

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA: CULTURA FISICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

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

**TEMA:**

---

**LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGION SIERRA EN LA  
RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DEL SEGURO  
SOCIAL CAMPESINO SEGOVIA DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ DEL  
CANTÓN PELILEO.**

---

Autor: Mario Danilo Guashco Gordón

Tutor: Ing. Fabricio Lozada

**AMBATO – ECUADOR.**

**2017**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGIÓN SIERRA EN LA RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DEL SEGURO SOCIAL CAMPESINO SEGOVIA DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ DEL CANTÓN PELILEO”, desarrollado por Guashco Gordón Mario Danilo, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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 Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



---

Tutor/a del Proyecto

C.C. 1802313740

**TUTOR**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

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



---

Mario Danilo Guashco Gordón.

C.C. 1804603528

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “ LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGIÓN SIERRA EN LA RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DEL SEGURO SOCIAL CAMPESINO SEGOVIA DE LA PARROQUIA HUAMBALO DEL CANTON PELILEO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



---

Mario Danilo Guashco Gordón

C.C. 1804603528

**AUTOR**

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

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGIÓN SIERRA EN LA RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DEL SEGURO SOCIAL CAMPESINO SEGOVIA DE LA PARROQUIA DE HUAMBALÓ DEL CANTÓN PELILEO”, presentado por Mario Danilo Guashco Gordón, egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Abril 2016 Septiembre 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

LA COMISIÓN



FIRMA

Mg. Ángel Sailema.



FIRMA

Mg. Christian Barquín.

**DEDICATORIA**

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mis padres, mi hermana que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad ya que con su apoyo y buen ejemplo han hecho de mi un gran ser humano.

Y a todas esas personas que estuvieron de una u otra manera formando parte de esta meta apoyándome día tras día hasta poder alcanzarla.

***MARIO DANILO GUASHCO GORDON.***

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por iluminar y dirigir mi camino, y por bendecirme hasta donde he llegado, a mis padres y a toda mi familia por el apoyo brindado en esos momentos de debilidad por siempre estar ahí cuando más los necesitaba por saber ser pacientes y ahora todo ese esfuerzo y sacrificio que hemos hecho está plasmado en este trabajo el cual me permitirá ser un gran profesional gracias a ustedes.

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de proyecto, Ing. Fabricio Lozada que con su paciencia, conocimientos, y apoyo logré realizar esta investigación, por sus sabios y oportunos consejos.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

***MARIO DANILO GUASHCO GORDÓN***

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PAGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación .....	iii
Cesión de derechos de autor .....	iv
Al consejo directivo .....	v
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPITULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema .....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización. ....	3
1.2.2 Análisis crítico. ....	6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema. ....	7
1.2.5 Interrogantes .....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación .....	8
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo general.....	9
1.4.2 Objetivos específicos. ....	10

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO**

2.1 Antecedentes investigativos.....	11
2.2 Fundamentación filosófica.....	14
2.2.1 Fundamentación epistemológica.....	15
2.2.2 Fundamentación axiológica.....	15
2.3 Fundamentación legal.....	16
2.4 Categorías fundamentales.....	18
Constelación de variable independiente.....	19
Constelación de variable dependiente.....	20
2.4.1 Fundamentación teórica variable independiente.....	21
2.4.2 Fundamentación teórica variable dependiente.....	41
2.5 Hipótesis.....	57
2.6 Señalamiento de variables.....	57

**CAPITULO III**  
**METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la investigación.....	58
3.2 Modalidad de la investigación.....	58
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	59
3.4 Población y Muestra.....	59
3.5 Operacionalización de variables.....	60
3.6 Plan de recolección de la información.....	63
3.6.1 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	64
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	64

**CAPITULO IV**

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

4.1 Análisis e interpretación de resultados. ....	65
4.2 verificación de la hipótesis.....	78

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	84
5.2 Recomendaciones .....	85
Bibliografía .....	<b>86</b>
ANEXOS. ....	<b>94</b>

## **ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA N.- 1 Población y muestra. ....	59
TABLA N.- 2 Operacionalización variable independiente: ritmos nacionales de la región sierra. ....	60
TABLA N.- 3 Operacionalización variable dependiente: recuperación motriz. ...	61
TABLA N.- 4 Prueba de aptitud para el adulto mayor. ....	62
TABLA N.- 5 Plan de recolección de la información. ....	63
TABLA N.- 6 Ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales de la región sierra.....	65
TABLA N.- 7 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se logrará una buena actitud corporal. ....	67
TABLA N.- 8 Está usted de acuerdo que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar la movilidad de su cuerpo. ....	68
TABLA N.- 9 Mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se podrá mejorar su interacción y expresión ante la sociedad.....	69
TABLA N.- 10 Se puede apreciar en la ejecución de la de los ritmos nacionales de la región sierra, vestimentas y creencias.....	70

TABLA N.- 11 Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la movilidad de su cuerpo. ....	71
TABLA N.- 12 Cree usted que se puede mejorar la movilidad de su cuerpo al momento de realizar ejercicio .....	72
TABLA N.- 13 Cree usted que por medio de la actividad física se ha recuperado la movilidad de las extremidades en su cuerpo. ....	73
TABLA N.- 14 Se podría mejorar la ejecución de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.....	74
TABLA N.- 15 Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede recuperar la motricidad en el adulto mayor.....	75
TABLA N.-16 Aplicación del test de denvert. ....	77
TABLA N.- 17 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se logrará una buena actitud corporal. ....	78
TABLA N.- 18 Cree usted que el trabajo de las posiciones sentarse – pararse ayudan a recuperar la movilidad.....	78
TABLA N.- 19 Se podría mejorar la ejecución de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.....	79
TABLA N.- 20 Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede recuperar la motricidad en el adulto mayor.....	79
TABLA N.- 21 Frecuencias observadas. ....	80
TABLA N.- 22 Frecuencias esperadas. ....	81
TABLA N.- 23 Cálculo del chi cuadrado. ....	81
TABLA N.- 24 Chi cuadrado.....	82

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico No. 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico No. 2 Categorías fundamentales.....	17
Gráfico No. 3 Constelación de ideas V.I.....	18
Gráfico No. 4 Constelación de ideas V.D.....	19
Gráfico N.- 5 En algún momento ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales de la región sierra.....	48
Gráfico N.- 6 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se logrará una buena actitud corporal.....	50
Gráfico N.- 8 Mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se podrá mejorar su interacción y expresión ante la sociedad.....	52
Gráfico N.- 9 Se puede apreciar en la ejecución de la de los ritmos nacionales de la región sierra, vestimentas y creencias.....	53
Gráfico N.- 10 Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la movilidad de su cuerpo.....	54
Gráfico N.- 11 Cree usted que se puede mejorar la movilidad de su cuerpo al momento de realizar ejercicio.....	55
Gráfico N.- 12 Cree usted que por medio de la actividad física se ha recuperado la movilidad de las extremidades en su cuerpo.....	56
Gráfico N.- 13 Se podría mejorar la ejecución de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.....	57
Gráfico N.- 14 Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede recuperar la motricidad en el adulto mayor.....	58
Gráfico N.- 15 campana de Guaus.....	65

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**

### **MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL**

**TEMA:** “LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGIÓN SIERRA EN LA RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DEL SEGURO SOCIAL CAMPESINO SEGOVIA DE LA PARROQUIA HUAMBALO DEL CANTON PELILEO.”

