 20 semanas muestra una mejora en la autonomía funcional para realización de las actividades de la vida diaria en mujeres mayores sanas.

(Oliva, 2013) La finalidad de esta investigación es el análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores, para la realización de esta investigación se aplicó una encuesta elaborada ad hoc y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Riff que establece un modelo que atiende a seis dimensiones: Auto aceptación, Relaciones positivas con otras personas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito de vida y Crecimiento personal, de acuerdo con los resultados obtenidos muestran que la tendencia a que las personas que afirman que su estado de salud ha sido muy malo tienden a presentar resultados más altos en Auto aceptación y Propósito de vida que aquellos que lo consideran bueno o muy bueno.

(Borrelli, 2011) La finalidad de este artículo Indagar, reflexionar y posteriormente intervenir con propuestas de actividad física específicamente construidas para adultos mayores, la metodología empleada fue que se realizó un estudio de caso, en un centro de jubilados de la ciudad de Neuquén, con el fin de valorar su condición motriz, se implementó una entrevista estructurada, test y evaluaciones.

A una muestra de 25 mujeres de entre 60 y 87 años, de acuerdo a los resultados se detectaron alteraciones en la capacidad funcional. Toda la muestra realiza las AVD de manera autónoma, pero un 4% de la misma presenta alteraciones en su condición motriz que ponen en riesgo su independencia.

(Oviedo, 2013) El análisis que se realiza en este artículo es la actividad física, sus beneficios y algunos mitos que han permanecido a lo largo del tiempo, en torno al adulto, se han analizado variables fisiológicas, psicológicas y sociales, tales como el estado de ánimo, la depresión y la satisfacción que obtienen las personas al realizar actividad física, de acuerdo con los métodos utilizados en la práctica de alguna actividad recreativa, por lo que se promueve el goce de estos beneficios, en un ambiente que conforta al ser humano y lo transporta a sus inicios: el movimiento humano en la naturaleza, se concluye 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.

(Vega, 2006) La finalidad de esta investigación es indagar sobre el ejercicio físico y bienestar en personas mayores de 50 años, de acuerdo con la metodología a emplear se describen una serie de consideraciones para realizar un ejercicio físico adecuado a las particularidades de cada individuo, y a la generalidad de grupo, según los resultados los beneficios asociados a la práctica del ejercicio físico, tendrán un efecto positivo en la medida en que este sea continuo.

(Sepúlveda, (s/f) la meta de este artículo se basa en el programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo y depresión, los modos de trabajos fueron los siguientes: e trabajó con 11 adultos mayores, de una edad media de 80 años, a los cuales se evaluó al inicio y al término de la intervención mediante el test de Pfeiffer –para medir el nivel

cognitivo– y la escala de Yesavage –para evaluar el nivel de depresión–, además del índice de Barthel y la pauta de evaluación psicomotriz, según los resultados se mostraron efectos positivos del programa de activación psicomotriz, ya que denotan su efectividad para mejorar el rendimiento cognitivo y disminuir los niveles de depresión de los adultos mayores institucionalizados.

La finalidad de este artículo es investigar la evolución de la fuerza, flexibilidad, equilibrio, resistencia y agilidad de mujeres mayores activas en relación con la edad, la metodología empleada fue realizar diferentes test para evaluar la condición física.

El grupo de 55-64 años obtuvo los mejores resultados en los test de dos minutos marcha, flexión completa de brazo, juntar las manos tras la espalda, flexión del tronco en silla, flamenco y de levantarse, caminar y volver a sentarse, seguido del grupo de 65-74 y de 75-85 años, en este orden, de acuerdo con los resultados las capacidades físicas sufren una involución con la edad.

No obstante, todas las cualidades físicas no siguen el mismo patrón de declive, siendo la resistencia y la fuerza las cualidades que más lento involucionan y la flexibilidad, la agilidad y el equilibrio las que más rápido lo hacen.

El objetivo de este artículo fue establecer características sociodemográficas y epidemiológicas de población adulta mayor con discapacidad, se realizó una encuesta de como una de las entidades con mayor porcentaje de adultos mayores que rebasan los 65 años de edad, que presentan discapacidad, un nivel educativo básico (60%), con población que sólo lee y escribe, y otros son analfabetas, en conclusión se requirieron políticas públicas para mejorar en la calidad de los servicios de salud y de una educación popular para toda la población, encaminadas a prevenir riesgos.

2.3. POSTURA TEÓRICA.

De entre los principales aportes de este trabajo tenemos a (Ceiti, (s/f) el cual nos dice que se puede Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

También podemos considerar al mismo **(Ceiti, (s/f))** el cual nos dice que podemos apreciar beneficios tanto fisiológicos como psicológico en el cuerpo humano.

También la (OMS) tiene su aporte que nos dice que el ejercicio se hace con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo.

Finalmente considerar lo que nos dice (Morel, (s/f) En programas de ejercicios supervisados para la tercera edad, los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta muerte se encontraron a una intensidad más alta de 85% de la frecuencia cardiaca máxima; de hecho, el ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios del ejercicio,

Se recomienda una actividad física regular (de 3 hasta 4 veces por semana) de duración moderada (de 20 hasta 30 minutos) y de una intensidad suficiente (de 70% hasta 85%).

2.4. HIPOTESIS.

2.4.1. HIPOTESIS GENERAL O BASICA.

La Gimnasia Aerobia de bajo impacto incide en la motricidad de los adultos mayores de la Ciudadela “El Cafetal” del Cantón Babahoyo provincia Los Ríos.

2.4.2. SUB – HIPOTESIS O DERIVADAS.

1- Las acciones metodológicas de la Gimnasia Aeróbica de bajo impacto que se utilizan en los ejercicios físicos de los Adulto mayor no son las adecuadas.

2- Los ejercicios de la Gimnasia aeróbica de bajo impacto ayudan a mejorar la capacidad cardiovascular del adulto mayor

3- Aplicar una guía metodológica más adecuada para realizar la gimnasia aeróbica de bajo impacto facilitará la ejecución de los ejercicios físicos en los adultos mayores y ayudará al mantenimiento de la motricidad.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS 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 de bajo impacto en la motricidad de los adultos mayores de la ciudadela el “cafetal” del Cantón Babahoyo provincia los ríos en el año 2016.
- 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 motricidad del adulto mayor.
- Los propios elementos considerados para el desarrollo de las actividades.

