



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física.

TEMA:

“LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

TUTOR: Dr. MSc. Ángel Aníbal Sailema Torres

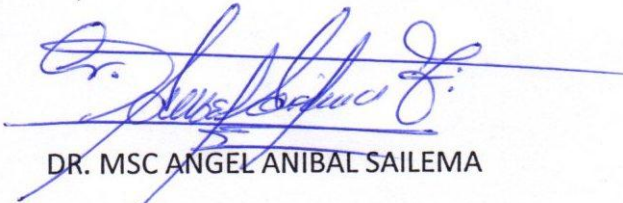
Ambato – Ecuador

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo, **Ángel Aníbal Sailema Torres, C.I. 1802017523** en calidad de tutor del trabajo de graduación o de titulación, sobre el tema. **“LA EXPRESION CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** Desarrollado por el estudiante Yanchapanta Cruz Erik Manuel, considerado que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificador designada por el H. Consejo Directivo.



DR. MSC ANGEL ANIBAL SAILEMA

C.C.:1802017523

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

Dejo constancia de que el informe es el resultado de la investigación del autor, quien en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



YANCHAPANTA CRUZ ERIK MANUEL

C.C: 1804719951

AUTOR

CESIÓN DE DERECHO DEL AUTOR

Cedo los derechos en la línea de presente Trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema **“LA EXPRESION CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la universidad técnica de Ambato, respetando mis derechos de Autor y no se utilice con fines de lucro.



YANCHAPANTA CRUZ ERIK MANUEL

C.C: 1804719951

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

La comisión de estudio de Informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

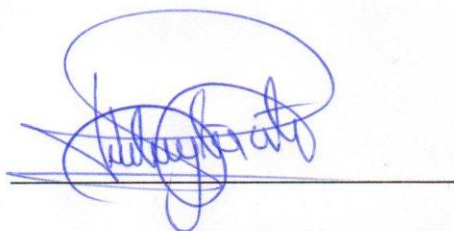
**“LA EXPRESION CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO
MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA
CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Presentado por el Sr. Erik Manuel Yanchapanta Cruz estudiante de la Carrera de Cultura Física una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de la investigación y reglamentarios.

LA COMISIÓN



Mg. Segundo Medina



Mg. Washington Castro

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación, fruto de mi esfuerzo lo dedico a las personas y seres más importantes en mi vida.

A ti Padre Celestial que con tu manto me has abrigado y has puesto en mi camino a varias personas que me brindaron palabras de aliento para culminar con éxito esta etapa de vida profesional.

A mis padres ya que siempre con su amor, y su apoyo fueron cultivando valores y principios, el mismo que he puesto en práctica tanto como estudiante y ahora profesional.

A mis hermanas que siempre están para compartir consejos animarme sacarme una sonrisa cuando realmente la necesito.

Erik

AGRADECIMIENTO

Doy las gracias al Señor nuestro Dios por todas las bendiciones durante mis estudios he recibido por los dones regalados, por los defectos y virtudes, los mismos que me hacen ser humano.

Un inmenso agradecimiento a mis padres, que día a día con esfuerzo dieron lo mejor de ellos por verme cumplir mis objetivos.

A ti Carito que siempre ha sido la persona que esta alado mío apoyándome en algunas decisiones las cual doy gracias por saberme escuchar brindarme y tu amor de hermana.

A mis hermanas y cuñados por las palabras correctas que me han sabido brindar a los peques de la casa mis sobrinos que siempre buscan la forma de sacar una sonrisa.

A mis amigos y amigas que siempre van a ser parte de mí en todo lugar más ahora en mi grupo de danza.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	3
El PROBLEMA	3
1. TEMA.....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1.1. Contextualización	3
1.2. Análisis crítico	6
1.3. Análisis Crítico.....	7
1.4. Prognosis	8
1.5. Formulación del Problema	8
1.6. Preguntas directrices	8
1.7. Delimitación del objetivo de investigación	9
1.8. JUSTIFICACIÓN	10
1.9. OBJETIVOS	11
1.9.1. Objetivo General	11
1.9.2. Objetivos Específicos	11
CAPITULO II.....	12
MARCO TEÓRICO	12
2.	12
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12
2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA	14
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES	16
2.5. CONSTELACION DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	17
2.6. CONSTELACION DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	18
2.7. Fundamentación Teórica (Variable Independiente).....	19
2.7.1. RECREACION.....	19
2.7.2. MOVIMIENTOS Y RITMO	19
2.7.3. EXPRESION CORPORAL	21
2.7.4. Fundamentación Teórica (Variable Dependiente)	24

2.7.4.1.	DESARROLLO MOTRIZ Y DEPORTIVO	24
2.7.4.2.	CONDICIÓN FÍSICA	26
2.7.4.3.	CAPACIDADES FÍSICAS	27
2.8.	HIPÓTESIS	31
2.9.	SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	31
CAPÍTULO III		32
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN		32
3.1.	ENFOQUE	32
3.2.	MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.3.	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.	33
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA.	34
3.5.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
3.6.	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	37
3.7.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	38
3.8.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	38
CAPÍTULO IV		39
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		39
4.1.	ENTREVISTA APLICADA AL DOCENTE ENCARGADO DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS).	39
4.2.	COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	54
4.2.1.	DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA	54
4.2.2.	ESPECIFICACIÓN DE LO ESTADÍSTICO.	54
4.2.3.	ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO	55
4.2.4.	RECOLECCIÓN DE DATOS ESTADÍSTICOS	56
CAPITULO V.....		57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		57
5.1.	CONCLUSIONES	57
5.2.	RECOMENDACIONES.....	57

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2: Categorías Fundamentales	16
Gráfico 3: Variable Independiente	17
Gráfico 4: Variable Dependiente	18
Gráfico 5: Encuesta docente.....	39
Gráfico 6: Expresión Corporal	40
Gráfico 7: Manifestación de creatividad	41
Gráfico 8: Experimentación con materiales	42
Gráfico 9: Actividades con gestos.....	43
Gráfico 10: Uso de Instrumentos.....	44
Gráfico 11: capacidades físicas	45
Gráfico 12: Capacidad física	46
Gráfico 13: Coordinación con música.....	47
Gráfico 14: Coordinación de movimientos con música	48
Gráfico 15: Mejora de expresión corporal.....	49
Gráfico 16: Significado de motricidad	50
Gráfico 17: Importancia de la capacidad física	51
Gráfico 18: Técnicas corporales	52
Gráfico 19: Realización de ejercicio	53

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Población y Muestra.....	34
Cuadro 2: Operacionalización de la V.I.....	35
Cuadro 3: Operacionalización de la V.D	36
Cuadro 4: Recolección de Información	37
Cuadro 5: Encuesta a docentes.....	39
Cuadro 6: Expresión Corporal	40
Cuadro 7: Manifestación de creatividad	41
Cuadro 8: Experimentación con materiales	42
Cuadro 9: Actividades con gestos	43
Cuadro 10: Uso de instrumentos.....	44
Cuadro 11: Capacidades físicas	45
Cuadro 12: Capacidad física	46
Cuadro 13: Coordinación con música.....	47
Cuadro 14: Coordinación de movimientos con música	48
Cuadro 15: Mejora de expresión corporal.....	49
Cuadro 16: Significado de motricidad	50
Cuadro 17: Importancia de la capacidad física	51
Cuadro 18: Técnicas corporales.....	52
Cuadro 19: Realización de ejercicios.....	53
Cuadro 20: Descripción de la población	54
Cuadro 21: Frecuencia observada	54
Cuadro 22: Frecuencia esperada	55
Cuadro 23: Grados de libertad	55
Cuadro 24: Chi cuadrado calculado	56

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA EXPRESION CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Yanchapanta Cruz Erik Manuel

TUTOR: Dr. MSc. Ángel Aníbal Sailema Torres

Resumen Ejecutivo:

El objetivo de la investigación es, fundamentar de manera practica la expresión corporal en los adultos mayores para contribuir la mantención de las capacidades físicas. Es importante y necesario la aplicación de actividades recreativas como instrumento para el avance e impulso de la expresión corporal poniendo en énfasis el interés.

Para efectuar este estudio se realizó una encuesta al profesor y a los adultos mayores, para determinar el mantenimiento de las capacidades físicas de cada uno de los adultos mayores.

PALABRAS CLAVES: CAPACIDES, EXPRESION, MOTRICIDAD GRUESA, HABILIDAD, DESTREZA.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TOPIC: "BODY EXPRESSION AND PHYSICAL CAPACITIES IN THE MAJOR ADULT OF THE ECUADORIAN INSTITUTE OF SOCIAL SECURITY, OF THE CITY OF AMBATO, PROVINCE OF TUNGURAHUA"

AUTHOR: Yanchapanta Cruz Erik Manuel

TUTOR: Dr. MSc. Angel Anibal Sailema Torres

Executive Summary:

The objective of the research is to provide a practical basis for the expression of the body in the elderly to contribute to the maintenance of physical capacities. It is important and necessary the application of recreational activities as an instrument for the advancement and promotion of corporal expression emphasizing the interest.

To carry out this study, a survey was carried out to the teacher and the elderly, to determine the maintenance of the physical capacities of each of the elderly people.

KEY WORDS: CAPACITY, EXPRESSION, STRONG MOTRICITY, SKILL, SKILL.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación trata sobre “La Expresión Corporal Y Las Capacidades Físicas En El Adulto Mayor Del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, De La Ciudad De Ambato, Provincia De Tungurahua”. La misma que comprende seis capítulos de los cuales se menciona a continuación su respectivo contenido:

Capítulo I: EL PROBLEMA. - Se focaliza en el problema que se ha detectado en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, siendo éste el desconocimiento de la expresión corporal y analizando el mismo a través del planteamiento del problema, la contextualización, el análisis crítico sirviéndose de un árbol de problemas, la prognosis, la delimitación de la investigación, justificación y el planteamiento de objetivos general y específicos respectivamente.

Capítulo II: MARCO TEÓRICO. -Se constituye de un marco teórico, el mismo que hace mención de los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, fundamentos investigativos científicos, explicaciones y análisis de diferentes autores que hablan acerca de las variables dependiente e independiente y finalmente la hipótesis.

Capítulo III: METODOLOGÍA. - Se enfoca en el desarrollo del tipo de metodología que se utilizará para el análisis y estudio del problema, la Operacionalización de variables, las técnicas e instrumentos para recolección, procesamiento y análisis de los datos y resultados.

Capítulo IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. -Se desarrolla el análisis e interpretación de los resultados de la investigación a través de la encuesta aplicada a los docentes de la institución.

Capítulo V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. - Se fundamenta de las conclusiones y recomendaciones que se han propuesto en la investigación, las mismas que se orientan a la propuesta.

CAPÍTULO I

EI PROBLEMA

TEMA

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL, DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Contextualización

En el Ecuador según el Ministerio de Salud Pública, ha puesto en consideración al adulto mayor, avalando el cumplimiento de sus derechos, brindándoles atención concreta, con respeto y dignidad, con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

El envejecimiento es un proceso universal, continuo e irreversible en el que hay una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. Las personas adultas mayores sanas conservan su funcionalidad, pero al presentarse un desgaste progresivo en su capacidad y sus funciones físicas, se vuelven más vulnerables a las enfermedades y condiciones propias de la edad que pueden llevarlo a la fragilidad y la dependencia. (Ministerio de Salud Pública Ecuador 2011, pág. 9)

En cuanto al envejecimiento del adulto mayor poco a poco va perdiendo su nivel de energía va perdiendo poco a poco sus capacidades ya se van deteriorando al pasar del tiempo.

Al igual que en el resto del mundo el Ecuador tiene una población en proceso de rápido envejecimiento cuya “expectativa de vida es de 75 años, cuando hace una generación, solamente fue de 55 años“, las necesidades de seguridad social, salud y económicas en la vejez aumentan significativamente, por lo que requieren medidas en materia de políticas públicas, que garanticen y estén pendientes que estas personas no caigan en la pobreza y abandono durante la última etapa de su vida. (Ministerio de Salud Pública Ecuador 2011, pág. 9)

Nuestro entorno no da la facilidad para que el adulto mayor pueda seguir con el estilo de vida que tenía .y por ahora la familia es la encargada de ayudar q esto siga teniendo el ambiente que lo necesita con cariño con entrega ya que ellos puedan contar con nosotros.

En este proceso el apoyo y respaldo absoluto de la familia es muy importante, la familia es la organización de la cual los adultos mayores no deben salir pese a los cuidados que requieran por su grado de dependencia y/o discapacidad, para satisfacer sus necesidades básicas. (Ministerio de Salud Pública Ecuador 2011, pág. 9)

Si la más importante es el núcleo familiar que se debe mantener hacia el adulto mayor los cuidados el trato que lo deben hacer para así que la persona se sienta bien.