**AUTOR:** Mario Danilo Guashco Gordón

**TUTOR:** Mg. Fabricio Lozada

#### **RESUMEN EJECUTIVO.**

El presente trabajo de investigación sobre el tema: Los ritmos nacionales de la región Sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo, ya que con la práctica de actividad física podemos evitar muchas enfermedades, contribuir en la mantención y recuperación de la motricidad y lo más importante que es el adulto mayor, para que tenga un ritmo de vida diario pleno y placentero, para lo cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación para fundamentarlas bibliográficamente, y proceder a realizar la operacionalización y ver la incidencia de la variable independiente en relación sobre la variable dependiente; para ello se aplicó la encuesta como medio de recolección de información, la cual es la base fundamental para establecer las conclusiones y las recomendaciones, y contribuyó como aporte para la redacción del artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades de turno, y los instructores tomen en cuenta las recomendaciones citadas, para así ayudar a mantener en el adulto mayor las habilidades motrices básicas perdidas en relación a la edad en que se encuentran; teniendo en cuenta que con la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra se mantendrá y se mejorará la motricidad y la calidad de vida del adulto mayor.

**Palabras Claves:** recuperación motriz, ritmos nacionales, actividad física, movimiento.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar “Los ritmos nacionales de la región sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo”.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, EL PROBLEMA:** Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO:** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, el desarrollo de las categorías de la variables independiente y de la variable dependiente y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA:** Abarca las modalidades de investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los adultos mayores del seguro social campesino Segovia, para comprobar con las comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** En esta parte del trabajo se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes. Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

Los ritmos nacionales de la región sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo.

#### **1.2 Planteamiento del problema.**

##### **1.2.1 Contextualización.**

En el **Ecuador** la inmovilidad en el adulto mayor es un síndrome que deteriora de manera significativa la calidad de vida de los adultos mayores, obedeciendo este a diversas causas, que deben ser siempre estudiadas a fin de hallar factores corregibles, y así mismo debe ser tratada como un problema médico relevante en la atención del paciente mayor.

Las formas de presentación de este síndrome son variadas según la causa subyacente. Existen pacientes que estando en condiciones de movilidad total caen abruptamente en inmovilidad, como es el caso de aquellos que sufren accidentes vasculares encefálicos o traumatismos incapacitantes. Otros muestran un deterioro progresivo, ya sea desde una situación de movilidad total o parcial por alguna enfermedad crónica, como es el caso de la osteoartritis, las enfermedades neoplásicas, la insuficiencia cardíaca y respiratoria o la enfermedad de Parkinson.

Algunos cursan con fenómenos episódicos que ceden totalmente, como en las enfermedades autoinmunes o neuropatías de origen hidroelectrolítico, o episodios que van disminuyendo progresivamente la capacidad motriz, como las caídas a repetición o las hospitalizaciones frecuentes sin apoyo kinésico especializado.

En la **provincia de Tungurahua** esta actividad propone sensibilizar a la población para que adquiriera estilos de vida saludables, la actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, la práctica habitual de actividad tiene el potencial, de prevenir y controlar ciertas enfermedades, (como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis), y aumentar el nivel de energía. Ayuda a reducir el estrés y rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, así como la prevención del riesgo de sufrir algún tipo de lesión corporal o trastorno psicológico al ver que su salud se va deteriorando de a poco.

En la **parroquia Huambaló** la población de adultos mayores sufren de dolencias a nivel muscular, óseo y articular las cuales son ocasionadas por la pérdida de movilidad de su cuerpo esto también ocasiona una serie de alteraciones en su salud alterando su calidad de vida para lo cual este proyecto trató de ayudar a que el adulto mayor recupere la movilidad de su cuerpo y mejore su bienestar y calidad de vida.

Dentro de este análisis se deduce que los adultos mayores pertenecientes a la parroquia rural de Huambaló, no recibieron la atención ni el interés necesario por parte de sus familiares para lo cual el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) crea programas de ayuda e inclusión al adulto mayor dentro del cual nos vemos inmiscuidos para ayudar a que haya un cambio significativo dentro del aspecto psicológico, mejorando así su calidad de vida , dando salud preventiva mediante ejercitación y consecuentemente bajar los rangos de mortalidad dentro del sector rural en el cual se ven involucrados.