3.2. 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. (X)

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

3.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

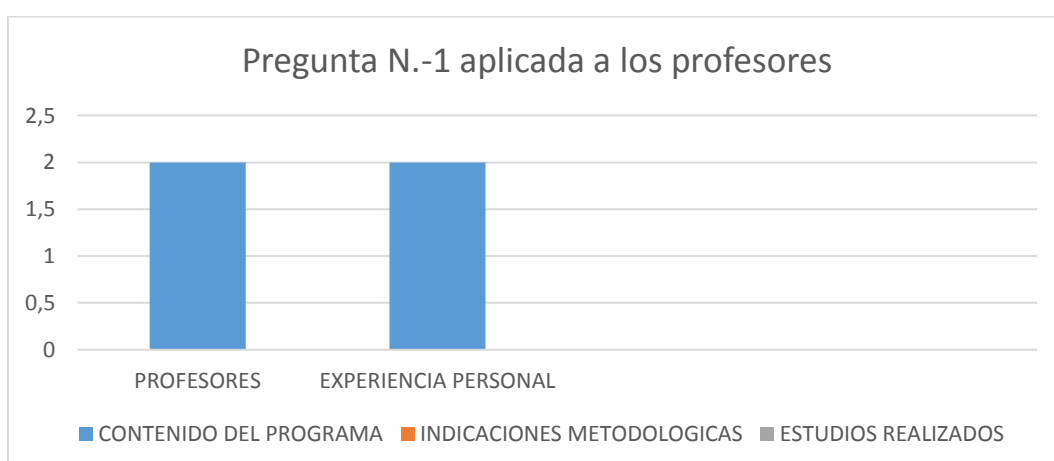
El tratamiento a los datos procesados, permitió la realización del siguiente análisis.

La encuesta dirigida a determinar los criterios de los profesores con respecto al proceso de desarrollo y esencialmente mantenimiento de la motricidad del adulto mayor, mediante la utilización de la gimnasia aerobica, proporcionó los siguientes resultados.

Como aparece en la tabla No. 1, los dos profesores 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

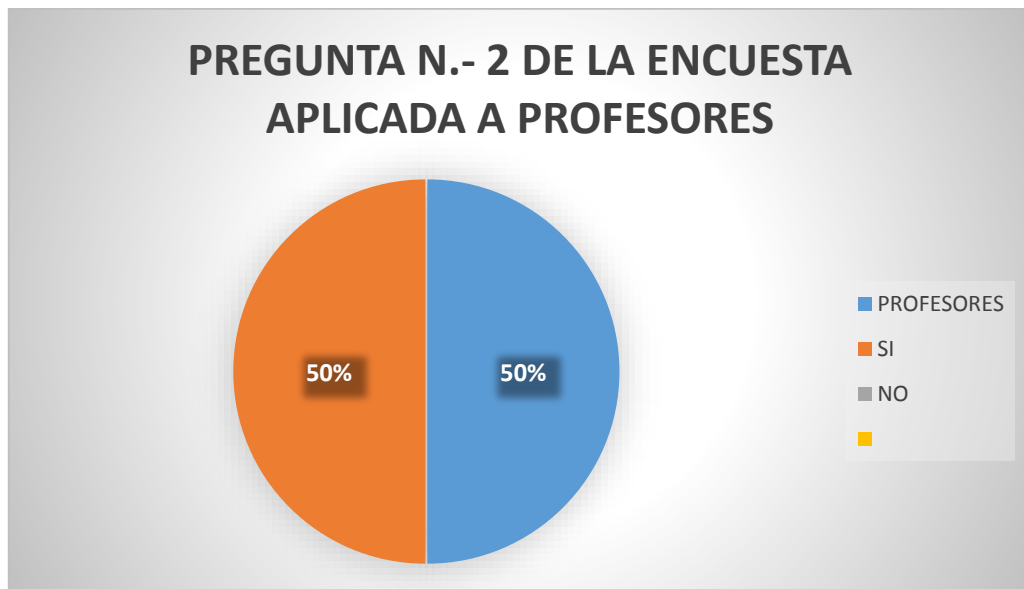


Al demandarle a los dos docentes estudiados, si, atienden las diferencias individuales de sus alumnos, ambos proporcionaron respuestas positivas, siendo

esta respuesta muy importante, si se tiene en cuenta que los participantes en las clases.

Tabla No.2

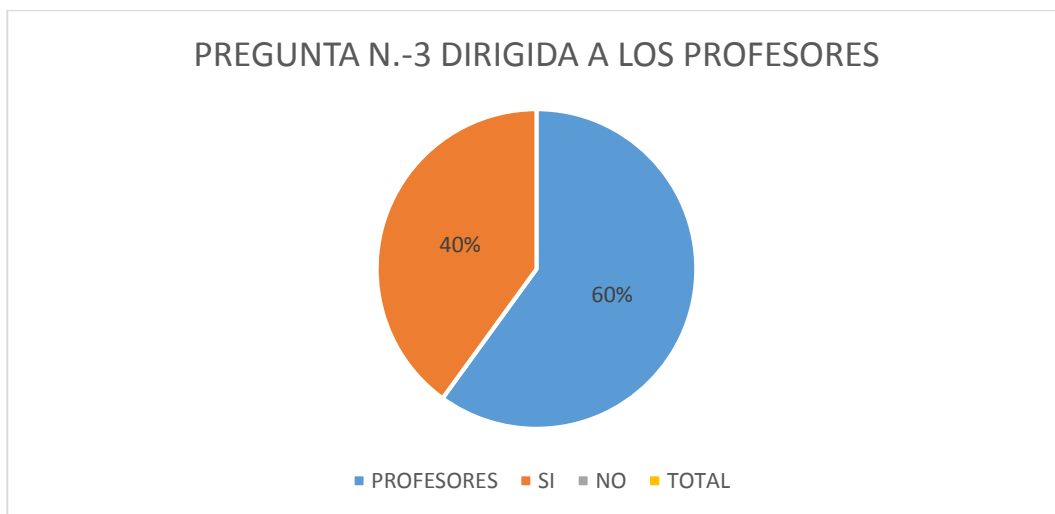
Pregunta No. 2 de la encuesta aplicada a profesores		
Profesores	SI	NO
1	X	
2	X	
Total	2	
%	100	



Todos los profesores 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.