El trabajo de expresión corporal para la tercera edad (o adultos mayores), tiene como objetivo el dejar aflojar y permitir que se desarrollen esas capacidades que, por distintos motivos, han quedado postergados: aprender a relajarse, descubrir nuevos movimientos, romper estereotipos posturales, enseñar a sentir y cuidar el propio cuerpo, preservándolo de las tensiones cotidianas y transformándolo en una presencia ágil, más placentera y recreativa. (mujerity.com)

Con la expresión corporal el adulto mayor ayudado al adulto mayor para mantener su cuerpo con fuerza a la vez cuidando su cuerpo con ejercicio no con mucho esfuerzo si no a su nivel de desarrollo.

El 2012 se marcó por las acciones preliminares enfocadas a beneficiar a los adultos mayores de Tungurahua. Más de tres mil personas de la tercera edad reciben atención del Gobierno Provincial actualmente. El Ministerio de Inclusión Económica Social (MIES) y Salud se suman a las propuestas respectivas. (Ambatonews 2015)

Sin duda alguna si hay una ayuda de parte de la entidades del gobierno para ayudar al adulto mayor con talleres de danza canto actuación para q ellos no se sientan a su edad que ya no pueden realidad ninguna actividad

Los adultos mayores que viven en el Hogar de Acogida del Adulto Mayor ubicado en el sector de Techo Propio, se beneficiarán de la ampliación de estas instalaciones.

El presupuesto asignado fue de 117.000 dólares con un plazo de 120 días. La construcción consta de un salón de uso múltiple de 190 metros para dar cabida a 120 personas. También habrá baterías sanitarias para damas y caballeros y una enfermería para personas con discapacidad.

Rodríguez explicó que la ampliación permitirá que más personas puedan acudir a talleres de manualidad y artesanía, así como de baile.

La funcionaria mencionó que el Albergue también funcionará como una especie de guardería. Las familias podrán dejar a sus parientes en horas de la mañana y recogerlos en la tarde.

De este modo, los adultos mayores no quedan abandonados en los hogares con el peligro de caídas y quebrantos de salud.

El Departamento de Desarrollo Social del Municipio continúa con el rescata de adultos mayores que están abandonados en las calles. (La hora 2015)

Con estos antecedentes concretos se puede concluir que los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), cuentan con beneficios de ley, hacen cumplir sus derechos, los directivos y empleados ejecutan técnicas y métodos prácticos los mismos que llegan a una rutina, con falta de innovación y creatividad.

1.2. Análisis crítico

Árbol de Problemas

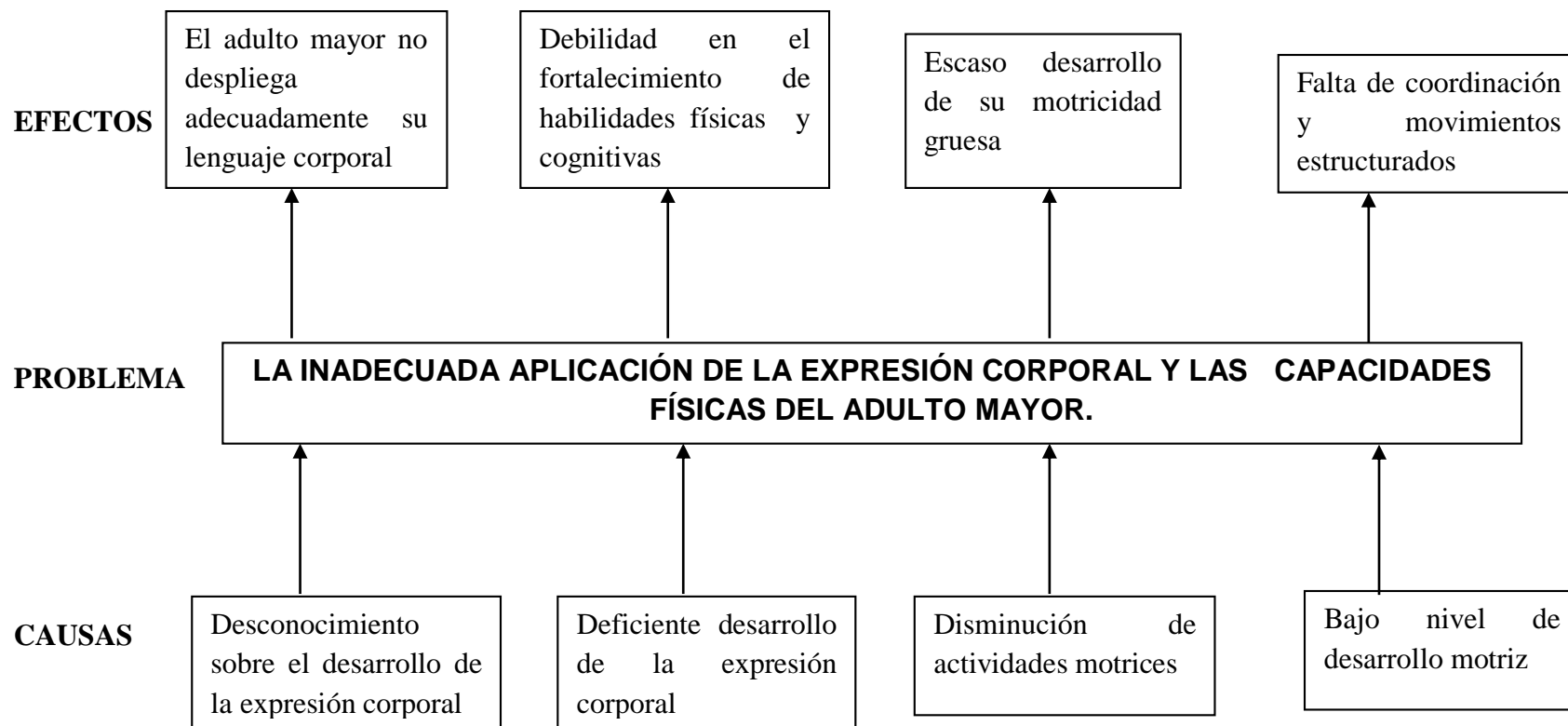


Gráfico 1: Árbol de problemas.

Elaborado: Yanchapanta Cruz Erik Manuel

1.3. Análisis Crítico.

En la actualidad, en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social existe un desconocimiento sobre el desarrollo de la expresión corporal, lo que induce a que el adulto mayor no despliegue adecuadamente su lenguaje corporal, el cual sirve para comunicarse a través del cuerpo y también puede aplicarse en muchas actividades como el baile, la caminata e incluso en la práctica de deportes moderados, adaptados a su edad.

El deficiente desarrollo de la expresión corporal en el adulto mayor, hace que no se obtengan buenos resultados en cuanto al movimiento, gestos y comunicación, provocando así una debilidad en el fortalecimiento de las habilidades físicas y cognitivas que en conjunto contribuyen al disfrute de una vida plena en todas las dimensiones de la personalidad humana, pues no se puede separar el aspecto físico del intelectual y del emocional.

El descenso de la práctica de actividades motrices en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, provoca un escaso desarrollo de su motricidad gruesa, lo que implica una menor capacidad de ejecución de los diferentes movimientos coordinados de músculos y articulaciones, debido a la insuficiente oportunidad para lograr aprendizajes motrices nuevos y su aplicación como soluciones válidas en las diferentes situaciones que se dan en el diario vivir.

El bajo nivel de desarrollo motriz que tiene el adulto mayor conduce a una limitada capacidad de coordinación y movimientos estructurados; esto lleva a que se presenten movimientos espasmódicos, inestables y de vaivén de la mitad del cuerpo, interrumpiendo la postura normal, lo que dificulta que se desenvuelva con solvencia, goce con la realización del trabajo físico y vaya superando temores y adquiriendo seguridad en sus habilidad para desenvolverse con solvencia en los requerimientos de las actividades que debe realizar.

1.4. Prognosis

De no resolverse el problema de la expresión corporal y las capacidades físicas en el adulto mayor, seguirán existiendo deficiencias en el desarrollo motor, tendrán inconvenientes en interactuar con las demás personas; familiares, amigos, llegando a ser pocos productivos y expresivos. Debido a esto gran parte de la población senil tendrá problemas interpersonales, depresión, poca participación en diferentes actos sociales, poco dinámicos y no podrán fortalecer sus habilidades físicas y cognitivas.

Por otra parte, se estaría desaprovechando el uso de una herramienta como es el lenguaje corporal y se mantendría un menor desarrollo de las capacidades físico – motrices, el cual podría optimizarse con las actividades recreativas y el interés que genera la práctica de actividades basadas en la expresión corporal como juegos, danza, ejercicios aeróbicos e incluso deportes moderados.

De no recibir el adulto mayor estímulos que faciliten sus capacidades físicas, conocimiento del cuerpo, de sus recursos motrices, expresivos y comunicativos, incidirá en el desarrollo personal de cada uno, impidiendo la adquisición de nuevas experiencias, de sentir, percibir, aprender y moverse, a más de ello se considerarán personas poco creativas y útiles.

1.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide la Expresión Corporal en las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

1.6. Preguntas directrices

¿Cómo se desarrolla la Expresión Corporal en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social?

¿Existe alguna solución al problema de la Expresión Corporal y las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social?

1.7. Delimitación del objetivo de investigación

De contenido

Campo: Movimientos expresivos

Área: Cultura Física

Aspecto: Expresión Corporal y Capacidades Físicas

Delimitación espacial: Se realizó en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal: En el periodo 2016

Unidades de observación: Adulto Mayor.

1.8. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de **importancia** porque se va a solucionar las dificultades que tiene el adulto mayor al no mantener capacidades y habilidades elementales del movimiento, estudiando cuales son las causas que conllevan al problema para posteriormente dar alternativa de solución.

Es de **interés** porque se puede hacer frente a la problemática en esta nueva sociedad, la misma que hace evidente la importancia que los maestros de cultura física apliquen estrategias innovadoras y prácticas de acuerdo al proceso de enseñanza aprendizaje, no solo con los infantes; sino también con el adulto mayor.

Es de **impacto** porque mediante este podemos estimular al adulto mayor, conducirlo a que despliegue sus destrezas y habilidades motrices, para que su desarrollo personal, familiar y productivo sea más óptimo.

Es **novedoso** porque le servirá al instituto aplicar o incluir dentro del proceso de rehabilitación actividades que fortalezcan habilidades motrices y capacidades físicas de cada uno del adulto mayor que acuda a este centro, así mismo lograr fomentar los valores e inculcar normas de interacción y convivencia a través de los juegos creativos y de socialización.

Los **beneficiarios** de la presenta investigación serán el adulto mayor, directivos, trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, a más de ello se favorecieran los maestros de cultura física que colaboran con el desempeño de los pacientes del mismo instituto.

Posee **factibilidad** ya que se cuenta con el apoyo de los directivos del instituto Ecuatoriano de seguridad social en especial del adulto mayor , facilitando información, historias clínicas y contado con bibliografía favoreciendo el adelanto científico de la investigación.

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. Objetivo General

Estudiar la incidencia de la Expresión Corporal en las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

1.9.2. Objetivos Específicos

Determinar el desarrollo de la Expresión Corporal en las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

Analizar el nivel de desarrollo de las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

Presentar los resultados alcanzados en el artículo científico (PAPER)

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Sobre investigaciones realizadas en la biblioteca de la universidad técnica de Ambato, no se ha encontrado trabajos referentes a mi problemática, pero a continuación mencionare algunos de ellos que han aportado a mi investigación.

A nivel internacional, Menéndez, M. & Bernardete, M. (2011. España). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio.

1. Se enfatiza la necesidad de un grado de actividad física adecuado para mantener la salud funcional a lo largo del Ciclo Vital, aunque las nuevas tecnologías produzcan efectos que generan una reducción significativa del movimiento en las actividades de la vida diaria, y fomenten el sedentarismo y la reducción de los movimientos segmentarios.

3. Es fundamental la actuación de los profesionales de la educación Física en la búsqueda de estrategias para que las personas mayores comprendan y reconozcan la importancia de la actividad física para la conservación de su capacidad funcional, de su independencia y de las posibilidades de interacción con otras personas.

3. La corporeidad y el movimiento son fundamentales en todas las fases de la vida del ser humano y en la senectud tienen una especial significación en el proceso de adaptación a los progresivos cambios que el envejecimiento conlleva.

4. La participación de los mayores en programas bien organizados basados en la mediación corporal puede convertirse en una estrategia clave para la consecución de un envejecimiento saludable, activo y satisfactorio.