## Árbol de problemas

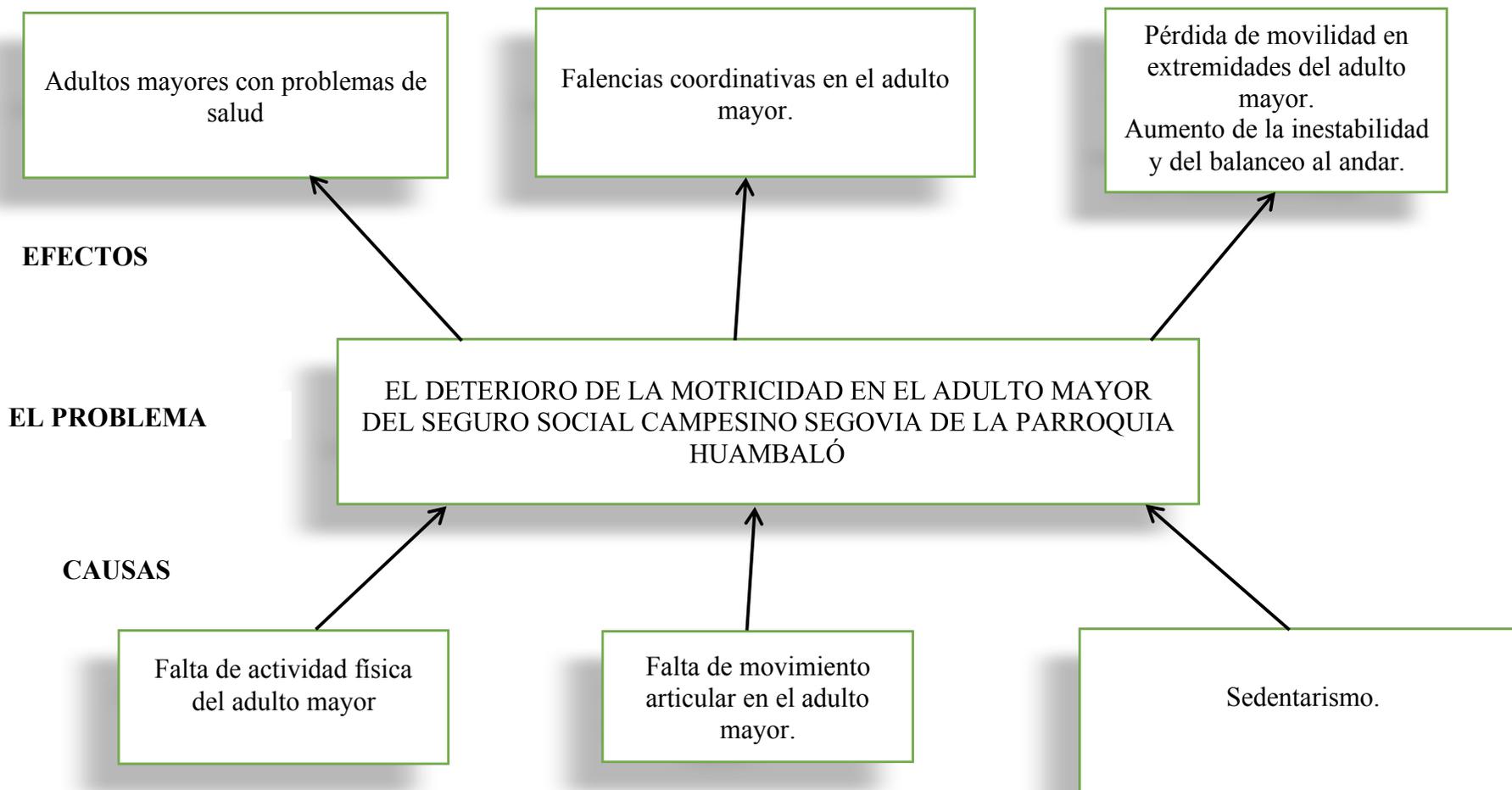


Grafico No. 1 Árbol de problemas  
Elaborado por: Mario Guasheo.  
Fuente: la investigación.

### **1.2.2 Análisis crítico.**

La falta de actividad física en las personas de la tercera edad es uno de los mayores problemas que existe en la actualidad ya sea por el desconocimiento de los beneficios que esta brinda, o por la falta de interés de la persona afectada, ocasionando problemas de salud que con el pasar del tiempo los puede afectar de una manera más grave, al contrario de poder motivar a la población a realizar estas actividades ya que si lo hicieras podrán tener una mejora dentro de su bienestar emocional, y de su salud tanto mental como física.

La carencia del movimiento articular en el adulto mayor ha logrado que se produzcan falencias coordinativas en el mismo, llegando a un punto en el cual la persona sufre trastornos que afectan a la realización de distintas actividades de la vida diaria, originando que se vuelve dependientes de forma progresiva o total hacia terceras personas, así como también a grados avanzados de inmovilidad que pueden conducir a la muerte.

El sedentarismo es una de las causas de mortalidad más grandes de esta época ya sea en jóvenes, adultos, o personas de edad avanzada, y se produce en el momento en que la persona deja de realizar algún tipo de actividad ya sea física o de la vida diaria, el adulto mayor se vuelve más propenso por su edad a sufrir estas anomalías siendo una de las principales la falta de movilidad de sus extremidades llevándolo al aumento de la inestabilidad y del balanceo al desplazarse, perdiendo así la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular, todas necesarias para tener un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida.

### **1.2.3 Prognosis.**

De no darse la solución al problema propuesto como los ritmos nacionales de la región sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia del cantón Pelileo se seguirá manteniendo la falta de motricidad en el adulto mayor y por consiguiente no se ayudará a recuperar de manera efectiva su motricidad lo cual conllevará a que su estilo de vida se deteriore mucho más,

llevando esto a un sedentarismo seguro y adquirir enfermedades que pueden deteriorar aún más su salud.

Por esta razón se debe incrementar programas de actividad física para los adultos mayores para lograr que estas personas realicen actividad física y se den cuenta de los beneficios y la importancia que tiene el realizar esta actividad. Esta práctica contribuirá a que estas personas mejoren su estilo de vida y su desempeño fisiológico, logrando un desarrollo integral y social dentro de la sociedad.

#### **1.2.4 Formulación del problema.**

¿Cómo inciden los ritmos nacionales de la Región Sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo?

#### **1.2.5 Interrogantes**

¿De qué manera beneficiará los ritmos nacionales de la región sierra a los adultos mayores del seguro social campesino Segovia?

¿Qué actividades motrices se podría utilizar para trabajar en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia?

¿Existen investigaciones o artículos académicos sobre los ritmos nacionales de la región sierra en la recuperación motriz del adulto mayor?

#### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

##### **Delimitación del contenido.**

Campo: Salud.

Área: Recreación

Aspecto: Ritmos nacionales, Recuperación motriz.

### **Delimitación Espacial.**

Esta investigación se realizó en el Seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del Cantón Pelileo.

### **Delimitación Temporal**

En el año 2016 – 2017.

### **Unidades de observación.**

Grupo de adultos mayores del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló.

## **1.3 Justificación**

La investigación es **importante** no solo para recuperar la actividad física que va perdiendo el adulto mayor sino también para ayudar a que estos tengan una vida de calidad, acorde con los requerimientos individuales y sociales que se presentan en su diario vivir. Los mismos que generan la necesidad de cambiar la manera de pensar y observar las cosas que están suscitando. Para mediante esto lograr un proceso enseñanza aprendizaje donde los adultos mayores tengan un rol más protagónico dentro de la sociedad, el mismo que les servirá para resolver los problemas y prevenir el déficit de salud al que se encuentran expuestos.

El presente trabajo investigativo tiene gran **interés** ya que el mismo ayudará a que el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y las autoridades de esta parroquia sigan en la búsqueda de alternativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

El **impacto** de esta investigación tiene por consiguiente mejorar el estilo de vida para que el adulto mayor y la población en general se vayan dando cuenta de la importancia que tiene el realizar o retomar la actividad física para el mejoramiento de su salud y la prevención de enfermedades que podrían perjudicar a su estilo de vida.

El aporte **teórico y práctico** se basa principalmente en investigar los ritmos nacionales de la región sierra en el problema de la pérdida de motricidad en los adultos mayores. La presente investigación tiene como finalidad ayudar a la recuperación motriz del adulto mayor para mejorar su estilo y calidad de vida para que con el pasar de los años trate de mantener una vida normal y activa y que presencie la importancia de realizar actividades físicas acorde a sus necesidades.

Los **beneficiarios** fueron los adultos mayores del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo.