Tabla No. 3

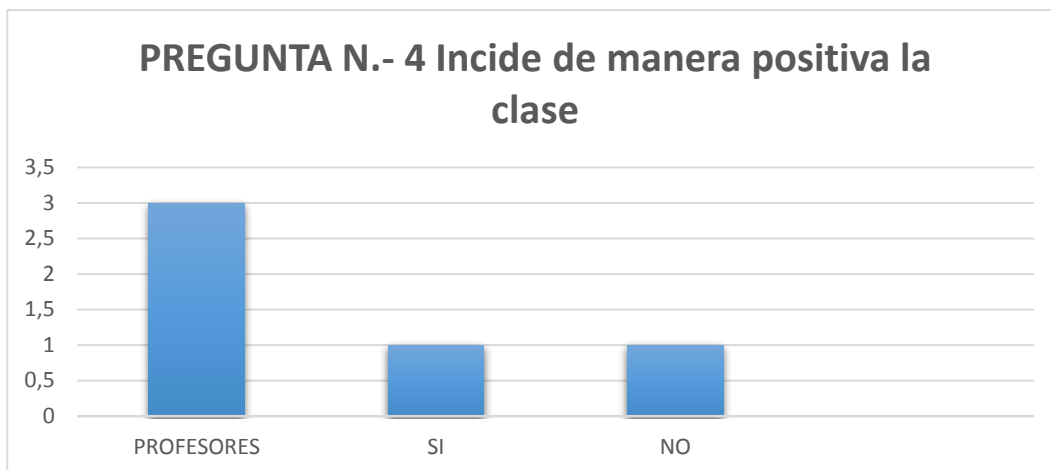
Pregunta No. 3 de la encuesta aplicada a profesores		
Profesores	SI	NO
1	X	
2	X	
Total	2	
%	100	



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.

Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a profesores		
Profesores	SI	NO
1	x	
2		X
Total	1	1
%	50	50

Tabla No. 4



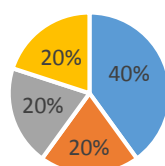
Con respecto a los medios utilizados para contribuir al mantenimiento de la motricidad del adulto mayor, los profesores resaltaron que preferentemente utilizan la música, coincidiendo también en los juegos.

Tabla

No. 5

Pregunta No. 5 de la encuesta aplicada a profesores					
Profesores	Caminata	Música	Juegos	Ejercicios continuos	Ejercicios discontinuos
1		X	x	X	
2	x	X	x		
Total	1	2	2	1	

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



■ CAMINATA ■ MUSICA ■ JUEGO ■ EJERCICIOS CONTINUOS

Con respecto a la frecuencia, programada para la utilización de la gimnasia aeróbica, 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.

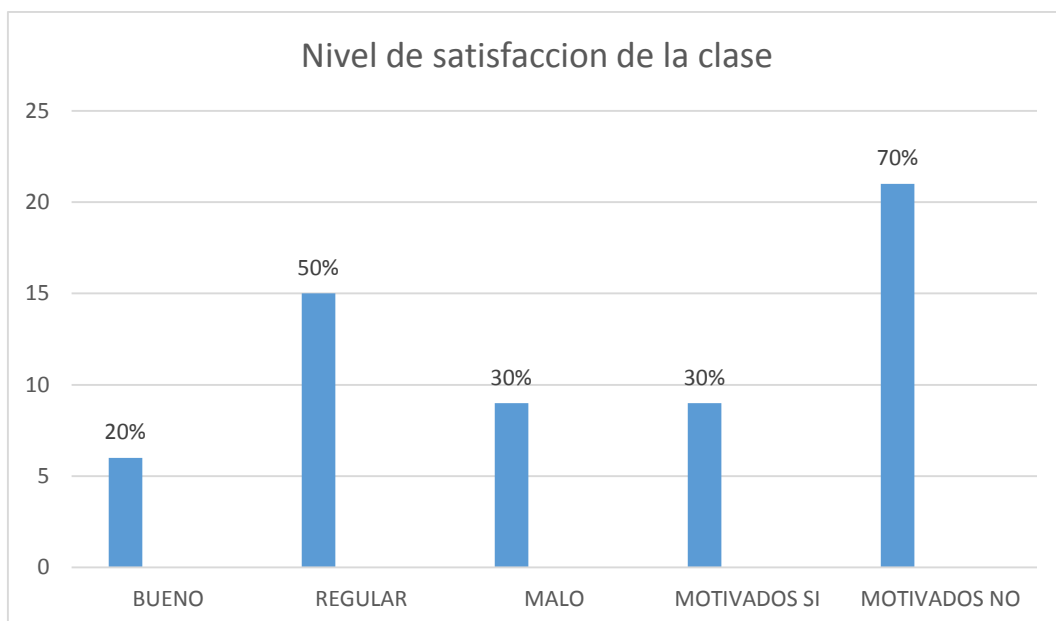
Pregunta No. 4 de la encuesta aplicada a profesores					
Profesores	Veces por semanas				
	1	2	3	4	5
1					X
2					X
Total					2
%					100

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 de la motricidad, posibilitó 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 mayor porcentaje de ellos consideran que el baile los hace realizar movimientos, que contribuyen a mejorar la motricidad.

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.