Esta investigación ha sido de mucha ayuda para mi trabajo, ya que me ha motivado a seguir creando nuevos métodos y técnicas para explotar los diferentes movimientos y ritmos que tiene nuestro cuerpo, dándole la debida importancia a la educación física, y motivando a los maestros de no ser tradicionalistas sino más bien innovadores, creativos y dinámicos.

A nivel local, Paredes, A. (2013). “La Gerontogimnasia y su incidencia en la calidad de vida en el adulto mayor de 65 a 75 años del Seguro Social, cantón Ambato, provincia de Tungurahua”.

1. Según los datos obtenidos a través de la aplicación las encuestas a los adultos mayores Seguro Social, cantón Ambato, se concluye que el implemento de actividades como la gerontogimnasia, habrá un cambio positivo en la actitud, comportamiento y condición física de los adultos mayores del Seguro Social.

2. Se ha evidenciado que no están desarrollando empíricamente la expresión corporal, debido a múltiples factores; como son la des actualización de conocimientos de los profesores de Cultura Física, espacios inadecuados y escasos de implementos

3. Con la práctica del movimiento y la expresión corporal, se mejorarán los movimientos articulares y el tono muscular.

4. El investigador se motivó a indagar nuevas formas para ejercitar al adulto mayor, con un estilo diferente para obtener buenos resultados que mejoren su autoestima, sociabilización, estado físico y a que sean independientes en sus actividades diarias obteniendo como resultado una buena calidad de vida.

Esta investigación me ayudó en gran parte a mi tema debido a que me está enfocado a los diferentes movimientos que tenemos los seres humanos, pero los cuales varios profesores de cultura física no los explotan, con el tiempo no se desarrollaran de buena manera, y a la edad de la vejez tendremos grandes problemas de motricidad.

2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA

La presente investigación se encuentra ubicada en el paradigma crítico propositivo porque busco cambios de una realidad enfocada en la enseñanza aprendizaje por parte de maestros para así tener una mejor demostración de manera práctica, y propositivo, porque busca plantear una alternativa de solución al deficiente estudio de las capacidades física en el adulto mayor.

Frente a la problemática de la disminución de las capacidades físicas y la expresión corporal en el adulto mayor, cabe la inquietud por mejorar la calidad y eficacia de la enseñanza para que el adulto mayor se constituya activo, creativo y participativo, además los docentes sean el medio para despertar su creatividad y sus habilidades sensorio motoras.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Ley de anciano

Capítulo I

DISPOSICIONES FUNDAMENTALES

Art. 1.- Son beneficiarios de esta Ley las personas naturales que hayan cumplido sesenta y cinco años de edad, sean éstas nacionales o extranjeras que se encuentren legalmente establecidas en el país. Para acceder a las exoneraciones o rebajas en los servicios públicos o privados estipulados en esta Ley.

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Así mismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley. (Ley del Anciano 2000)

Mi punto de vista es de esta manera el adulto mayor sigue con la atención que tenía y tendrá y así no se queda a un lado sin hacer nada y ocupa la mayor parte del tiempo en actividades que la va ayudar a ellos

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

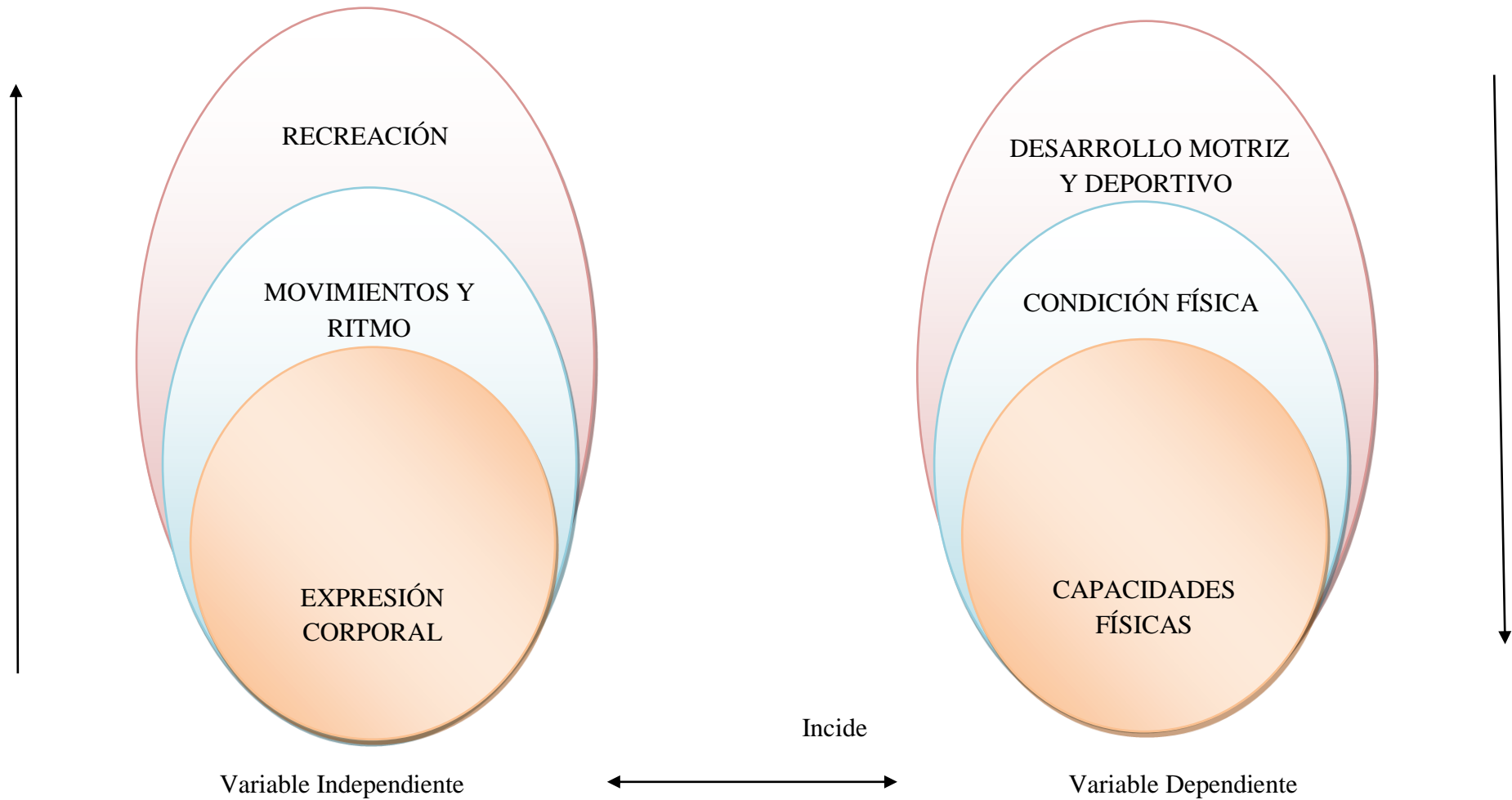


Gráfico 2: Categorías Fundamentales

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

2.5. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

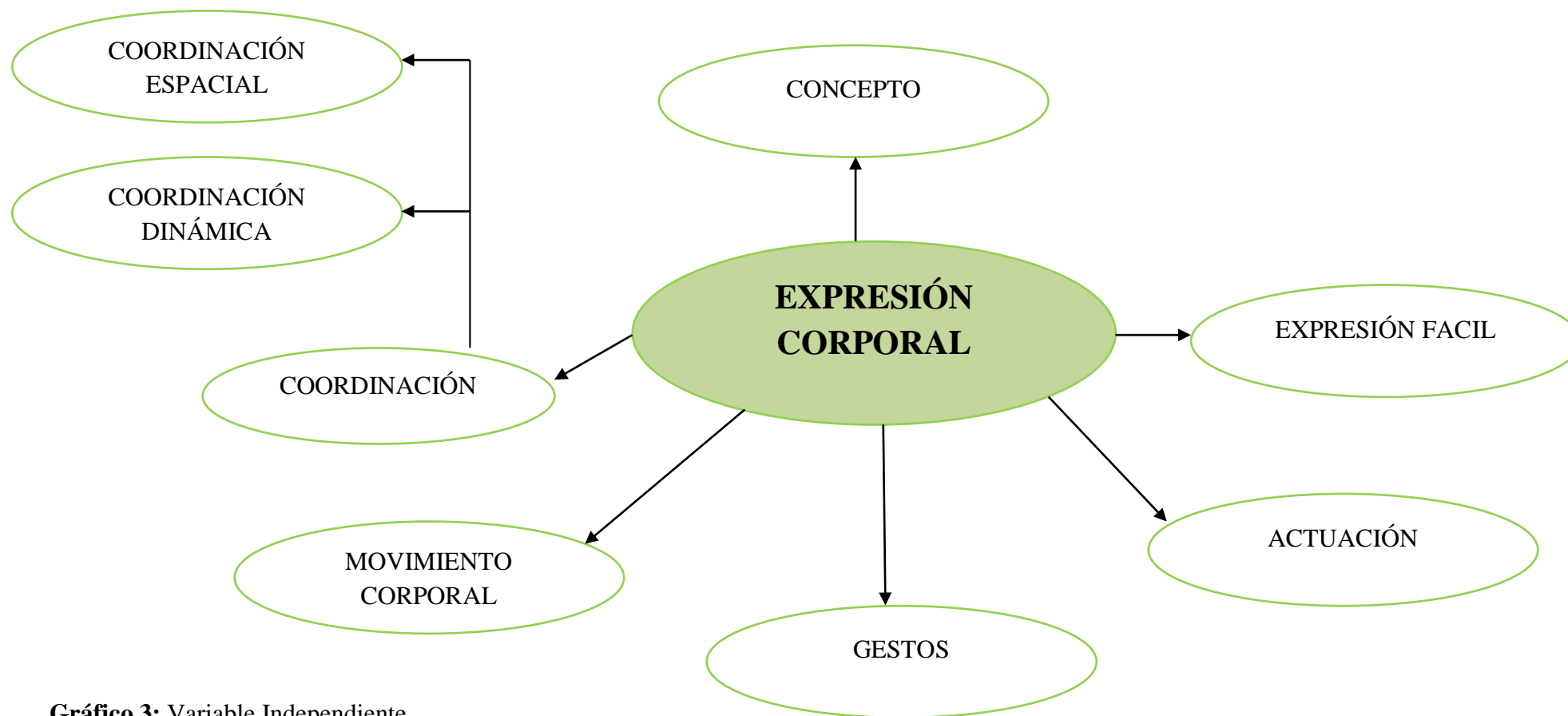


Gráfico 3: Variable Independiente

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

2.6. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

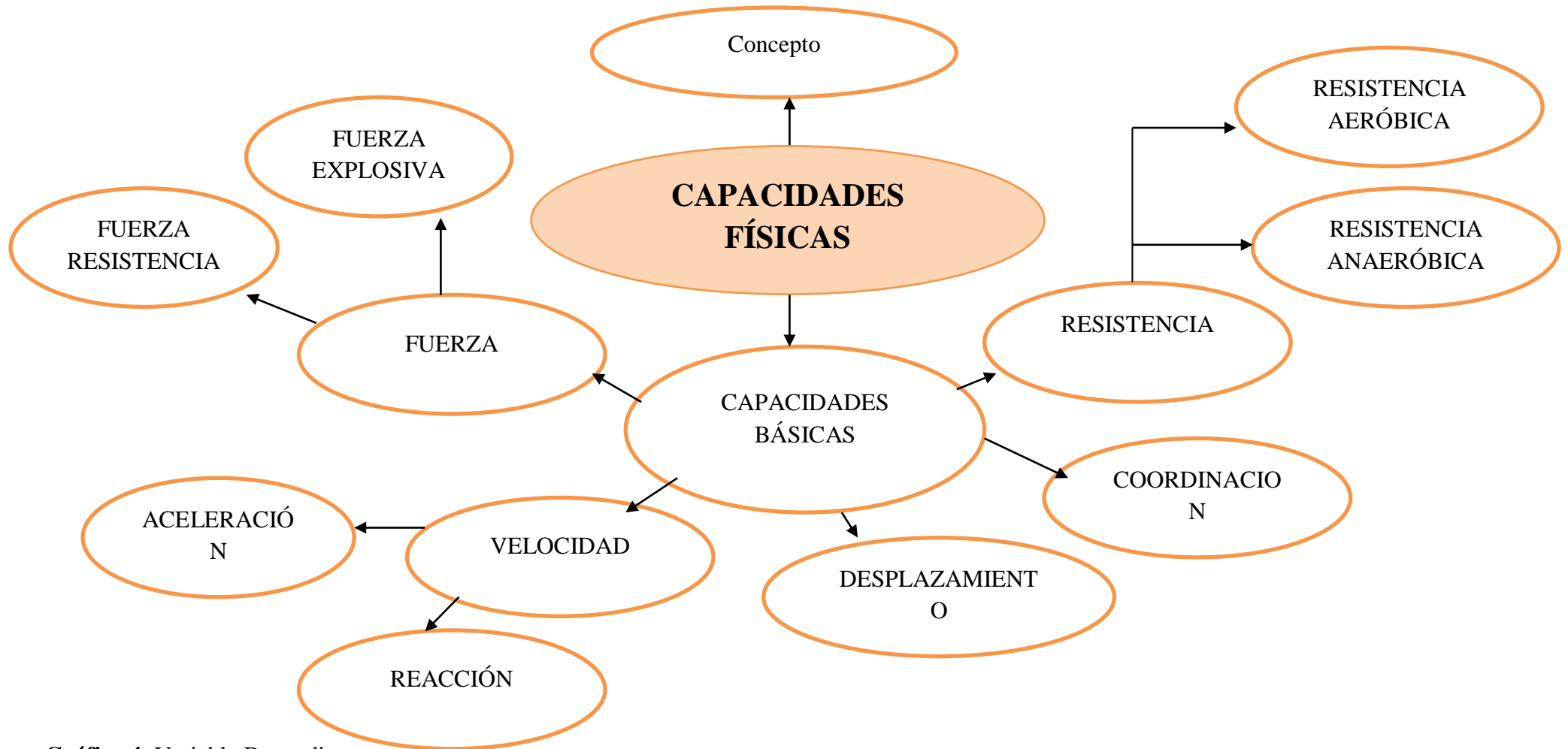


Gráfico 4: Variable Dependiente

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

2.7. Fundamentación Teórica (Variable Independiente)

2.7.1. RECREACIÓN

Al respecto, Pérez, Aldo (2003: 5) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

La Recreación para Veblen, Thorstein (1899) debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo.