El presente trabajo investigativo es **factible** porque en su proyección a nivel institucional ayudo a mejorar varios aspectos como: mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, hacer saber a la comunidad a tratarse y a la comunidad en general sobre la gran importancia que tiene el realizar actividad física en los tiempos actuales. Es por ello que se deberá seguir realizando investigaciones para dar solución a los problemas que surgen en la sociedad.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general.**

Estudiar los ritmos nacionales de la región sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo.

#### **1.4.2 Objetivos específicos.**

- Determinar cómo se beneficia al adulto mayor con la aplicación de los ritmos nacionales de la región sierra.
- Identificar qué actividades motrices que se trabajan en la recuperación motriz del adulto mayor.
- Presentar el resultado de la investigación, sobre los ritmos nacionales de la región Sierra en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló del Cantón Pelileo.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos

Buscando información disponible en documentos y archivos del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, fue posible encontrar varios trabajos con similitud en la variable independiente, lo cual permitirá encaminar esta investigación:

**Autor:** Naranjo Naranjo Jenny Piedad.

**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.

Quien al finalizar su trabajo concluye:

- Los Adultos mayores de la parroquia Constantino Fernández en las encuestas realizadas nos demuestran que existen pocas dificultades en el momento de ejecutar un estiramiento y calentamiento para realizar los pasos de una coreografía, ya que poco a poco y con repeticiones lograremos el propósito, (Piedad, LA PRÁCTICA DE LA DANZA EN LA VIDA ACTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA DE CONSTANTINO FERNÁNDEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO, 2014)
- Una vez socializado con los adultos mayores podemos concluir que se sigue preparando para así poder obtener una vida más activa y producto de esto se da una mejoría en el buen vivir siendo esto motivador para los mismos y para la comunidad y deja de lado el sedentarismo para poder tener una inclusión dentro de la sociedad. (Piedad, 2014)

- Con esto podemos concluir que la ayuda hacia estas personas es indispensable, también es importante conocer los procesos que se va a utilizar con estas personas para poder ayudarlos de una forma correcta y no perjudicar la recuperación de su motricidad que es lo que tratamos de mejorar.

**Autor:** Caiza Tipanluisa Mario Fernando

**Tema:** LA DANZA FOLCLÓRICA ECUATORIANA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SANTA MARIANA DE JESÚS CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI.

Quien al final de su investigación concluye:

- Los encuestados de la Escuela Santa Mariana de Jesús, manifiestan que con la práctica de la Danza Folclórica Ecuatoriana se rescatarán los valores artísticos, se podrá desarrollar de mejor manera las capacidades físicas, coordinativas, mantener una postura corporal adecuada para que así los niños tengan una mejor calidad de vida. (Fernando, 2014)
- Se determina que los niños de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Santa Mariana de Jesús, a través de la danza folclórica ecuatoriana desarrollaran sus destrezas, la expresión corporal y algo muy importante como es la parte psico-social-afectiva. (Fernando, 2014)

De la misma manera se pudo identificar un trabajo de investigación con similitud de la variable dependiente.

**Autor:** Hurtado Vásquez Julio Adriano.

**Tema:** LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.

- Hay escasos centros de actividad física y recreación para los adultos mayores, ya que desconocen sobre la importancia de la actividad física. (ADRIANO, 2013)
- La edad en el adulto mayor no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades físicas como recreativas donde las personas de la tercera edad se sienta integrado y útil para sí mismo y la sociedad. (ADRIANO, 2013)
- El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa del adulto mayor ya que por medio de la actividad física ellos pueden mejorar su calidad de vida. (ADRIANO, 2013)

**Autor:** Reyes Wilson Rodrigo

**Tema:** La actividad física, en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

- De acuerdo al primer objetivo planteado se puede manifestar que en el hogar Sagrado Corazón de Jesús no se practican actividad físicas para adultos mayores ya que no existe ninguna persona especializada en el tema de trabajo físico con personas de la tercera edad. (Rodrigo, 2015)

- En base a los datos obtenidos se puede concluir que la mayoría de encuestados, es decir, los adultos mayores y el personal de hermanas encargadas del hogar Sagrado Corazón de Jesús de las Hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones del cantón Ambato, tanto como el personal médico y de servicio están de acuerdo en realizar actividades físicas que ayuden al mantenimiento motriz. (Rodrigo, 2015)

## **2.2 Fundamentación filosófica**

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad. Así, el hecho de que una persona adulta se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida. Así, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años, y que puede sin duda contribuir a potenciar, el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad de vida individual (PONT, 2008)

A lo largo de la historia la actividad física ha sido algo indispensable del hombre, la actividad física era y será la manera más fácil para mantener una vida sana. Es necesario dar a conocer la importancia de la actividad física a las personas para evitar problemas de salud futuros. La presente investigación deberá contar con el apoyo de todos los autores como son: autoridades, adultos mayores y docentes. Para solucionar el problema y ayudar así a los adultos mayores a su normal desarrollo tanto físico, psicológico, social e intelectual. (TEJEDOR, 1986)

Según la educación física debe propender desde la visión filosófica, a lograr el desarrollo de la conciencia humana y debe tener un carácter ético, que posibilite al hombre la mejor interrelación con el mundo. Esto se fundamenta en la concepción de que solo a partir de una conciencia corporal, es posible reconocer el otro. (Rodrigo, 2015)

## **Fundamentación epistemológica**

La epistemología se refiere al: Estatuto teórico de las ciencias, la lógica de la ciencia o investigación de los problemas lógicos o metodológicos propios de la actividad científica, sus presupuestos, la validez e implicaciones de sus enunciados, estructuras lógicas de las teorías científicas; además de presentar el conocimiento como el producto de la interacción del hombre con su medio, lo que implica un proceso crítico desde el cual organiza su saber hasta llegar a sistematizarlo, como en el caso del conocimiento científico, para lo cual la aplicación de los métodos para la actividad física es muy necesaria para el buen estado de salud tanto físico como mental de las personas, porque sin los métodos no se podría llegar a la correcta forma deportiva y el mejoramiento de la salud (Guarin, 2012).

## **Fundamentación axiológica.**

La axiología como teoría de los valores se ha concebido como ciencia, teoría, o filosófica de los valores, de su origen, estructura y desarrollo histórico; la axiología fue fundada por el filósofo alemán R.H. Lotze, asume la axiología dentro de su fenomenología, y siguen este nuevo enfoque M. Scheler y N. Hartmann, entre otros, mencionan que las diversas sobre los valores, amplían el concepto de valor a otros campos: estéticos, políticos, económicos, deportivos, etc. En los últimos años se ha desarrollado especialmente la axiología de los valores morales, conocida también como ética axiológica, y de relativa novedad en la historia del pensamiento, ético y filosófico. La axiología ética puede también definirse como la teoría sobre el bien y el mal, o sobre los valores morales en general. El ejercicio dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo físico y mental tal es así que se ha visto que en todas aquellas personas que de una u otra manera realizan actividad deportiva tienen un mejor equilibrio emocional y psíquico ocasionando al mismo tiempo una mejor integración al medio social, familiar, de trabajo e intelectual. (Rodrigo, 2015)

## **2.3 Fundamentación legal**

(Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador., 2008)

Título II.