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		

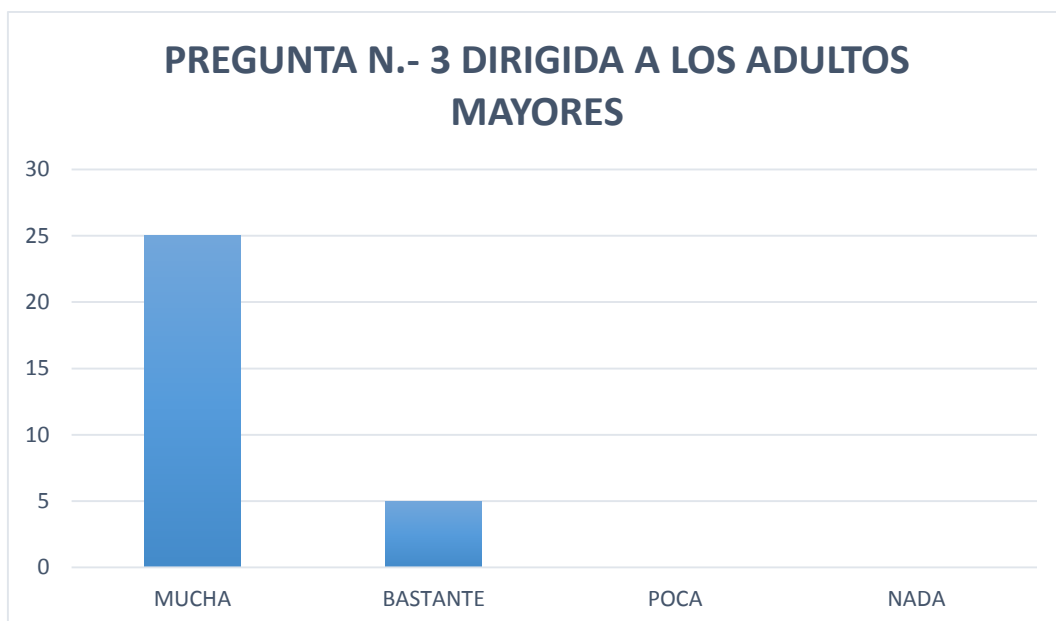


Tabla No. 8

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			

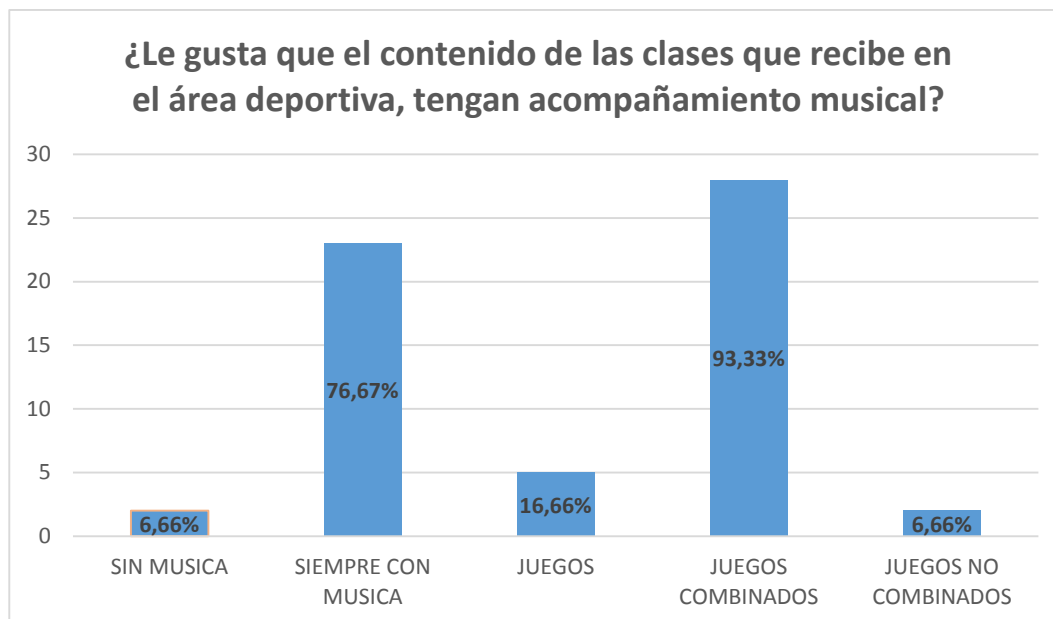
Tabla No. 9



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.

Tabla No. 10

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



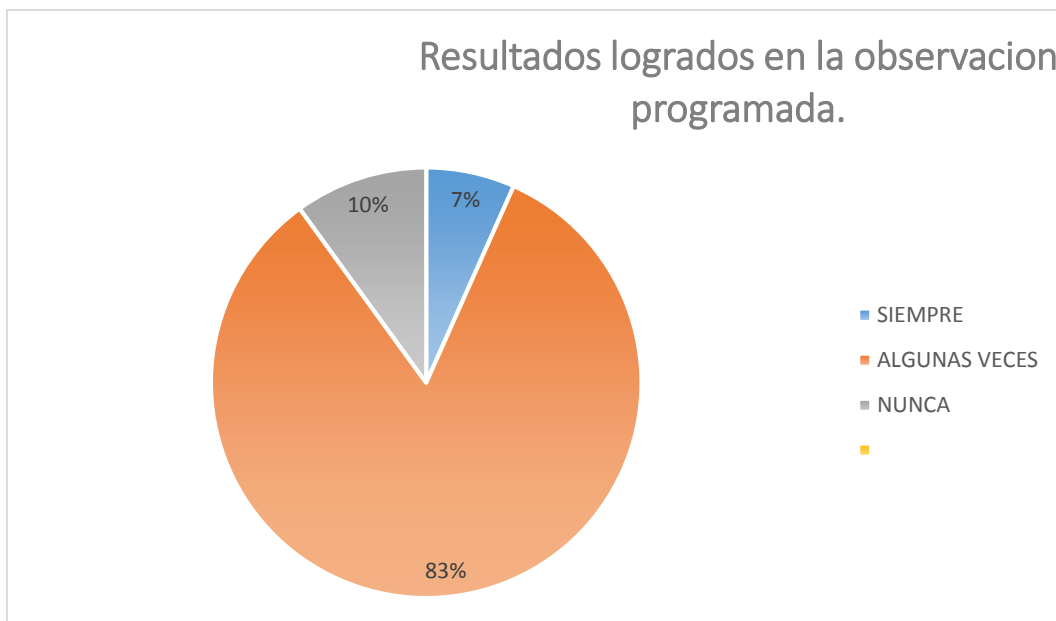
La última pregunta de la encuesta arrojó resultados que, a decir de esta autora, son muy interesantes, ya que develan un grave error, pues el profesor, no atiende las particularidades de cada uno de los participantes en la clase de forma sistemática, siendo importante significar, que las clases con adulto mayores, se caracterizan por la variedad y poca homogeneidad de los participantes.

Pues en la observación realizada, pudimos conocer, que existientes 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