Según Plant, James (2009: 3) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

2.7.2. MOVIMIENTOS Y RITMO

Tomado de Mateu Serra, M. (2002): El ritmo y el movimiento. En Blázquez y otros (2002): Fundamentos de la Educación Física en la Escuela Primaria. Vol. 1. Barcelona: INDE. Páginas 417-421. Definición de ritmo Es importante destacar en este momento la original aportación de E. Willems (1979) cuando relaciona y establece un paralelismo entre la música (ritmo, melodía y armonía) y el hombre (vida física, vida afectiva y vida emocional)

“La definición del concepto “ritmo” ha sido abordada por distintos autores que, en función del aspecto destacado, la han asociado a componentes filosóficos, estéticos, temporales, de movimiento, musicales, psicológicos, biológicos, de periodicidad, de estructura” (H. Lamour: Pédagogie du rythme)

El ritmo es el acompañante de la música con eso vamos desarrollando varios ejercicios rutinas de coordinación para que el adulto mayor se ayude de esta forma

Son notables las aportaciones que contribuyen a interpretar el ritmo como un contenido complejo y variado por los aspectos que encierra:

Alonso (1976) manifiesta un trabajo de descubrimiento del ritmo interno a partir de las propias pulsaciones al igual que Aymerich y Aymerich (1981) quienes planean además la necesidad de seguir el ritmo de una melodía, puesto que según las autoras, los movimientos deben apoyarse en el estímulo que viene del exterior.

El ritmo también es el estímulo que siente al momento de realizar acciones como caminar correr

Fux (1981) propone, como contenido vinculado con el tiempo, la comprensión de la música, a través del movimiento. En esta misma línea encontramos la aportación de Ossona (1984) que expone como trabajo vinculado con el tiempo, relacionar movimiento y música en un contexto principalmente de danza.

Para Berge (1985) la "Memoria auditiva" es la capacidad de repetir distintas frases rítmicas; la creación de ritmos para percudirlos y asociarlos al movimiento; la "Seguridad rítmica" asociada a un trabajo grupal; la "Comunicación rítmica" que consistiría en adaptarse rítmicamente a las sugerencias de los demás; los "Climas sonoros" como forma de responder con estados de ánimo ante el sonido ; "Descubrimiento de timbres" a partir del trabajo con instrumentos, objetos y con la propia voz; y por último "Improvisaciones rítmicas".

Al acumular varias series ya con ritmo puede asociar la participación de coreografía trables mas rítmicos dejando un mensaje,

2.7.3. EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y no tiene cuerpo (Patricia Stokoe).

Es expresar lo que uno quiere decir con el cuerpo estados de ánimo

“La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado”. (Tomás Motos). Usando el cuerpo coordinamos varios lugares dándonos forma y llegando a un resultado mejor

Expresión Facial

Desde Darwin (1809–1882) hasta la actualidad, la expresión facial de la emoción ha supuesto un campo de estudio fascinante. Autores como Tomkins, Izar y Ekman han asumido el carácter innato de las acciones faciales que son reflejo de las emociones (véase Chóliz, 1995).

Da la forma del temperamento que nosotros queremos utilizar que nosotros queremos expresar con nuestros rostros

Uno de los primeros experimentos fue realizado por el Doctor Duchenne (1806–1875), que aplicaba pequeñas descargas eléctricas en los músculos faciales para generar determinadas expresiones. Gracias a este autor sabemos que el músculo orbicular (orbicularisoculi), de difícil control voluntario, produce las características arrugas alrededor de los ojos que sólo aparecen cuando nuestra sonrisa es genuina y no fingida (“la sonrisa de Duchenne”).

Actuación

Peter Brook; habla del teatro como un lugar donde las personas se vuelven pensantes y reflexionan sobre las diferentes situaciones que se muestran en escena, dichas situaciones

son lo invisible hecho visible mediante el arte del teatro. Salto de línea automático. La misa por ejemplo, se ha vuelto tan monótona que la gente ya no se pregunta el porqué de ella, hace cada paso al pie de la letra que ya no provoca un cambio en ellas, y no hay dudas, preguntas, experiencias ni nada.

La actuación es una forma de expresar movimientos acciones para al final llegar a un concepto a un mensaje al público.

Gesto

Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Muchos gestos tienen un significado aceptado generalmente en una cultura. Las manos, y en un grado menor la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se usan para una serie de propósitos diferentes (Morris, Collett, Marsh, & O'Shaughnessy, 1979).

Los gestos constituyen un segundo canal que es muy útil, por ejemplo, para la sincronización y la retroalimentación.

Los gestos son también muy eficaces para ilustrar los objetos o acciones que son difíciles de verbalizar (Caballo, 1993). El gesto otra forma de expresar sentimientos hay significados usualmente usando el rostro y para así indicar diferentes significados risa tristeza.

Argila (1975) señala que, “después de la cara, las manos son la parte del cuerpo más visible y expresiva, aunque se presta mucho menos atención a ellas que a la cara”

Según Caballo (1993) “el estilo gestual de una persona es producto de su origen cultural y ocupacional, de la edad y del sexo, de la salud y de la fatiga y está relacionado con su habilidad social”

Con relación a este último aspecto, Trower (1980) encontró, “al comparar un grupo de sujetos habilidosos con otro que no lo era, que el grupo habilidoso gesticulaba durante el 10 por 100 del tiempo total mientras que el grupo no habilidoso lo hacía durante el 4 por 100”

También Conger y Farrell (1981) “hallaron que los gestos, junto con el tiempo de habla, la mirada y las sonrisas, estaban positivamente correlacionados con las evaluaciones de la habilidad social”

COORDINACIÓN

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

Castañer y Camerino (1991):” un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía”

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”

Jiménez y Jiménez (2002): “es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones”

Coordinación Dinámica General

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para Le Boulch (2008) entiende “la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento”

La coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos (Molina ,2002)

La coordinación es lo más importante en la expresión corporal de ahí nace el movimiento la igualdad al realizar algún ejercicio carrera hasta el conducir

2.7.4. Fundamentación Teórica (Variable Dependiente)

2.7.4.1. DESARROLLO MOTRIZ Y DEPORTIVO

Revisar se habla de la infancia

Piaget (1947) haciendo referencia a sus investigaciones podemos darnos cuenta que estas repercuten en los estudios de psicomotricidad desde el momento en que resalta el papel de las acciones motrices en el proceso del acceso al conocimiento, dándonos a conocer que ser humano pasa por seis estadios.

Estadio: actividad refleja (0-1 mes).

Aparición de los reflejos que marcan las funciones de asimilación por el organismo de las aportaciones externas, acomodación del organismo a las características externas y organización, que determinarán la formación de las estructuras intelectuales posteriores. Estadio: reacciones circulares primarias (1º-4º mes). (Piaget 1947)

Estadio: reacciones circulares secundarias (4-8 meses).

En el aspecto motor tenemos un niño que se sienta y gira completamente. En el aspecto psicomotor tenemos un perfeccionamiento de la causa-efecto que se manifiesta en conductas de tirar objetos o mover el sonajero (el niño se da cuenta que si lo mueve éste sonará).

Coordinación entre visión y prensión. Se sienta y es capaz de coger objetos que tiene alrededor. (Piaget 1947)

Estadio: coordinación de esquemas secundarios (8-12 meses).

En el plano motor destaca la bipedestación. En este estadio el niño va a iniciar la marcha (puede aparecer en cualquier momento entre los 10-16 meses).

Una característica importante que se da en este estadio es la permanencia del objeto. Si al niño le escondes un objeto tiene conciencia de ello y lo busca (es un signo importante de inteligencia). Esto ocurre porque el niño se da cuenta de la separación de los objetos y de la gente con respecto a él. (Piaget 1947)

Estadio: reacciones circulares terciarias (12-18 meses).

A nivel motor: marcha y carrera (la carrera es torpe). La característica fundamental en este estadio es la “asimilación” y “acomodación”. Entre los 12-18 meses asimilación y acomodación están mezcladas, pero a partir de este estadio la acomodación pasa a dirigir la asimilación, lo que significa que el niño atenderá y se quedará con lo que más le interesa. (Piaget 1947)

Estadio: invenciones de medios nuevos a través de combinaciones mentales (18-24 meses).

En este estadio, en lugar de estar controladas en cada una de sus etapas y a posteriori por los hechos mismos, su búsqueda está controlada a priori: el niño prevé, antes de ensayarlas, qué maniobras fallarán y cuáles tendrán éxito. (Piaget 1947)

Estadio: Organizaciones representativas.

Una característica importante de este periodo es el egocentrismo. Es una tendencia a centrar la atención en un solo rasgo llamativo de su razonamiento, lo que produce que no pueda proyectar las relaciones espaciales ni aceptar el punto de vista de los demás. Aparece en el lenguaje, razonamiento, juicios y explicaciones del niño, porque es esencialmente de orden intelectual y sirve para ordenar la actividad psíquica del niño. (Piaget 1947)

2.7.4.2. CONDICIÓN FÍSICA

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un deportista de alto rendimiento, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: unos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Raquel, M. (2016), señala que los componentes de la condición física se dividen en tres grupos:

Las capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices.

Las capacidades coordinativas están determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central y dependen de su buen funcionamiento. Se distingue entre: Coordinación y equilibrio.

Las capacidades físicas básicas o cualidades físicas básicas.

Dependen principalmente de los sistemas de aporte energético y los procesos metabólicos (producción de energía). Estas son: Resistencia., Fuerza., Velocidad. y Flexibilidad

2.7.4.3. CAPACIDADES FÍSICAS

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

Porta (1988), que distingue entre:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.

Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.

Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y comfortable a la vez que simplista. (Blázquez, 1993)

Las capacidades físicas son importantes en nuestro cuerpo algunos ayuda en diferentes maneras y a otros los mantiene en un nivel óptimo de energía de deporte o el cuerpo ejercitado

Fuerza

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

Clasificación

A continuación nos vamos a centrar en la propuesta de Stubler (citado por Matveev, 1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza:

F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.

F. Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.

F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia

F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración. (Matveev, 1992),

Fuerza ayuda al cuerpo a mantener un nivel óptimo para así mantener cargar cosas pesadas el ejercicio continua ayuda a desarrollar la fuerza

Resistencia

- Resistencia Aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.
- Resistencia Anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

Flexibilidad

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Clasificación

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado.(Fleischman1999)

Velocidad

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Definiciones recogidas en Álvarez del Villar, 1983).

Velocidad capacidad física en la nuestro cuerpo recorre distancias grandes en menor tiempo.

En el deporte hay una gran variedad de formas en que se manifiesta la velocidad de una manera exterior: traslación, reacción, de ejecución de un gesto deportivo, de decisión. También, hay formas no visibles al exterior y que también son manifestaciones de velocidad como es el tiempo latente, tiempo contráctil y tiempo de reacción.