Derechos

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección primera

Adultas y adultos mayores

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas espirituales y ancestrales.

(LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, 2010)

TITULO VI

DE LA RECREACION

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.- El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

## 2.4 Categorías fundamentales.

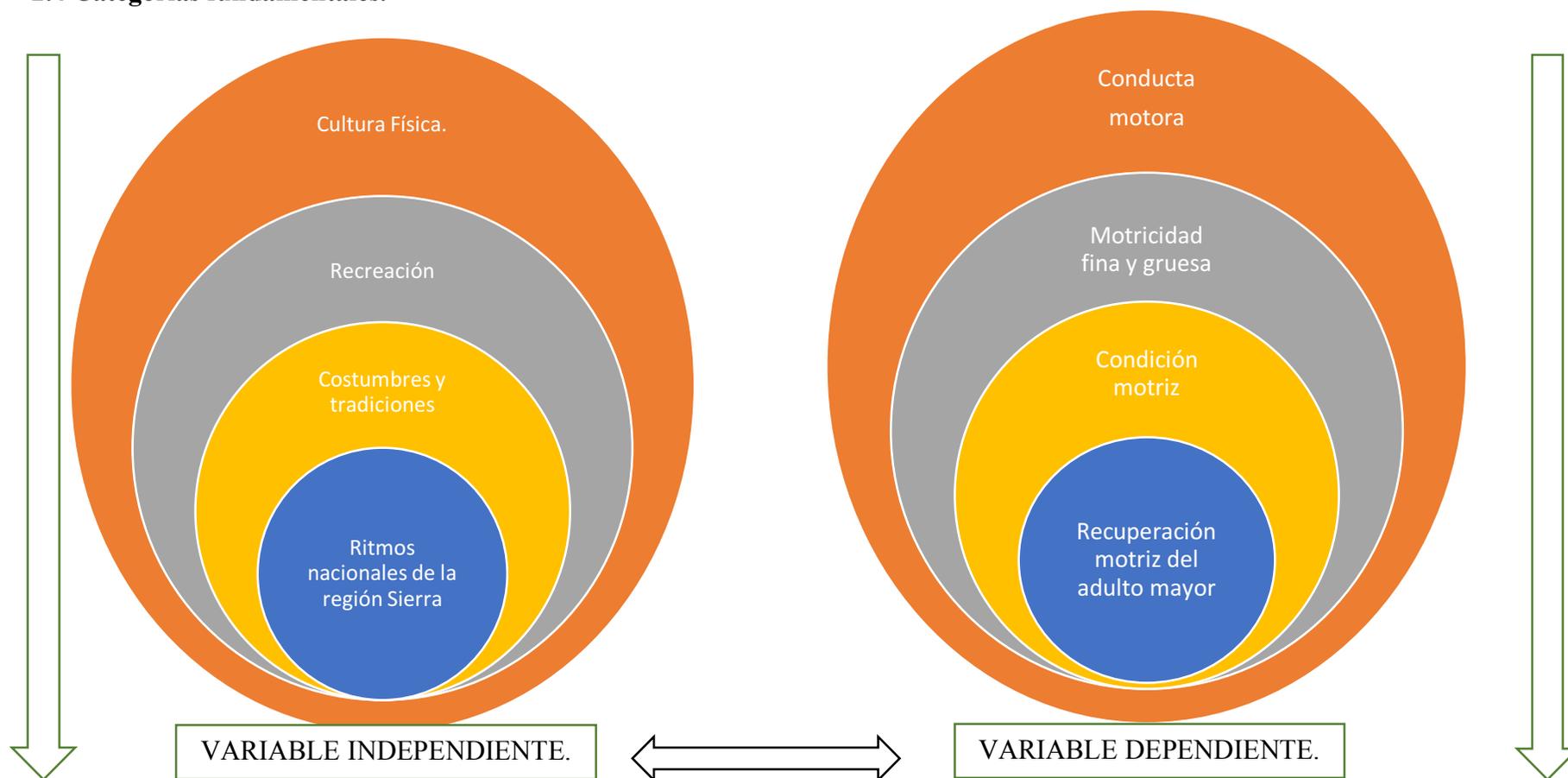


Gráfico No.2 Categorías fundamentales.  
Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: la investigación.