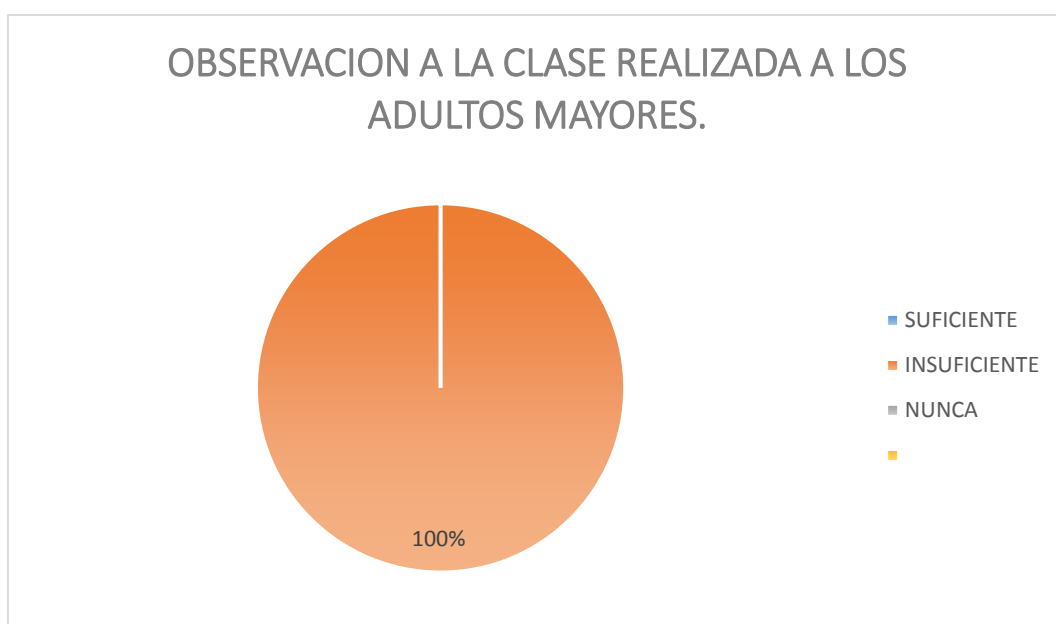
La valoración de los resultados logrados en la observación programada, dirigida a determinar el tratamiento metodológico que los profesores les proporcionan a las clases de gimnasia aeróbica, proporcionó los resultados que se analizan a continuación.