Diversos autores distinguen distintos tipos de velocidad (Faucornnier; Álvarez del Villar; Romero et al.): velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento.

Velocidad de reacción

Se puede definir como el menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora.

Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es de la técnica de la carrera.

La carrera supone una serie de autoproyecciones del cuerpo, en el transcurso de las cuales los distintos segmentos del cuerpo se desplazan de un modo sincrónico, gracias a la acción del balanceo de los brazos que describen un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, y opuesto a la acción de las piernas (Wickstron, 1990 [recogido en Delgado, 1996], coincidiendo aceleraciones de determinadas partes del cuerpo con desaceleraciones de otras partes, a fin de que el ritmo de la carrera sea el óptimo.

2.8. HIPÓTESIS

La expresión corporal incide en las capacidades físicas del adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

2.9. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Expresión corporal

VARIABLE DEPENDIENTE:

Capacidades físicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE

La presente investigación adoptó un enfoque cuali – cuantitativo: de visión cualitativo porque se describió a cada uno de las personas investigadas, mediante una encuesta, donde encontramos los principales factores de del no desarrollo de habilidades motrices, y cuantitativo porque está orientado a los cálculos estadísticos que fueron realizados una vez aplicada la encuesta al adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la Ciudad de Ambato.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación respondió a las siguientes modalidades de investigación.

Modalidad de Campo.

Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos, en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social de la Ciudad de Ambato, donde se obtuvieron datos relevantes por medio de la aplicación de una encuesta, lo cual fue importante para el desarrollo de esta investigación.

Modalidad Bibliografía.

Para la siguiente investigación fue necesaria una revisión bibliográfica previa para tener conocimientos básicos sobre la expresión corporal y las capacidades físicas, por lo que es necesario documentar este trabajo por medio de libros, texto, revistas e internet.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Nivel Exploratorio

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizó una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo.

Nivel Descriptivo

Se trata de una investigación donde describe las características de cada variable frente al adulto mayor, demostrando la incidencia que tiene la expresión corporal en las capacidades físicas.

Nivel Correlacional

Esta investigación se va a realizar en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, de la ciudad de Ambato. Siendo una población de 28 personas.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Esta investigación se va a realizar en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, de la ciudad de Ambato, siendo una población de 28 personas adultas mayor, también se tomara en cuenta a 1 maestro que conforma el Instituto.

Cabe recalcar que al tener una población menor a 200, la investigación se aplicara a la totalidad de la misma para los resultados sean más acertados.

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
Adulto Mayor	28	100%
Maestro	1	100%
TOTAL	29	100%

Cuadro 1: Población y Muestra

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente: Expresión Corporal

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La expresión corporal es una de las formas básicas para la comunicación corporal basándose en gestos o movimientos con las manos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación no verbal • Comunicación pre-verbal • Comunicación extra-verbal • Comunicación paralingüística 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuación • Expresión facial • Gestos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor? 2. ¿Realiza ejercicios de coordinación cerebral con el adulto mayor? 3. ¿Desarrolla en el adulto mayor sus sentidos, permitiendo la experimentación directa con diversos materiales? 4. ¿En el adulto mayor desarrolla actividades mediante gestos? 5. ¿Utiliza instrumentos adecuados en el adulto mayor para propiciar la expresión corporal? 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista • Encuesta • Observación

Cuadro 2: Operacionalización de la V.I

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física • Prestación motriz 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación • Motricidad fina y gruesa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Conoce usted lo que son las capacidades físicas? 2. ¿Es importante mantener fuerza corporal? 3. ¿Mediante la música coordina sus movimientos? 4. ¿Conoce usted el significado de motricidad gruesa? 5. Realiza ejercicios con facilidad como: saltar, correr, bailar, ¿gatear? 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista • Encuesta • Observación

Cuadro 3: Operacionalización de la V.D

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La información será recolectada a través de la técnica de la encuesta tanto a personas adultas mayores como al maestro encargado del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.
2.- ¿A qué personas o sujetos?	Adulto mayor y maestro.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Dos variables enunciadas.
4.- ¿Quién?	Yanchapanta Cruz Erik Manuel
5.- ¿Cuándo?	Marzo 2016 – Agosto 2016
6.- Lugar de la recolección de información.	Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Encuesta estructurada
10.- ¿En qué situación?	En función de reforzar las capacidades físicas

Cuadro 4: Recolección de Información

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Esta técnica fue apropiada para la recolección de datos, consiste que la información requerida tanto para determinar la aplicación del movimiento expresivo por parte de los docentes o profesores

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

- Revisión crítica de la información recogida.
- Limpieza de datos recogidos.
- Tabulación de los datos y diseño de cuadros estadísticos.
- Análisis e interpretación de resultados.
- Verificación de hipótesis.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ENTREVISTA APLICADA AL DOCENTE ENCARGADO DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS).

Pregunta N° 1. ¿Identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
AVECES	1	100%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 5: Encuesta a docentes

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 5: Encuesta docente

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 100% que corresponde al docente, a veces identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor.

De lo que se deduce que el profesor no tiene una buena práctica al instruir sus clases; por lo que requieren actualizar su conocimiento para una mejor enseñanza aprendizaje, para de esta forma aplicar o aprovechar los movimientos como una herramienta dentro del proceso de formación.

Pregunta N.- 2. ¿Cómo docente trabaja expresión corporal en el adulto mayor?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	1000%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 6: Expresión Corporal

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 6: Expresión Corporal

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e Interpretación

EL 100% que corresponde al profesor menciona que el adulto mayor siempre trabaja la expresión corporal.

De lo que se deduce que el profesor mantiene una buena práctica al instruir sus clases hacia el adulto mayor para así mantener sus capacidades físicas.

Pregunta N° 3. ¿En la Expresión Corporal el adulto mayor manifiesta creatividad para ejecutar nuevos movimientos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
AVECES	0	0%
NUNCA	1	100%
TOTAL	1	100%

Cuadro 7: Manifestación de creatividad

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

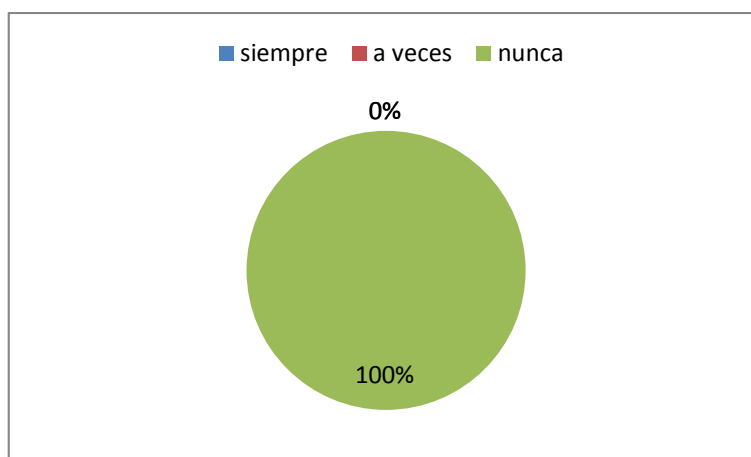


Gráfico 7: Manifestación de creatividad

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e Interpretación.

EL 100% que corresponde al profesor menciona que el adulto mayor nunca ejecuta nuevos movimientos.

De lo que se deduce que el profesor no tiene una buena práctica al instruir sus clases; por lo que requieren actualizar su conocimiento para una mejor enseñanza aprendizaje, para de esta forma aplicar o aprovechar los movimientos como una herramienta dentro del proceso de formación.

Pregunta N° 4. ¿Desarrolla en el adulto mayor sus sentidos, permitiendo la experimentación directa con diversos materiales?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	100%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 8: Experimentación con materiales

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 8: Experimentación con materiales

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e Interpretación

EL 100% que corresponde al profesor explica que el adulto mayor a veces identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor

De lo que se deduce que el profesor tiene una buena práctica al instruir sus clases durante el tiempo que lo van realizando en su tiempo de ensayo y de mantenimiento y rendimiento de su cuerpo.

Pregunta N° 5. ¿En el adulto mayor desarrolla actividades mediante gestos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	100%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 9: Actividades con gestos

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

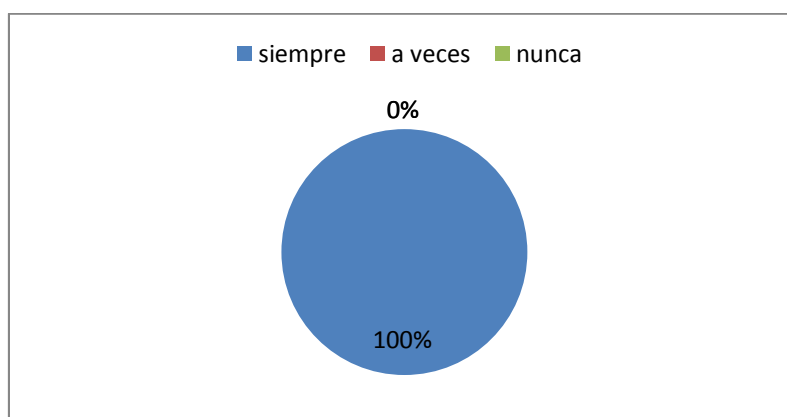


Gráfico 9: Actividades con gestos

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e Interpretación

EL 100% que corresponde al profesor dice que el adulto mayor a veces identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor

De lo que se deduce que el profesor no tiene una buena práctica al instruir sus clases; por lo que requieren actualizar su conocimiento para una mejor enseñanza aprendizaje, para de esta forma aplicar o aprovechar los movimientos como una herramienta dentro del proceso de formación.

Pregunta N° 6. ¿Utiliza instrumentos adecuados en el adulto mayor para propiciar la expresión corporal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	100%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 10: Uso de instrumentos

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 10: Uso de Instrumentos

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

EL 100% que corresponde al profesor dice que el adulto mayor a veces identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor

De lo que se deduce que el profesor no tiene una buena práctica al instruir sus clases; por lo que requieren actualizar su conocimiento para una mejor enseñanza aprendizaje, para de esta forma aplicar o aprovechar los movimientos como una herramienta dentro del proceso de formación.

Pregunta N° 7. ¿Trabaja usted las capacidades físicas en la expresión corporal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	100%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	1	100%

Cuadro 11: Capacidades físicas

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 11: capacidades físicas

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e Interpretación

EL 100% que corresponde al profesor dice que el adulto mayor a veces Identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor

De lo que se deduce que el profesor no tiene una buena práctica al instruir sus clases; por lo que requieren actualizar su conocimiento para una mejor enseñanza aprendizaje, para de esta forma aplicar o aprovechar los movimientos como una herramienta dentro del proceso de formación.

Pregunta N° 8. ¿Conoce usted lo que son las capacidades físicas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	3.57%
NO	26	92.85%
NADA	1	3.57%
TOTAL	28	100%

Cuadro 12: Capacidad física

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

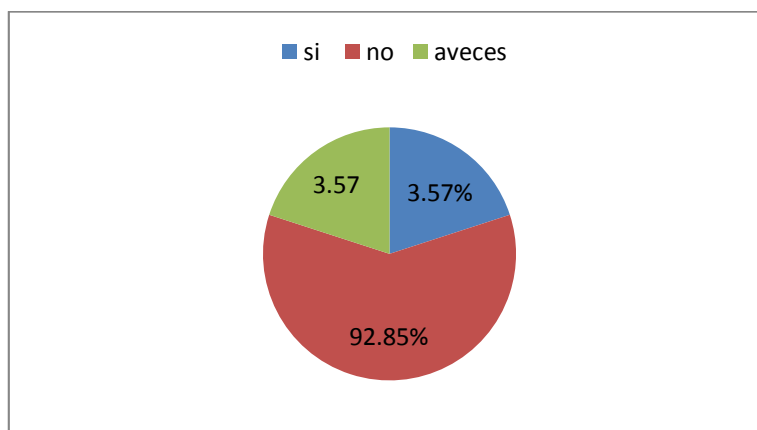


Gráfico 12: Capacidad física

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 60% de los adultos mayores desconocen sobre las capacidades físicas y el 20% conoce algo referente al trabajo que van realizando.

De lo que se deduce que el adulto mayor debe tomar atención en lo que se refiere a su trabajo o desarrollo de la expresión corporal.