**Constelación de variable independiente**

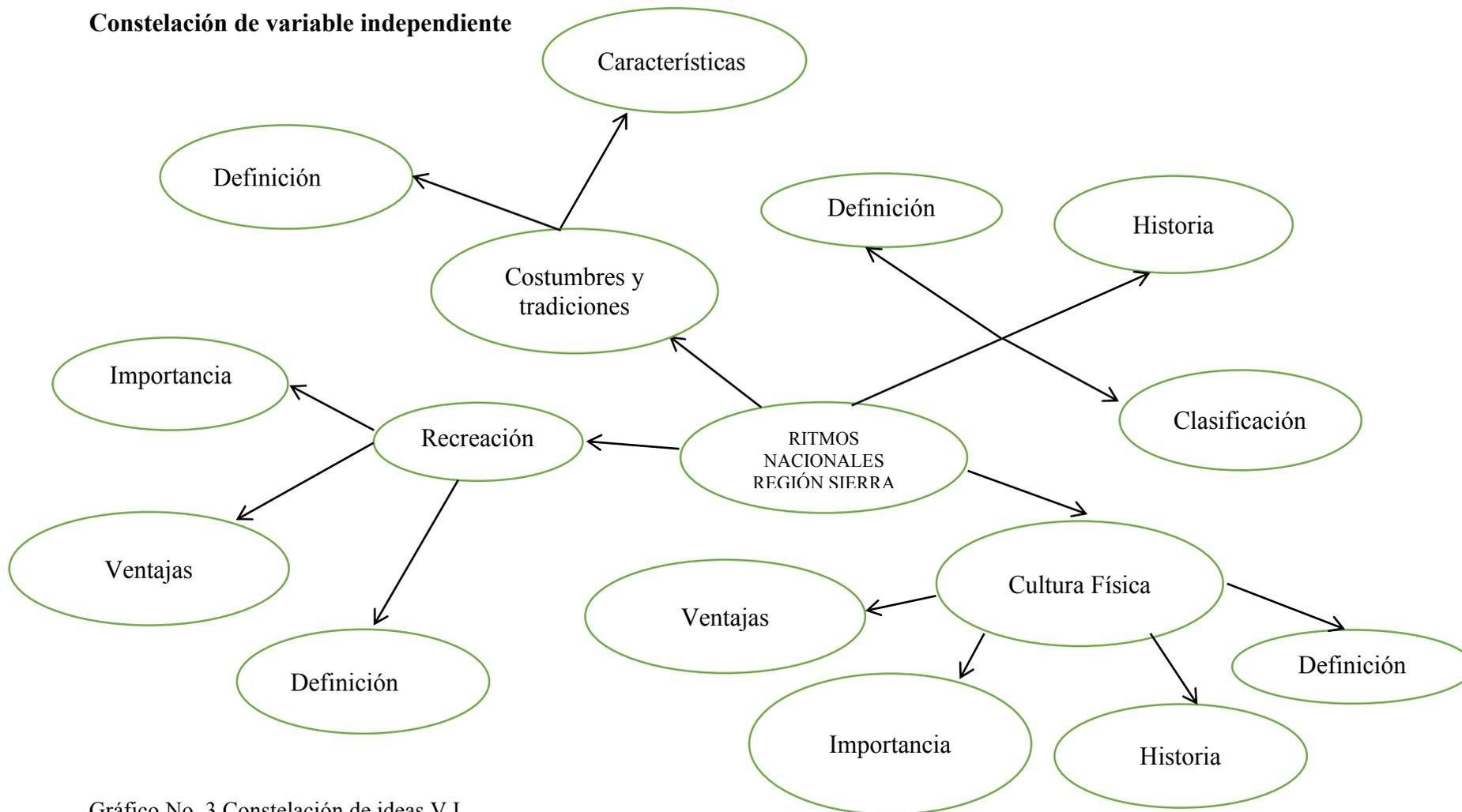


Gráfico No. 3 Constelación de ideas V.I  
Elaborado por: Mario Guashco  
Fuente: La investigación.

**Constelación de variable dependiente**

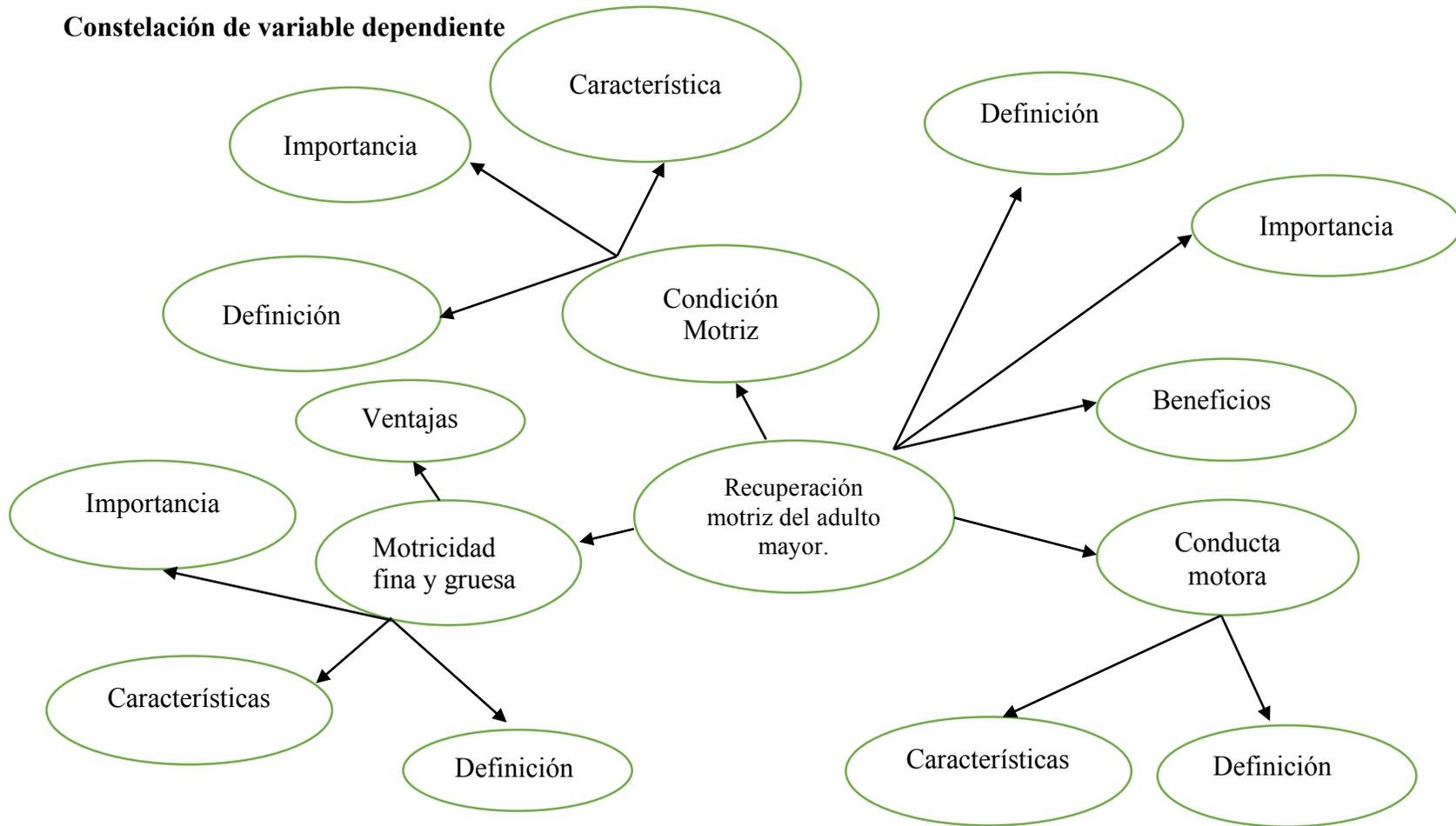


Gráfico No. 4 Constelación de ideas V.D  
Elaborado por: Mario Guashco  
Fuente: La investigación.

### **2.4.1 Fundamentación teórica variable independiente: Ritmos Nacionales.**

#### **Cultura física.**

Definición.