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	

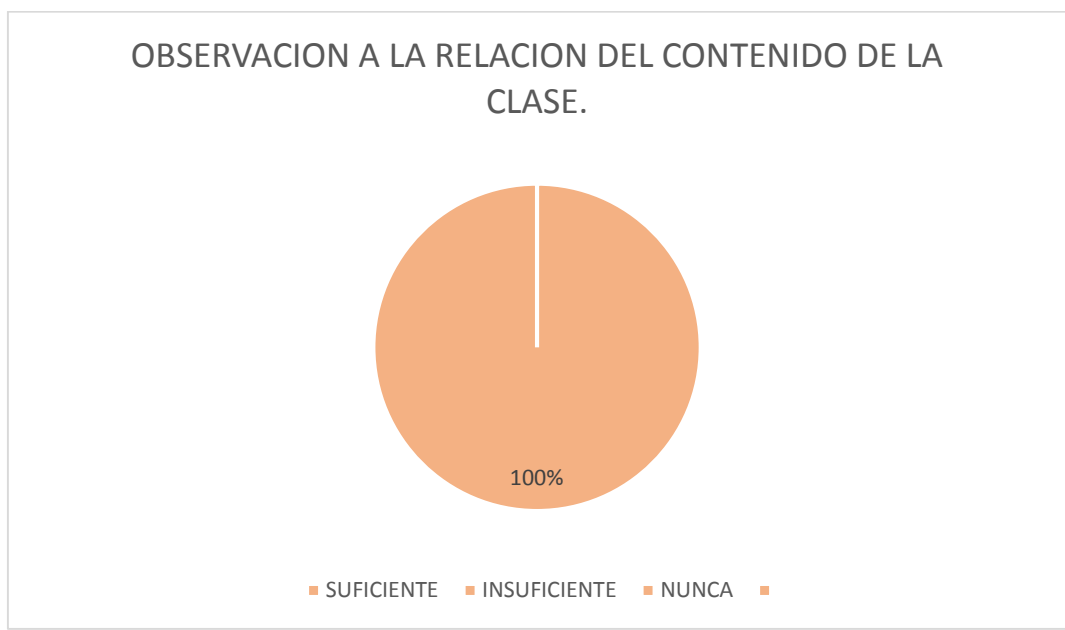
Tabla No. 12



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		

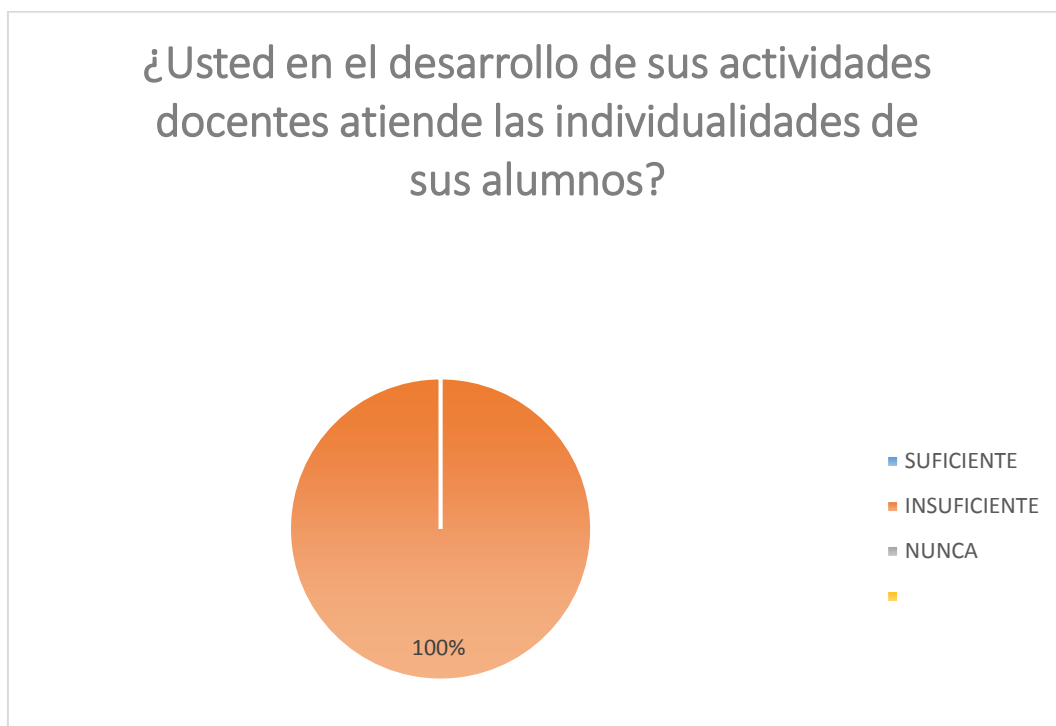
Tabla No. 13



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

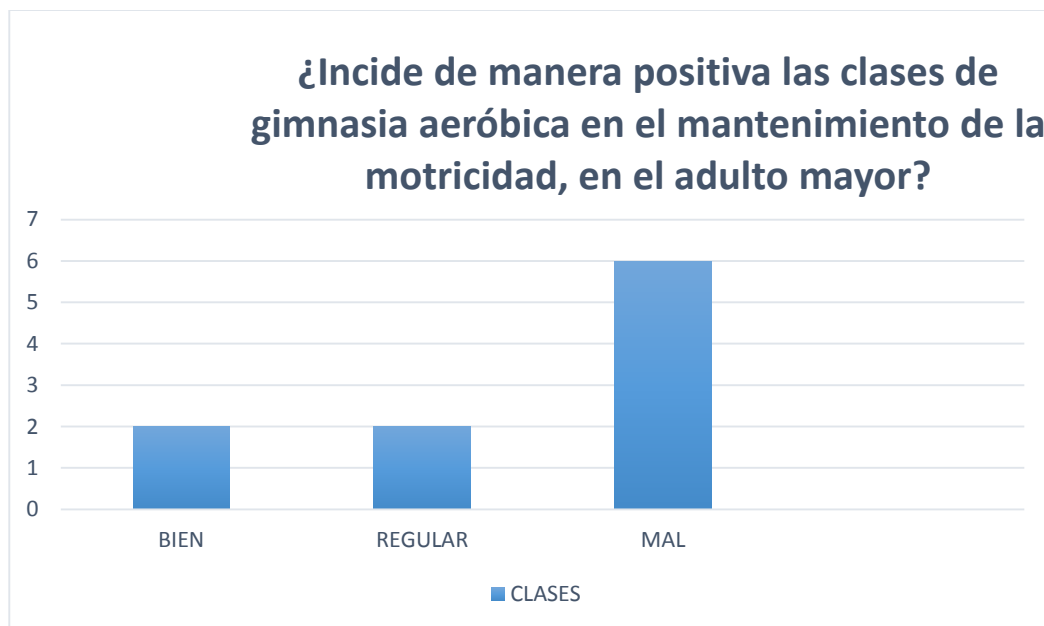


Se destaca que, en ninguna de las clases visitadas, a pesar de los problemas de coordinación presentados por los participantes, se apreció la atención a las diferencias individuales de estos, además de no realizarse adecuadamente la medición del pulso, este proceder biopedagógico sólo se realizó en cinco 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 profesores conjuntamente con los participantes de la actividad, utilizan métodos dirigidos a dar cumplimiento a dos tareas fundamentales.

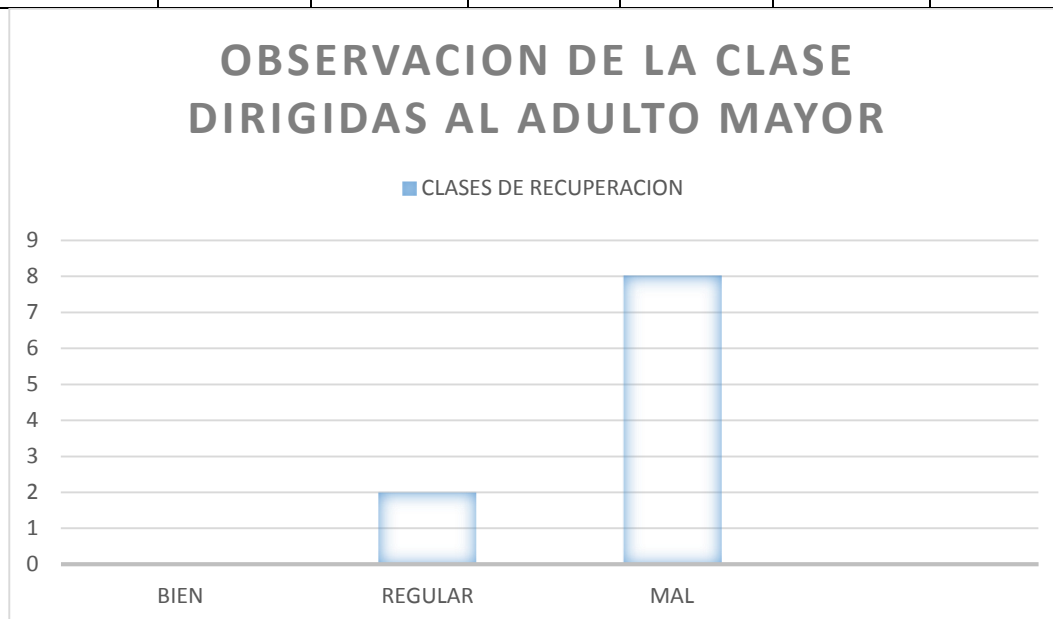
- Recuperación.
- Análisis del cumplimiento de los objetivos.

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 del profesor, se desarrolló inadecuadamente, ocho de las diez clases visitadas, se hicieron acciones rutinarias, que no tenían relación alguna con las actividades realizadas por los participantes 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.

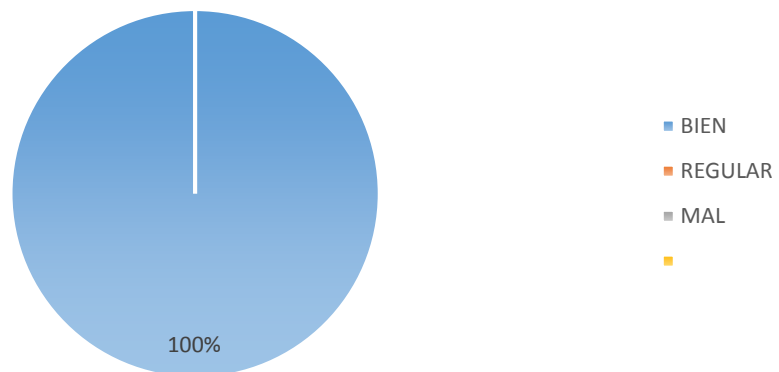
Con respecto al análisis del cumplimiento de los objetivos, este paso tan importante de la clase, donde además de tratar las suficiencias e insuficiencias detectadas, sirve como vía para resaltar los valores de los cumplidores y los aspectos que deben alcanzar los incumplidores, este importante momento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

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



ANALISIS DE LOS CUMPLIMIENTOS DE LOS OBJETIVOS



3.4.- 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 Ciudadela “El Cafetal” del Cantón Babahoyo provincia Los Ríos, son ejercicios de bajo impacto, caracterizado por su bajo volumen y poca complejidad en su ejecución.
2. Los niveles de motricidad manifestado en las diez clases visitadas, 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 de bajo impacto incide en la motricidad del adulto mayor, por lo que acepta la hipótesis de trabajo asumida.