Pregunta N° 9. ¿La coordinación es importante llevarla con música?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	30%
AVECES	5	30%
NUNCA	21	40
TOTAL	28	100%

Cuadro 13: Coordinación con música

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

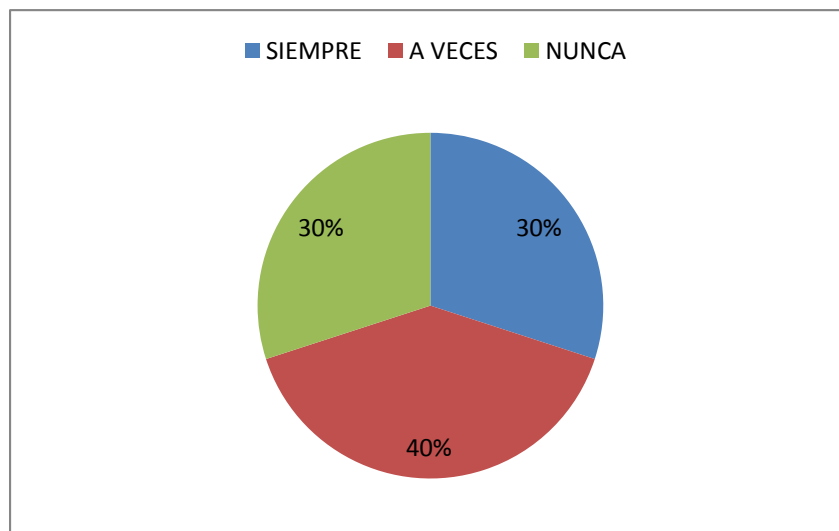


Gráfico 13: Coordinación con música

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 40% de los adultos mayores dicen que la música es importante para el acondicionamiento del cuerpo y las capacidades físicas

De lo que se deduce que, el profesor que si conoce sobre capacidades físicas al momento de impartir sus clases.

Pregunta N° 10. ¿Mediante la música coordina sus movimientos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	71.42%
AVECES	8	28.57%
NUNCA	0	0%
TOTAL	28	100%

Cuadro 14: Coordinación de movimientos con música
Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

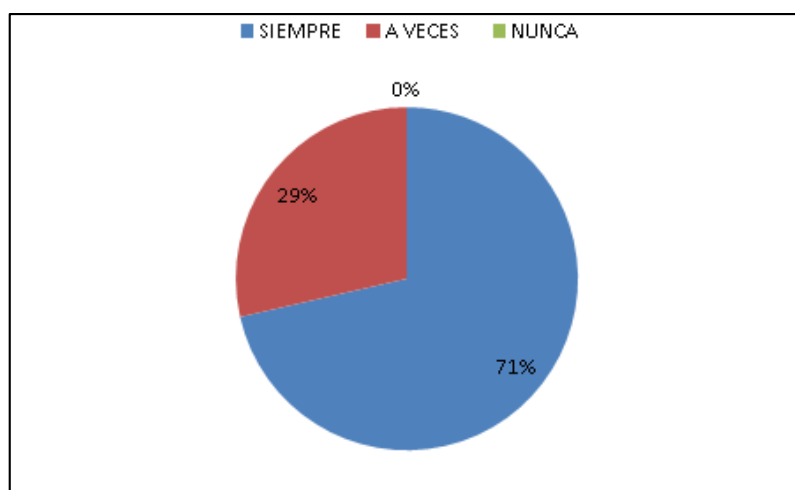


Gráfico 14: Coordinación de movimientos con música
Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 71% de los adultos mayores coordina sus movimientos mediante la música, mientras que el porcentaje restante no lo hace.

De lo que se deduce que, el profesor debe incentivar realizar más actividades y ejercicios con música, tanto porque la música ayuda a minimizar la sensación de fatiga en los ejercicios de Repetitivos.

Pregunta N° 11 ¿Cree usted que la danza es una actividad que mejora la expresión corporal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	28	100%

Cuadro 15: Mejora de expresión corporal

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

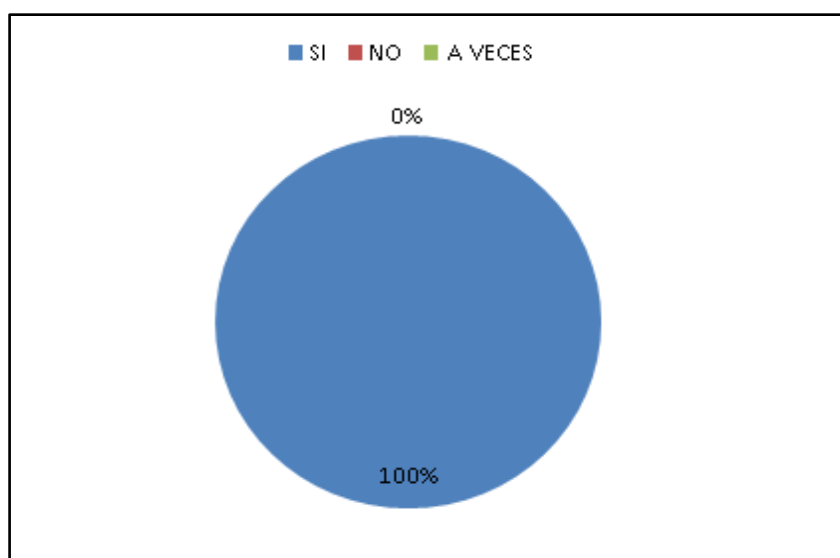


Gráfico 15: Mejora de expresión corporal

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 100% de los adultos mayores realiza danza para adoptar expresión corporal.

De lo que se deduce que, el profesor incentiva que el adulto mayor disfrute de manera libre al momento de realizar la actividad de danza, promoviendo el desarrollo de la comunicación no-verbal.

Pregunta N° 12. ¿Conoce usted el significado de motricidad gruesa?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	7.14%
NO	21	75%
NADA	5	18%
TOTAL	28	100%

Cuadro 16: Significado de motricidad

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

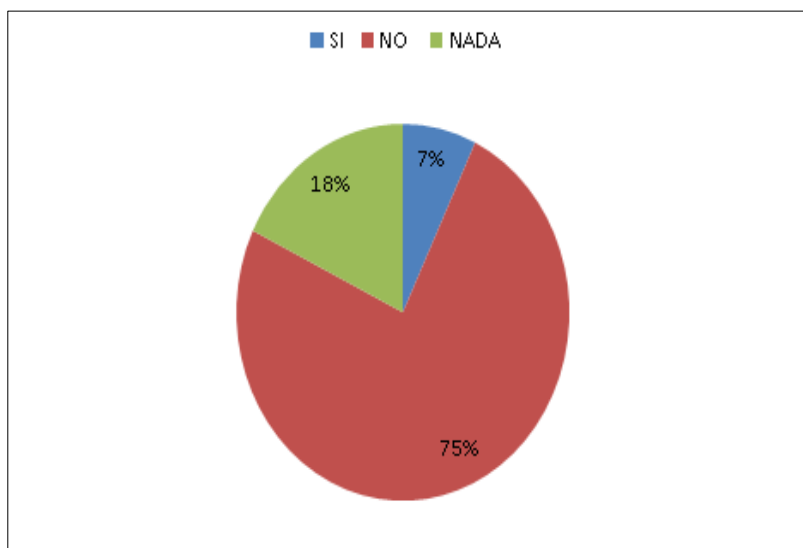


Gráfico 16: Significado de motricidad

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 75% de los adultos mayores no conocen sobre motricidad gruesa.

De lo que se deduce que, el profesor deberá darles a los adultos mayores una charla sobre motricidad gruesa y sus elementos para de esta manera mejorar su aprendizaje.

Pregunta N° 13. ¿Es importante mantener las capacidades físicas a su edad?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
TOTAL	28	100%

Cuadro 17: Importancia de la capacidad física

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

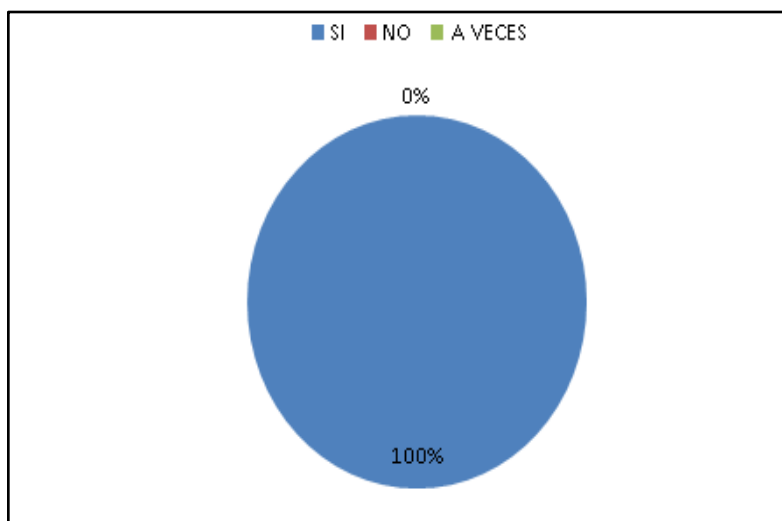


Gráfico 17: Importancia de la capacidad física

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 100% de los adultos mayores debe mantener sus capacidades físicas para necesidad de si mismo

De lo que se deduce que, el profesor incentiva a que el adulto mayor disfrute de manera libre al momento de realizar la actividad de danza, pues está consciente que esta actividad es un factor importante para mantener un buen estado de condición física y salud.

Pregunta N° 14. ¿El profesor utiliza técnicas corporales para mantener las capacidades físicas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	22	78.57%
AVECES	4	17.28%
NUNCA	2	7.14%
TOTAL	28	100%

Cuadro 18: Técnicas corporales

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

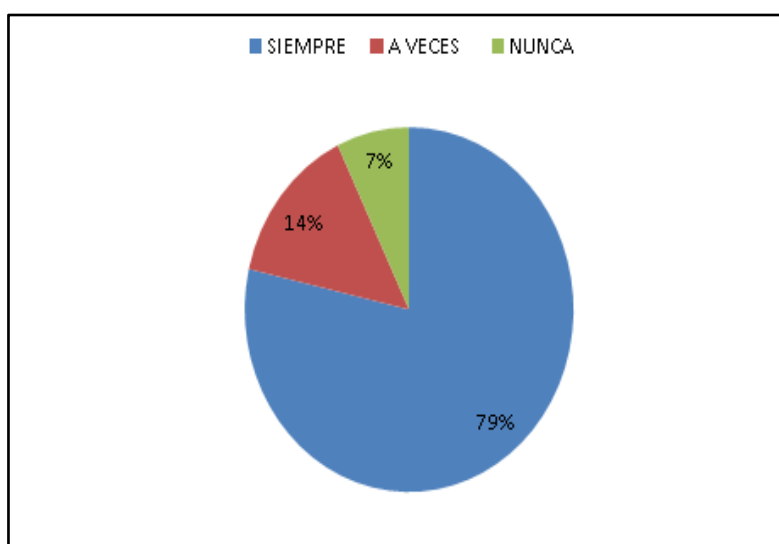


Gráfico 18: Técnicas corporales

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 79% de los adultos mayores están conscientes que el profesor realiza ejercicios o técnicas para que se sientan mejor salud y rendimiento

De lo que se deduce que, el profesor incentive a que el adulto mayor explore las distintas formas de mantener sus capacidades pese al grado de madurez que tienen.

Pregunta N° 15. ¿Realiza ejercicios con facilidad como: saltar, correr, bailar, ¿gatear?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	28	100%
AVECES	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	28	100%

Cuadro 19: Realización de ejercicios

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz



Gráfico 19: Realización de ejercicio

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Análisis e interpretación

El 100% de los adultos mayores participan en recreaciones que le ayudan a mejorar su motricidad gruesa

De lo que se deduce que, el profesor incentiva que el adulto mayor trabaje activamente, promoviendo el desarrollo de las habilidades motrices básicas, mediante actividades que permitan su práctica de manera amena y sistemática.

4.2. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación de la hipótesis se utilizó el nivel de $\alpha = 0,05$.

4.2.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA

Se ha tomado en como población al adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

POBLACIÓN	MUESTRA
Adulto Mayor	28

Cuadro 20: Descripción de la población
Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

4.2.2. ESPECIFICACIÓN DE LO ESTADÍSTICO.

Frecuencia observada

	FRECUENCIA OBSERVADA			
	Encuesta del adulto mayor			
Pregunta	Si	No	Nada	Total
8	2	21	5	28
12	1	26	1	28
TOTAL	3	47	6	56

Cuadro 21: Frecuencia observada
Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Frecuencia Esperada

FRECUENCIA ESPERADA				
Encuesta del adulto mayor				
Pregunta	Si	No	Nada	Total
8	1.5	23.5	3	28
12	1.5	23.5	3	28
TOTAL	3	47	6	56

Cuadro 22: Frecuencia esperada

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

4.2.3. ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro consta de dos filas y tres columnas.