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. (Romo M. , 2015)

Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas. (Romo M. , 2015)

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención. (ABC, 2007)

Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también, entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

## **Historia.**

La historia de la cultura física se divide en dos grandes eras: era gimnástica antigua (desde el año 400 a.C hasta el siglo XVIII) caracterizada por su concepción globalizante, es decir todos los ejercicios que se practicaban integran a la educación física la cual aún no se llamaba así, y la era gimnástica moderna (desde el siglo XVIII hasta la actualidad), caracterizada por una conceptualización diferenciadora, en la cual se produce el nacimiento de las grandes escuelas y movimientos gimnásticos, que dieron lugar a lo que hoy se conocemos como cultura física, educación física y deporte. (Sánchez M. L., 2001)

Para dar paso a lo que hoy es conocido como cultura física o educación física, la historia de la gimnasia se divide en tres eras: empírica, de razonamiento y de la experimentación, la primera se remonta a la más remota antigüedad en China y Egipto donde los curanderos se dedicaban a practicar movimientos y posiciones sin ningún razonamiento. (Sánchez M. L., 2001)

La segunda se superpone con los inicios de la era gimnástica antigua, corresponde al periodo en que algunos hombres comenzaron a pensar que las cosas tenían un origen sobre el que se podía razonar y prever, actitud que alcanzo su apogeo en la culminación de la cultura griega. (Sánchez M. L., 2001)

Para ese entonces el concepto de la cultura y de la educación física no podía fundamentarse debido a la ignorancia existente sobre el cuerpo humano, y así mientras los filósofos alababan la utilidad de esta disciplina como medio de formación para los jóvenes, su práctica siguió siendo empírica. (Sánchez M. L., 2001)

Y por otra parte la era de la experimentación que se da origen cuando Constantino el Grande se coronó emperador y sobrevino con el triunfo del cristianismo, la era de la experimentación corresponde al periodo comprendido desde el renacimiento hasta la mitad del siglo XX. (Sánchez M. L., 2001)

La evolución de la cultura física se remonta a los orígenes de hombre, quien para subsistir, se enfrentaba a situaciones adversas. La práctica de actividad física no se realizaba de forma consciente, sino que respondía a la necesidad de su propia movilidad, por tanto no tenía ningún tipo de objetivo. (Sánchez M. L., 2001)

Los hombres prehistóricos realizaban la actividad la actividad muscular por medio de ejercicios utilitarios, indispensables para la vida, como eran: caza, pesca y uso de útiles y armas rudimentarias, los mismos ejercicios que se siguen practicando en la actualidad, aunque sistematizados y con técnicas y tácticas adecuadas. (Sánchez M. L., 2001)

Una reconstrucción histórica de la cultura física oficial durante el periodo 1900-1936. Parte de una visión sumaria del tratamiento dado a la educación física en el siglo XIX, con indicación de las diversas orientaciones que en el surgen: orientación atlética-militar, higiénico-pedagógica y deportiva. Se exploran las instituciones, los hombres que trabajaron en su desarrollo y el tratamiento dado en los diferentes planes y niveles educativos (HERAS, 2014).

### **Importancia.**

El cuidado de nuestro cuerpo ante distintos Trastornos de la Salud no es algo que deba pasarse por alto ni tomarse con pocos recaudos, ya que en muchas ocasiones la realización de Tareas Preventivas suele ser mucho mejor que cualquier remedio que haya sido descubierto y comercializado, además de evitarnos distintos malestares que pueden ser una verdadera molestia en nuestra vida cotidiana (Romo M. , 2015).

No solo está relacionado a la Prevención de Enfermedades, sino que también no debemos descuidar nuestra Apariencia Física, lo que hoy en día en tiempos donde la Comida Chatarra abunda y es muy accesible además de que los tiempos no acompañan demasiado sobre todo en el horario laboral, esto suele ser una verdadera dificultad. (Romo M. , 2015)

La Cultura Física está relacionada no solo a la realización de Actividades Físicas, sino a todo lo que llevemos a cabo para tener un mejor cuidado de nuestro cuerpo, además de que debemos considerar que esto no deber ser una carga u obligación sino que debe realizarse por gusto, por lo que en muchos casos no es una rutina sino una Actividad Recreativa. (GÁMEZ, 2012)

Una buena idea es la realización periódica de un Deporte que nos guste, una costumbre que en muchos casos es fijada mediante la elección de al menos un día a la semana en los que no solo nos divertimos practicándolo sino que podemos pasar un tiempo con amigos, siendo los Deportes Grupales una forma no solo de ejercitar nuestro cuerpo, sino de divertirnos y socializar. (GÁMEZ, 2012)

### **Ventajas.**

Existen muchas ventajas de la cultura física, por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas. (ABC, 2007)

Dentro de la práctica de la cultura física no solamente se ven involucradas las actividades de recreación, de ocio o de la práctica de algún deporte en especial, es por eso que si participamos de la práctica de esta actividad ayudaremos tanto a nuestra mente como a nuestro cuerpo a mantenerse de una manera saludable previniendo así dolencias física, malestares y hasta enfermedades graves. (ABC, 2007)

Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida. (PAIDEREX, 2011)

Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo. (PAIDEREX, 2011)

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge. Ayuda a mejorar el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. (PAIDEREX, 2011)

## **RECREACIÓN**

### **Definición.**

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión re-crea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria. (Corsino, 2011)

La palabra recreación se deriva del latín: recreatio y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata. (Corsino, 2011)

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo. (Corsino, 2011)

La recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad. (Corsino, 2011)

## **IMPORTANCIA**

La recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque, "El niño que se le niega la libre expresión del juego, será un hombre infeliz toda su vida y una carga para la sociedad" (Corsino, 2011)

Los momentos de Recreación son importantes en nuestra vida cotidiana, ayudándonos a despejar nuestra mente de las exigencias del Ámbito Laboral y las tensiones que esto puede generarnos, y simplemente distendernos realizando alguna Actividad de Ocio, que comprende a todas las acciones que elegimos simplemente porque nos gusta hacerlo, persiguiendo una finalidad específica pero sin la obligatoriedad que nos da la percepción de un beneficio, sino la simple diversión. (ABC, 2007)

## **Tipos de Recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva:

La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. (Corsino, 2011)

La recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. (Corsino, 2011)

Recreación para la Comunidad es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia. (Corsino, 2011)

## **Costumbre y tradiciones**

### **Costumbres**

Son los hábitos o el comportamiento de una sociedad, establecidos durante mucho tiempo. Es una práctica social arraigada. Generalmente se distingue entre buenas costumbres que son las que cuentan con aprobación social, y las malas costumbres, que son relativamente comunes, pero no cuentan con aprobación social, y a veces leyes han sido promulgadas para tratar de modificar la conducta (Tipanluisa, 2014).

Costumbres: Los seres humanos establecemos una cultura. Nuestras formas de pensar, sentir y actuar, la manera en la que nos comunicamos, nuestras creencias, la alimentación y el arte, son algunas expresiones de nuestra cultura (Tipanluisa, 2014).

Este conjunto de experiencias se transmiten de generación en generación por distintos medios. Los niños aprenden de las personas adultas y de los ancianos,

aprenden de lo que escuchan, de lo que miran y experimentan por sí mismo la convivencia cotidiana (Tipanluisa, 2014).

Las costumbres cambian con el paso del tiempo, como resultado de las nuevas experiencias, conservar las costumbres de un país o región significa valorar y aceptar las formas de ser y de comportamiento de las personas (Tipanluisa, 2014).

Como costumbre podemos decir que son los hábitos o comportamientos que tiene la sociedad dependiendo a las distintas regiones en las que se encuentre, establecidos desde hace mucho tiempo, estos se van dando generación tras generación ya que nosotros lo aprendimos de nuestros padres, abuelos, y de nosotros aprenderán nuestros hijos. Es la repetición de una determinada conducta, realizada por la generalidad de los miembros de un grupo social, de manera constante y uniforme y con la convicción de cumplir un imperativo jurídico.