3.3.2. GENERAL.

1. Existe el material bibliográfico necesario 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 de bajo impacto y el manteamiento de la motricidad de adulto mayor.

3.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.4.1. ESPECÍFICAS

1. Continuar la línea investigativa trazada para esta investigación, en otros grupos de adultos mayores que reciben clases de bailoterapia, o donde se utilice 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 de bajo impacto, para el mejoramiento de la motricidad del adulto mayor.

3.4.2. GENERAL.

Preparar a los profesores investigados para el logro de una correcta selección de los ejercicios y de la música a utilizar en las clases de gimnasia aeróbica, a partir de las necesidades del adulto mayor.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE APLICACIÓN.

4. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1. ALTERNATIVA OBTENIDA.

Aspectos básicos para el diseño de un programa de ejercicios aeróbicos de bajo impacto, para el mejoramiento de la motricidad del adulto mayor.

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 y dirigida a potenciar la motricidad del adulto mayor.

4.2. 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 originadas 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.

4.3. 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.

(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 bailoterapia 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.

4.4. 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 motricidad 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.

4.4.1. OBJETIVOS.

4.4.2. 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.

4.4.3. 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 aeróbica.

4.4.4. 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.

4.4.5. TITULO.

Aspectos básicos para la elaboración de programas dirigidos a mejorar la motricidad del adulto mayor, mediante la gimnasia aeróbica de bajo impacto.

4.4.6. RESULTADOS ESPERADOS EN LA ALTERNATIVA.

Mediante los aspectos seleccionados esperamos proporcionarles a todas aquellas personas vinculadas a la actividad física 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

- Abalo, R. (2012). *archivosdemedicinadeldeporte*. Obtenido de *archivosdemedicinadeldeporte*: http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Abstract_Original_Analisis_740_150.pdf
- Baracco, N. (2014). *MOTRICIDAD Y MOVIMIENTO*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>
- Borrelli, B. (2011). *CONDICIÓN MOTRIZ Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES*. *revistacdvs.uflo.edu.ar* .
- Caballero, A. d. (27 de octubre de 2013). *slideshare.net*. Obtenido de *slideshare.net*: <http://es.slideshare.net/danacarpio1/gimnasia-aerbica-para-educacion-fisica>
- Cao, A. R. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad. *Revista Española de Geriatría y Gerontología* , 74–80.
- Carmelina, G. G. (1 de abril de 2015). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9346>
- Ceiti. ((s/f). *rincondelvago.com*. Obtenido de *rincondelvago.com*: <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-aerobica.html>
- Dallo, A. (2011). *acaedu.edu*. Obtenido de <http://www.acaedu.edu.ar/espanol/paginas/novedades/Disertacion%20Dallo.pdf>
- Dopico, X. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *Dialnet* , 65-81.
- Erica, M. (2014). *barcelo.edu.ar*. Obtenido de *barcelo.edu.ar*: <http://www.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH5d75.dir/TFI%20-%20Merkt%20Erica.pdf>
- González, M. (2005). *cdeporte.rediris.es*. Obtenido de *cdeporte.rediris.es*: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.pdf>
- Gordón, G. (1 de abril de 2015). <http://repositorio.uta.edu.ec/>. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/>: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9614>
- Icarito. ((s/f). *avizora.com*. Obtenido de *avizora.com*: http://www.avizora.com/publicaciones/deportes/textos/gimnasia_aerobica_0008.htm
- Marsal, A. (2014). *Motricidad gruesa. NETMOMS* .
- Maurice. (2006). *ecured.cu*. Obtenido de *ecured.cu*: <http://www.ecured.cu/Metodolog%C3%ADa>
- Molares, M. J. ((s/f). *deporte.uncomo.com*. Obtenido de *deporte.uncomo.com*: <http://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-ejercicios-de-bajo-impacto-19392.html>

- Morel, V. ((s/f). *meddir.net*. Obtenido de meddir.net:
<http://www.meddir.net/ejercicioyeladultomayor.htm>
- N.O. (24 de ENERO de 2009). *blogspot.com*. Obtenido de *blogspot.com*:
<http://neurorganizaciones.blogspot.com/2009/01/caractersticas-principales-prctica-se.html>
- Navarrete, F. C. (2015). LA MALNUTRICIÓN POR EXCESO EN NIÑOS-ADOLESCENTES Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE RIESGO CARDIOMETABÓLICO Y BAJOS NIVELES DE RENDIMIENTO FÍSICO. *senpe* .
- Oliva, Á. D.-J. (2013). ANÁLISIS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO,. *proquest.com* , 153-168.
- OMS. ((s/f). *who.int*. Obtenido de *who.int*:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Oviedo, Y. J. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *intersedes* .
- Pablo. ((s/f). *rincondelvago.com*. Obtenido de *rincondelvago.com*:
http://html.rincondelvago.com/aerobic_10.html
- Palacios, I. R. (2004). Cambios morfofuncionales producidos por la gimnasia musical aeróbica combinada con Taebo en mujeres obesas. *Dialnet* , 1514-3465.
- Parra, N. S. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia de bajo impacto . *Revista Cubana de Salud Pública* , 0864-3466.
- Pereira, F. F. (2007). Efecto del entrenamiento de fuerza sobre la autonomía funcional en mujeres mayores sanas. *revista Española de Geriatría y Gerontología* , 342-347.
- Ramos, S. (2013). *dspace.unia.es*. Obtenido de *dspace.unia.es*: <http://hdl.handle.net/10334/2534>
- Reyes, R. N. ((s/f). *monografias*. Obtenido de *monografias*:
<http://monografias.umcc.cu/monos/2009/CULTURA%20FISICA/m09cf28.pdf>
- Ruíz, J. F. (2011). *ECURED*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Motricidad>
- Sánchez, M. F. (2016). La Sanabanda: incidencia del baile en la calidad de vida. *revistarrancada* .
- Sebiani, L. (2004). USO DE LA DANZA-TERAPIA EN LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA A ENFERMEDADES CRÓNICAS.
- Sepúlveda, C. O. ((s/f). *Programa de activación psicomotriz en adultos mayores*. Obtenido de Programa de activación psicomotriz en adultos mayores:
<file:///C:/Users/Manager/Downloads/Programa%20de%20activaci%C3%B3n%20psicomotriz%20en%20adultos%20mayores.pdf>
- Vega, E. C. (2006). Ejercicio físico y bienestar en personas mayores de 50 años: Caso del distrito central del Cantón de Turrialba . *intersedes.ucr.ac.cr* .