GRADOS DE LIBERTAD		
	FILAS	COLUMNAS
gl=	(2 - 1)	(3 - 1)
gl=	1	2
gl=	1 * 2	
gl=	2	

Cuadro 23: Grados de libertad

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Por lo tanto, con 2 grados de libertad y a nivel de 0.05 de significación según la tabla X^2 T= 5,99, por lo tanto si el Chi Cuadrado calculado es mayor que el Chi cuadrado tabulado se aceptará la H1 y se rechazara la H0.

4.2.4. RECOLECCIÓN DE DATOS ESTADÍSTICOS

Para esto se aplicara la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

X²= Valor a calcularse del Chi cuadrado calculado

Σ= Sumatoria

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada

CALCULO DEL CHI 2						
PREGUNTA	ESCALA	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² /E
8	SI	2	1.5	0.5	0.25	0.166
	NO	21	23.5	-2.5	441	18.76
	A VECES	5	3	2	1	0.33
12	SI	1	1.5	-0.5	0.25	0.166
	NO	26	23.5	2.5	441	18.76
	A VECES	1	3	-2	1	0.33
		56	56		X² C	38.512

Cuadro 24: Chi cuadrado calculado

Elaborado: Erik Manuel Yanchapanta Cruz

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Se determinó mediante una encuesta aplicada al maestro que la Expresión Corporal incide en las Capacidades Físicas del Adulto Mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, ya que los señores están desplegados de manera espontánea y libre habilidades como la motricidad, destacando destrezas de forma creativa e innovadora, las mismas que se requiere para seguir desarrollando su cuerpo y mente.

Se analizó a través de una encuesta que el Adulto Mayor no tiene un nivel de desarrollo de las capacidades físicas adecuadas, dado que al ser personas jubiladas ya no realizan ejercicios adecuados para mejorar su motricidad, como: caminar, bailar, saltar, correr entre otros, además se les dificulta realizar actividades de memoria, retención y repetición.

Se identificó que el desarrollo de la Expresión Corporal por parte del maestro, estimula las capacidades motoras y habilidades cognitivas; entre ellas los ejercicios de expresión corporal, desplazamientos, interacción, fuerza, resistencia, memoria, pensamiento, inteligencia y aprendizaje del Adulto Mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

Se concluye la necesidad de dar solución al problema planteado.

5.2. RECOMENDACIONES

Todos los maestros encargados de grupos de Adultos Mayores deben ser más innovadores y creativos al momento de aplicar estrategias y métodos de enseñanza - aprendizaje, ya que son personas vulnerables que necesitan de actividades recreativas y motivadoras, para poder

tener una mejor calidad de vida, fortaleciendo sus habilidades motrices y cognitivas; brindándoles autonomía e independencia.

Es importante que los maestros apliquen actividades que fortalezcan el desarrollo de las capacidades físicas, ya que permite que el Adulto Mayor mejore en gran parte su motricidad gruesa, direccionalidad, tiempo y espacio con una práctica continua y permanente.

El adulto mayor deberá realizar actividades motrices finas y gruesas en todo momento para que vaya mejorando la coordinación de movimientos pequeños y grandes, a más de eso los maestros tiene que diseñar materiales de trabajo que van a utilizar, esto servirá para orientar de mejor manera las actividades que se realicen con el Adulto Mayor.

El investigador debe diseñar y ejecutar la realización de un paper académico que permita adentrarse en la solución del problema de la inadecuada aplicación de la expresión corporal en el desarrollo de las capacidades físicas.

ANEXOS

Anexo A: Entrevista a Maestro

UNIVERSIDAD TÈCNICA DE AMBATO CULTURA FÌSICA

ENCUESTA DIRIGIDA AL MAESTRO DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS), DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO: Determinar el desarrollo de la Expresión Corporal en las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

1. ¿Identifica giros, desplazamiento derecha izquierda, cruces en el adulto mayor?
 - **SIEMPRE** ()
 - **A VECES** ()
 - **NUNCA** ()

2. ¿Cómo docente trabaja expresión corporal en el adulto mayor?
 - **SIEMPRE** ()
 - **A VECES** ()
 - **NUNCA** ()

3. ¿En la Expresión Corporal el adulto mayor manifiesta creatividad para ejecutar nuevos movimientos?
 - **SIEMPRE** ()
 - **A VECES** ()
 - **NUNCA** ()

4. ¿Desarrolla en el adulto mayor sus sentidos, permitiendo la experimentación directa con diversos materiales?
 - **SIEMPRE** ()

- **A VECES** ()
- **NUNCA** ()

5. ¿En el adulto mayor desarrolla actividades mediante gestos?

- **SIEMPRE** ()
- **A VECES** ()
- **NUNCA** ()

6. ¿Utiliza instrumentos adecuados en el adulto mayor para propiciar la expresión corporal?

- **SIEMPRE** ()
- **A VECES** ()
- **NUNCA** ()

7. ¿Trabaja usted las capacidades físicas en la expresión corporal?

- **SIEMPRE** ()
- **A VECES** ()
- **NUNCA** ()

Gracias por su colaboración

Anexo B: Encuesta al Adulto Mayor

UNIVERSIDAD TÈCNICA DE AMBATO CULTURA FÌSICA

ENCUESTA DIRIGIDA AL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS), DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

OBJETIVO: Analizar el nivel de desarrollo de las Capacidades Físicas en el adulto mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

1. ¿Conoce usted lo que son las capacidades físicas?

- SI** ()
- NO** ()
- NADA** ()

2. ¿La coordinación es importante llevarla con música?

- SIEMPRE** ()
- A VECES** ()
- NUNCA** ()

3. ¿Mediante la música usted coordina sus movimientos?

- SIEMPRE** ()
- A VECES** ()
- NUNCA** ()

4. ¿Cree usted que la danza es una actividad que mejora la expresión corporal?

- SI** ()
- NO** ()

5. ¿Conoce usted el significado de motricidad gruesa?

- SI** ()
- NO** ()
- NADA** ()

6. ¿Es importante mantener las capacidades físicas a su edad?

- SI** ()
- NO** ()

7. ¿El profesor utiliza técnicas corporales para mantener las capacidades físicas?

- SIEMPRE** ()
- A VECES** ()
- NUNCA** ()

8. ¿Realiza ejercicios con facilidad como: saltar, correr, bailar, gatear?

- SIEMPRE** ()
- A VECES** ()
- NUNCA** ()

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**LA PRÁCTICA DE LA DANZA PARA MEJORAR CONDICIÓN FÍSICA DE LOS
ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA**

THE DANCE PRACTICE TO IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION OF OLDER
ADULTS: A LITERATURE REVIEW

Artículo Científico

Erik Manuel Yanchapanta Cruz

Angel Anibal Sailema

Yanchapantae@gmail.com

Período 2017

RESUMEN

La inactividad física es común entre las personas mayores de 60 años. Las barreras identificadas para los adultos mayores sedentarios incluyen baja autoeficacia, condiciones médicas preexistentes, limitaciones físicas, limitaciones de tiempo y cultura.

El baile tiene el potencial de ser una actividad física atractiva que se puede ajustar para adaptarse a la edad de las poblaciones objetivo, limitaciones físicas y cultura.

En el presente trabajo de investigación, se realizó una revisión de literatura sobre los beneficios de las propuestas de intervención ejecutados para mejorar la condición física de los adultos mayores. Se revisaron los diseños e intervenciones ejecutados en diferentes programas para adultos mayores encontrándose que los principales avances se dieron en relación a mejora en la flexibilidad del, tronco, equilibrio, resistencia y fuerza de las extremidades inferiores.

Pese a las diferencias que existen entre grupos por razones de edad, estado físico inicial, o experiencia en el baile, se registraron mejoras en la valoración de la salud física entre la mayoría de los adultos mayores que participan en determinados programas.

Los profesionales de Educación Física y Terapia Física, deben utilizar este valioso recurso, que además es atractivo para la mayoría de personas.

Para tener mejor evidencia, los trabajos de investigación sobre los efectos del baile en la condición física de los adultos mayores, deben contemplar evaluaciones al inicio y al final de la aplicación de un programa de intervención, utilizando los tests o baterías de tests más apropiados.

Palabras Clave: Danza (Baile), adultos mayores, capacidades físicas, fuerza muscular, salud

ABSTRACT

Introduction: The study compares the changes produced in the technical-tactical foundations, following the completion of a training plan in the club. **Objective:** The purpose of the investigative work is to highlight the effects that are obtained when using games, which were focused on improving and raising the motivation of blind sportsmen who belong to the club. **Material and method:** 15 athletes participated in training sessions based on technical-tactical fundamentals, in which the use of games was implemented to raise their concentration and therefore their performance. The players were evaluated twice, performing a pre-test and a posttest, which was performed using the well-known AMPET Test and the appropriate software for their SPSS 22 qualification, at the end of the training program. **Results:** The program reflected significant improvements in the motivation with which athletes practiced in each training session. Using this training program improved technical as well as psychological aspects and thus increased the athletic performance of blind sportspeople who practiced fútsala in the club.

Key words: Dance, old people, physical capacities, muscle strength, health

Introducción

Si bien la sociedad actual la esperanza de vida ronda los 71.4 años y el porcentaje de adultos mayores supera el 19.1 % de la población; sin embargo la esperanza de vida sana, por la que se medirían los años de buena salud que una persona puede esperar disfrutar, es de 63,1 años a escala mundial, según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud.

Parece entonces completamente necesario preocuparse no únicamente por la cantidad de años que se aspiren a vivir sino de la manera en que se sea capaz de disfrutar de los mismos.

Durante toda la vida de una persona, es a través del cuerpo y del movimiento la manera en que se interactúa constantemente con el entorno, siendo cuerpo y mente dos términos estrechamente relacionados entre sí, pues el movimiento garantiza el correcto funcionamiento del organismo y a la vez el cuerpo sano es base fundamental para el movimiento libre.

La concepción de un cuerpo saludable se realiza desde una perspectiva multidimensional en la que se entremezclan factores socioculturales, psicológicos puramente físicos. El cuidado de todos estos factores parece ser la vía inequívoca para que el efecto del paso de los años permita mantener una óptima percepción subjetiva del nivel de calidad de vida.

La terapia de la danza es una terapia creativa de las artes que se ha definido por la Asociación Americana de la Terapia de la Danza (2013) como: "el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognoscitiva, física y social del individuo."

Algunos estudios transversales han demostrado que los adultos mayores que bailan regularmente tienen mayor flexibilidad, estabilidad postural, equilibrio, tiempo de reacción física y desempeño cognitivo que aquellos que no lo hacen de forma regular (Kattenstroth JC, Kalisch T, Kolankowska I, & Dinse .H.R., 2011)

A diferencia de otros enfoques holísticos utilizados para aumentar la actividad física, la danza incluye una forma estética de expresión artística. Hebert I. (1993) argumenta que el baile puede producir resultados físicos comparables a los del entrenamiento físico formal, y Kaltsatou AC, Kouidi El, Anifanti MA. & Deligiannis AP (2014) han encontrado que la misma mejora los

factores sociales y de comportamiento, como la auto-motivación, con el consiguiente mejoramiento del bienestar emocional, psicológico y físico de las personas.

Mullen R, JA Davis & Polatajko HJ. (2012), afirman que baile tiene el potencial de ser una actividad versátil que se puede ajustar para adaptarse a la edad, las limitaciones físicas y la cultura de una población objetivo.

Los estilos y ritmos de baile pueden variar grandemente en complejidad pero virtualmente todos los tipos de baile incorporan elementos clave de agilidad, balance y coordinación, a la luz de lo cual el baile puede ser uno de los recursos más utilizados para promover desarrollo físico entre personas de todas las edades.

Una amplia discusión acerca de la competencia física se enfoca en la relación del baile con los deportes, dado que los deportes conllevan una atmosfera de propósito e incluso una importancia práctica, mientras que el baile tiene a ser visto como una búsqueda artística frívola, lo cual constituye una seria ligereza.

Pero cada vez es más ampliamente aceptado que el baile no desarrolla únicamente la expresión artística sino también la coordinación, la fuerza y la forma y también atrae a audiencias grandes que no tienen interés en jugar futbol, básquet, tenis u otro deporte.

Refiriéndonos estrictamente a la efectividad del baile en el mejoramiento de las capacidades físicas de los adultos mayores, en el presente trabajo se realiza una revisión de literatura sobre los beneficios de los programas de intervención ejecutadas para la condición física de los adultos mayores, con las limitaciones debidas a múltiples factores y que en términos generales se refieren a la heterogeneidad de los grupos seleccionados

Método

Se llevó a cabo una búsqueda utilizando diferentes investigaciones sobre el baile y su incidencia en las capacidades físicas de los adultos mayores y se analizaron para observar el tipo de intervención, el diseño del estudio, la demografía de los participantes y los resultados, con el fin de establecer comparaciones.