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 motricidad del adulto mayor, mediante la utilización de la gimnasia aerobia de bajo impacto.

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 motricidad, 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 motricidad en ellos.

CONTENIDO

1. ¿Exponga brevemente su criterio, con respecto a las clases recibidas, en la actividad física 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 _____.

Rutina de Acondicionamiento físico con los Adultos mayores



ESTUDIANTE: Melissa Ximena Jara Arboleda

CARRERA: Cultura Física

FECHA: Babahoyo, Octubre del 2016

TEMA: LA GIMNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE LA CAPITAL DEL CANTÓN BABAHYO PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016

HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES DE LAS HIPOTESIS	INDICADORES DE LAS VARIABLES	PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL INDICADOR (UNA POR INDICADOR)	CONCLUSION GENERAL
La Gimnasia Aeróbica de bajo impacto incide en la motricidad de los adultos mayores de la Ciudadela "El Capital" del Cantón Babahoyo provincia Los Rios	Variable Independiente Gimnasia Aeróbica	1. Objetivos 2. Contenidos de la clase 3. Metodología 4. Tipos de Ejercicios aeróbicos	1. Formulación de los objetivos de la clase. 2. ¿La guía que el contenido de las clases que recibe en el área deportiva, tengan acompañamiento musical? 3. ¿Cree usted que utiliza la metodología adecuada, en sus clases recibidas? 4. ¿Considera usted que los ejercicios aeróbicos que utiliza son los más adecuados?	El programa que se elaboró con los aspectos recomendados, puede contribuir significativamente a fortalecer la relación que se establece entre la gimnasia aeróbica de bajo impacto y el mantenimiento de la motricidad de adulto mayor.
	Variable Dependiente Motricidad	1. Coordinación motriz 2. Mantenimiento de la motricidad 3. Frecuencia	1. ¿Qué papel según su opinión desempeña la coordinación motriz en la calidad de vida de adulto mayor? 2. ¿Incide de manera positiva las clases de gimnasia aeróbica en el mantenimiento de la motricidad, en el adulto mayor? 3. ¿Con qué frecuencia semanal utilizó acciones dirigidas a mejorar la coordinación motriz del adulto mayor?	

PROPUESTA: Aspectos básicos para el diseño de un programa de servicios aeróbicos de bajo impacto, para el mejoramiento de la motricidad del adulto mayor.

RESULTADO DE LA DEFENSA: M.A.

Melissa Jara A.
ESTUDIANTE

[Firma]
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

[Firma]
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

[Firma]
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL



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



Babahoyo, 30 de Septiembre del 2016

Sr.
Lcdo. Iván Montalvo Villalva, Msc
Decano Facultad De Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación
Sra.
Lcda. Golda López
Coordinadora de la carrera Educación Física
Presente.-

De mis consideraciones:

En mi calidad de director del Informe Final, designado por el consejo directivo con oficio CCF-0-111, 3 de Octubre del 2016, de la Señorita Melissa Xiomara Jara Arbelae cuyo título es:

GINNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA "EL CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016.

Hago llegar a usted el informe de actividades tutoriales cumplidas con el estudiante una vez concluido el informe final.

DATOS DEL ESTUDIANTE	
Nombre	Melissa Xiomara Jara Arbelae
Numero de Cedula	120743564 -7
Telefono	0999481950
Correo Electrónico	melissajara22@hotmail.com
Dirección domiciliar	Babahoyo – Barrio Lindo
DATOS ACADÉMICOS	
Carrera estudiante	Cultura Física
Fecha de Ingreso	26 de Agosto del 2016
Fecha de culminación	30 de Septiembre 2016
Título del Trabajo	GINNASIA AEROBICA DE BAJO IMPACTO Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CIUDADELA "EL CAFETAL" DEL CANTON BABAHOYO, PROVINCIA LOS RIOS EN EL AÑO 2016
Título a obtener	LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES Y DE LA EDUCACION MENCIÓN CULTURA FISICA
Líneas de Investigación	ACTIVIDAD FISICA Y SALUD:ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Apellido y Nombre tutor	FUENTES LEON MARCO ANTONIO
Relación de dependencia del docente con la UTS	CONTRATO BAJO DEPENDENCIA
Perfil Profesional del Docente	MAGISTER EN DISEÑO CURRICULAR
Fecha de certificación del informe final	30 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

Atentamente




FUENTES LEÓN MARCO ANTONIO



SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO



SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 26 de Agosto del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se trabajó las hojas preliminares del informe final del proyecto.	<ol style="list-style-type: none">Se procedió a ordenar e incluir de manera correcta las hojas preliminares.	<p> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 6 de septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se solucionó la pregunta considerada más relevante para aplicar.	<ol style="list-style-type: none">Con la ayuda de las variables.... el listado de preguntas de los cuestionarios.	<p> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>



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



TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 9 de septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se elaboró las conclusiones y recomendaciones	<ol style="list-style-type: none">En base a lo observado en las respuestas de los cuestionarios se procedió a redactar las conclusiones del informe final.Se redactó la recomendación para el problema en contratado en el trabajo investigativo.	<p><i>Melissa Jara A.</i> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p><i>[Firma]</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 16 de septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se procedió al desarrollo de la propuesta	<ol style="list-style-type: none">Se elabora la alternativa de la propuestaSe diseñan los aspectos básicos de las alternativasCon la ayuda del listado se hicieron varios borradores de los objetivos.Se aplica la estructura general de la propuesta.	<p><i>Melissa Jara A.</i> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p><i>[Firma]</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>



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



QUINTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 22 de Septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se estableció los resultados esperados de la alternativa de la propuesta.	<ol style="list-style-type: none">Se identifica los periodos general de la propuesta Se relaciona las estrategias más importantes para la alternativa de la propuesta.	<p><i>Melissa Jara A.</i> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p><i>[Firma]</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>

SEXTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 30 de Septiembre del 2016

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se estructuro previo a cuadros la matriz habilitante para la sustentación del informe final del proyecto de investigación.	<ol style="list-style-type: none">Se analizó la hipótesis general con sus respectivas variables e indicadores señalando además las preguntas aplicar en el trabajo investigativo así como la conclusión general.	<p><i>Melissa Jara A.</i> Melissa Jara Arbelae Estudiante</p> <p><i>[Firma]</i> MSC. Marco Fuentes León Tutor</p>

Atentamente
MSC. Marco Fuentes León
TUTOR