Resultados

En un estudio realizado en 2012 por Keogh, J. & Kilding, A. con 45 participantes residentes en Auckland, Nueva Zelanda, con una edad mínima de 70 años, que consistió en evaluar el efecto del baile sobre los niveles de ejecución funcional y actividad física, participando en grupos de baile Control (n=13), Una vez por semana (n=18) o Dos veces por semana (n=14), durante 12 semanas.

Los cambios en el rendimiento funcional fueron evaluados mediante tres pruebas funcionales (30 Curls de Biceps, Timed Up and Go y Four Square Step)

Los resultados del presente estudio indicaron que los participantes obtuvieron beneficios significativos luego de las 12 semanas de baile, encontrándose incrementos en la movilidad en el grupo de una vez por semana, en los participantes en el grupo de Dos veces por Semana hubo mejoras en rendimiento básico y de las extremidades inferiores, aunque con ligera incremento en el rendimiento de las extremidades superiores

Keogh, W.L., Kilding, A., Pidgeon, P. y Ashley, L. (2009), condujeron una investigación denominada: “El baile es un Modo de Actividad Física que puede Facilitar a los Adultos Mayores”, que consistió en procesar artículos revisados seriamente, que se hallen en el internet relacionados mediante las palabras baile, adultos mayores y sus derivados, sus derivados.

Estos trabajos debían comparar bien sea un grupo de personas que bailan con otro que no lo hacen o involucrar una intervención de ejercicio que sea principalmente baile y que duró por lo menos 8 semanas, pudiendo varias desde bailes tradicionales folclóricos hasta aquellos más asociados con el baile de mantener la forma (fitness) o aeróbicos, contabilizándose 18 estudios en total.

De los trabajos, tres se clasificaron como sección cruzada y 15 como estudios longitudinales

En los tres estudios de Sección Cruzada, se demostró que los adultos mayores que participaron en las intervenciones de baile, tuvieron una ganancia significativa en el contenido de minerales

en los huesos, poder aeróbico, fuerza muscular, resistencia muscular, balance y velocidad en el caminar comparados con aquellos que no lo hicieron

En los quince estudios longitudinales se reportó incrementos significantes en la resistencia muscular y en el poder aeróbico.

Ni-Hwang, P. & Braun, K. (2015) publicaron un artículo acerca de una revisión sistematizada de literatura con relación a la Efectividad de la Intervenciones del Baile para Mejorar la Salud de los Adultos Mayores, utilizando la base de datos PubMed.

Los 18 artículos revisados, informaban de estudios realizados en América del Norte, América del Sur, Europa y Asia. De los estilos de baile, 6 estudios utilizaron salón de baile, 5 usaron contemporáneo, 4 culturales, 1 pop y 2 jazz. La edad promedio de los participantes osciló entre 52 y 87 años.

Los investigadores utilizaron una variedad de medidas para evaluar la efectividad; (1) 3 de 5 (60%) que utilizaron medidas para evaluar la flexibilidad mostraron resultados positivos significativos; (2) 23 de 28 (82%) que usaron medidas de fuerza muscular y resistencia mostraron cambios positivos significativos; (3) 8 de 9 (89%) que usaron medidas de balance mostraron cambios positivos significativos; (4) 8 de 10 (80%) que usaron medidas de capacidad cognitiva mostraron cambios positivos significativos; Y (5) el que midió la resistencia cardiovascular mostró cambios positivos significativos

Los resultados sugieren que la danza, independientemente de su estilo, puede mejorar significativamente la fuerza muscular y la resistencia, el equilibrio y otros aspectos de la aptitud funcional en los adultos mayores.

Los futuros investigadores pueden querer analizar los efectos de la danza sobre la salud mental y explorar maneras de hacer esta intervención atractiva para ambos sexos. La estandarización de las medidas de resultado para la danza facilitaría el análisis.

Bustos, M. (2015) ejecutó el trabajo denominado: “Los beneficios de la Danza para el Adulto Mayor”, previo a la obtención del título de Licenciada en Danza en la Universidad Academia de Santiago de Chile, que involucró a profesores y alumnos ubicados en tres grupos:

Expresión corporal para el adulto mayor en el Centro cultural Gabriela Mistral (GAM), que busca reforzar la conciencia corporal para que las personas de la tercera edad encuentren mecánicas motrices más eficaces y mayor creatividad en el movimiento.

Danza dentro del Plan “San Bernardo te cuida”, cuyo propósito es incentivar a los pobladores de dicha comuna a realizar actividad física si es que sufren obesidad, diabetes o hipertensión.

Tango en Escuela “Tanguísimo”, abierta a todas las edades pero con un alto porcentaje de adultos mayores en sus múltiples asistentes.

En las encuestas algunos participantes han mencionado:

“Si, hay beneficios físicos que son claros, podemos hablar de cosas básicas, de elongación, musicalidad, estado físico, control de la respiración, etcétera“.

“El baile me ayuda a esforzarme un poco más y mover un poco mis articulaciones, o si no cada vez se van atrofiando más si uno no hace un esfuerzo por hacer ejercicio.”

Un trabajo interesante es el desarrollado por Jurado (2016), titulado: Danza Árabe como recurso terapéutico en la condición funcional de los adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico “Dr. Arsenio De La Torre Marcillo” de la ciudad de Guayaquil, previo a su título como licenciada en fisioterapia en la universidad católica Santiago de Guayaquil.

A una muestra de 34 adultas mayores de más de 75 años, la mayoría de las cuales sufren algún tipo de artrosis, se les sometió a una evaluación inicial con la Escala de Tinetti, que evalúa el riesgo de caídas, con la Batería Funcional (Fuerza de miembros inferiores y superiores y flexibilidad de tronco el Test Timed Up and Go-Up (Movilidad y Agilidad en la Marcha) al final.

Los resultados de la evaluación final demostraron que el riesgo de caídas disminuyó notablemente del 44% al 16% de la población, mejoró favorablemente la fuerza muscular en sus miembros inferiores a un 50%, se optimizó el equilibrio unipodal; así como que mejoró notablemente la flexibilidad de tronco y la agilidad para la marcha, teniendo mayor movilidad y observando un mejor control de su cuerpo al realizar sus actividades de la vida diaria promoviendo así su independencia funcional.

Naranjo, J. (2014) desarrolló el tema: “la práctica de la danza en la vida activa de los adultos mayores de la parroquia de Constantino Fernández de la ciudad de Ambato”, con 60 adultos mayores del sector, donde un 58% manifiestan que la bailoterapia si incide en la vida activa para los adultos mayores.

Carriel, M. (2013) en su trabajo de investigación sobre la Rumbaterapia y su Incidencia en la Conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores en la Parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato, con una muestra de 40 adultos mayores, un instructor y tres dirigentes.

En la encuesta realizada a los adultos mayores es sorprendente que un 63% de los adultos mayores encuestados manifiestan que no saben nada que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas; el 27% de los adultos mayores encuestados manifiestan que saben poco que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas y el 10% de los adultos mayores encuestados manifiestan que saben mucho que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas.

En relación con otra pregunta, se determina que el 3% de los adultos mayores encuestados manifiestan que la rumba terapia no importa nada para conservar las capacidades físicas, el 7% de los adultos mayores encuestados manifiestan que la rumba terapia es poco importante para conservar las capacidades físicas y el 90% de los adultos mayores encuestados manifiestan que tiene mucha importancia la rumba terapia para conservar las capacidades físicas.

Discusión

Si bien los estudios referidos en el presente trabajo difieren en cuanto a su diseño, tiempo de intervención y tipo de baile utilizado, en general, se puede manifestar que los resultados de la revisión han demostrado que el baile es un método prometedor para mejorar la salud física de los adultos mayores. Además, los estudios demuestran que las intervenciones de baile pueden abordar las barreras de los adultos mayores para ser físicamente activos, tales como preferencias culturales, condiciones médicas preexistentes y limitaciones físicas.

Los resultados de algunos estudios han demostrado mejoras más notorias en las extremidades inferiores que en las superiores dado que para el trabajo de estas extremidades se necesita más fuerza muscular y se produce agotamiento rápido.

Algunos resultados de la literatura revisada demuestran el potencial del baile para mejorar la condición física de los adultos mayores, proveyendo evidencia de mejora en la capacidad aeróbica, flexibilidad, balance, donde destacan especialmente las mujeres.

Se puede resaltar que una de los aspectos más relevantes de la práctica del baile es la mejora de la fuerza muscular, la flexibilidad del tronco y el equilibrio que son elementos fundamentales para que una persona pueda desarrollar las demás capacidades físicas.

Es importante que se mencione al equilibrio, pues todas las habilidades motrices requieren algún aspecto del equilibrio. Un apropiado dominio tanto del estático como del dinámico, se considera esencial en el desarrollo de las habilidades motrices gruesas (Du Toit & Pienaar, 2001, citados por Portela, 2007)

Poca mención se hace del desarrollo de la coordinación que una capacidad fundamental dado que tiene un efecto sobre el aprendizaje de habilidades motrices en general. Al disponer de una mejor coordinación una persona puede aprender nuevas habilidades más fácilmente.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Aun cuando hay diferencias entre los diferentes grupos participantes en las diferentes investigaciones revisadas en el presente trabajo, tanto en cuanto a edad, experiencia en el baile, condición física inicial y muchos otros parámetros, la mayoría mostraron una mejora en la medición de la salud física entre los adultos mayores, observándose mejoras especialmente en flexibilidad, fuerza muscular, resistencia, equilibrio, resistencia cardiovascular y función cognitiva.

Aun cuando es obvio que a mayor tiempo de intervención se obtienen mejores resultados, en programas de menor tiempo también se aprecian mejoras en algunas capacidades físicas de los adultos mayores.

Un aspecto importante es que muchos trabajos no mantienen registros de los participantes con datos iniciales concretos de determinadas variables ni de su desarrollo posterior.

Recomendaciones

La inclusión de programas de intervención para el mejoramiento de las capacidades físicas, basados en el movimiento y actividades alternativas que mejoren su condición funcional; son herramientas que deben ser aprovechadas por los profesionales de la Educación Física e incluso de Fisioterapia como medios de inclusión e integración social de los adultos mayores.

Para superar la limitación de las apreciaciones subjetivas se deben realizar evaluaciones al inicio y al final de un programa de intervención que utilice el baile en sus diferentes estilos y ritmos como recurso.

La comunidad de investigación debe ampliar los parámetros del estudio para incluir estilos de danza distintos de los estilos contemporáneos y de salón de baile utilizados popularmente.

Los programas de baile deben proporcionar un mínimo de 1 sesión de 45 minutos por semana para una duración total de 6 semanas.

Estudios futuros deberían incluir medidas que examinen la aptitud funcional de los adultos mayores. La estandarización de las medidas de resultados de la aplicación de programas basados en la danza facilitaría futuros análisis.

BIBLIOGRAFÍA

American Dance Therapy Association. (2013). Sobre la terapia de la danza y del movimiento. 2013 adta.org/About_DMT/

Bustos, M. (2015)._Los Beneficios de la Danza para el Adulto Mayor. (Tesis de Licenciatura). Universidad Academia. Santiago. Santiago, Chile.

Carriel, M. (2013). La Rumbaterapia y su incidencia en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores en la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato (tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Jurado, J. (2016). Danza Árabe como Recurso Terapéutico en la Condición Funcional de los Adultos Mayores que asisten al Centro Gerontológico “Dr. Arsenio De La Torre Marcillo” de la ciudad de Guayaquil. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santiago de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

Keogh, W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L. (2009) Journal of Aging and Physical Activity: 17, 1-23. Beneficios Físicos del baile para Adultos Mayores Sanos: Una Revisión. Human Kinetics, Inc. Recuperado de:

http://www.udptclinic.com/journalclub/noajc/09_10/May10/litreviewdance.pdf

Naranjo, J. (2014). La Práctica de la Danza en la Vida Activa de los Adultos Mayores de la parroquia de Constantino Fernández de la ciudad de Ambato. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Ni-Hwang, P. & Braun, K. (2015) La Eficacia de las Intervenciones de Danza para Mejorar la Salud de los Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática de la Literatura Altern Ther Salud Med. Sep-Oct; 21. HHS Public Acces. Recuperado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491389/#R26>

Portela, N. (2007). Evaluación de la Habilidad Motriz de Aprendices en la Fase Preparatoria de Educación Escolar Primaria. (Tesis de Maestría). Universidad de Zululand, Sudáfrica.

Recuperado:<http://uzspace.uzulu.ac.za/bitstream/handle/10530/110/An+Assessment+of+the+Motor+Ability+of+Leaners++N+Portela.pdf;jsessionid=BB4BF67D6152F14D099A07DD4A963B56?sequence=1>