### **Tradiciones**

Tradición proviene del latín traditio, y éste a su vez de tradere, "entregar". Es tradición todo aquello que una generación hereda de las anteriores y, por estimarlo valioso, lega a las siguientes (Maricela, 2013).

Se considera tradicionales a los valores, creencias, costumbres y formas de expresión artística característicos de una comunidad, en especial a aquéllos que se transmiten por vía oral. Lo tradicional coincide así, en gran medida, con la cultura y el folclore o "sabiduría popular" (Maricela, 2013).

Es la comunicación de hechos históricos y elementos socioculturales de generación en generación. Un concepto más teológico de tradición sería: La Tradición es el alma de la historicidad de un pueblo. En ella el hombre encuentra un fundamento para su existencia con miras a un encuentro pleno con Dios, leyendo así a la luz de la fe la interpretación del querer de Dios (Maricela, 2013).

Las creencias, ideologías, formas artísticas, y valores del conjunto de una comunidad, transmitidos de generación en generación, en general a través de la palabra hablada, reciben el nombre de tradición, y hace a la identidad nacional de los pueblos, y a veces son más circunscriptas y se refieren solo a alguna región particular, de pequeñas dimensiones (Maricela, 2013)

En lo que hoy constituye el Ecuador, la evolución histórica de las culturas aborígenes se inició hace unos 11 mil años, avanzando desde las sociedades de cazadores recolectores, las diversas culturas agrícolas (Vázquez, 2008).

Por los vestigios de aquellas culturas -pues no existen rastros de escritura-, se ha logrado deducir, con bastante certeza, su vida económica y las fundamentales expresiones sociales ligadas a ella. Del Incaico hay mejores evidencias porque los primeros cronistas españoles incluso dejaron relatos de lo que observaban. Las tradiciones orales recogidas no son evidencias totalmente seguras. De tal modo que hay unos usos y costumbres de las culturas aborígenes conocidos mejor que otros. (Velázquez Buendía, Hernández Álvarez, Puerta, & I. y Martínez Gorroño, 2013)

Durante la época colonial y también en la república, si bien las comunidades y pueblos indios conservaron tradiciones, usos y costumbres, penetraron sobre ellos multiplicidad de elementos "blancos" y "mestizos". Pero la base cultural indígena de vida al interior de las comunidades y pueblos resistió una "aculturación" definitiva y total (Vázquez, 2008)

Entre los usos y costumbres considerados "ancestrales", las descripciones históricas iniciales y las investigaciones científicas posteriores ciertamente destacan algunas prácticas que incluyen castigos físicos (decapitación, hoguera, horca, emparedamiento, despeñamiento, descuartizamiento, apedreamiento, flechamiento, arrastramiento, pero también tormento, flagelamiento, paliza y extrañamiento). Pero, para la cultura universal contemporánea, que también desarrolló en la historia los conceptos de integridad personal y derecho a la vida, los usos y costumbres basados en el castigo físico ya no son admisibles (Vázquez, 2008).

Las tradiciones nos muestran las características de un grupo de personas identificadas por repetir conductas o pensamientos de modo similar, de forma ancestral. Así mismo la cultura ecuatoriana contemporánea tiene raíces diversas y profundas en una historia tan rica como multiétnica.

## **Ritmos nacionales de la región sierra**

### **Danza interandina ecuatoriana**

#### **Historia**

La danza es la primera de las artes. Dice Confucio: “Bajo el impulso de la alegría el hombre gritó, su grito se concretó en palabras, éstas fueron moduladas en canto, luego imperceptiblemente se fue moviendo sobre el canto, hasta que de pronto tradujo en el baile la alegría de la vida” (Lorenzo, 2007).

La danza ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana (Lorenzo, 2007).

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida. En la India, entre los hindúes, el Creador es un bailarín, Siva Nataraj hace bailar el mundo a través de los ciclos del nacimiento, la muerte y la reencarnación (Lorenzo, 2007).

En los primeros tiempos de la Iglesia en Europa, el culto incluía la danza mientras que en otras épocas la danza fue proscrita en el mundo occidental. Esta breve historia de la danza se centra en el mundo occidental (Lorenzo, 2007).

La danza es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones de los pueblos de su gente, se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

**Definición:**

La danza folclórica es aquella en la cual se refleja bailes típicos y tradicionales de una cultura. La danza folklórica suele realizarse por tradición (no es un arte innovador) y puede ser bailada por cualquier hombre y mujer (no es exclusividad de los bailarines profesionales, aunque pueden existir grupos profesionales de danza folklórica). El uso predominante de uno u otro elemento no es siempre parejo. En ciertos bailes predomina el ritmo, en otros el uso del espacio en otros el estilo, etc. También es importante destacar que de acuerdo al tiempo y género de baile, se acentuará el uso de uno u otro elemento. Dentro del baile se van creando nuevos géneros y variantes al crear nuevas coreografías y de esta forma se van diversificando. Cuando la danza se manifiesta con una intención determinada, diferente a lo que es puro bailar o como el equilibrio estético que es el ballet clásico, se puede complementar con lo que se puede denominar adicionales no danzantes. Estos son mímica, gesto simbólico, canto y palabra (Umaginga, 2015).

Movimiento: En la danza es de gran importancia el movimiento es decir si no hay movimiento no hay danza para el estudio del impulso mismo que lo produce contribuye materialmente básico en cuanto que sus modos de manifestación, valiéndose de las articulaciones y todas las posibilidades que el cuerpo le permite expresar su lenguaje (Umaginga, 2015).

Ritmo: Característica básica de la danza, el ritmo en el baile es la organización en el tiempo de los movimientos, pasos, gestos y expresiones (Umaginga, 2015).

Expresión Corporal: Entendemos como un derecho de todos los individuos para expresarse y comunicarse. Es un camino que ha de ser explorado y trabajado por el alumno para encontrar la fluidez entre las emociones y sentimientos de su mundo interno y la comunicación con los que le rodean (Umaginga, 2015).

Espacio: Lugar en donde el danzante o bailarín se desenvuelve por medio del baile, ya sea parcial o total (Umaginga, 2015).

Parcial.- No existe la necesidad de desplazamiento (Umaginga, 2015)

Total.- El espacio es ocupado por desplazamientos grandes o pequeños (Umaginga, 2015)

Estilo: Es la elegancia que el bailarín o danzante pone en escena ante su público (Umaginga, 2015).

La danza folklórica suele realizarse por tradición (no es un arte innovador) y puede ser bailada por cualquier hombre y mujer (no es exclusividad de los bailarines profesionales, aunque pueden existir grupos profesionales de danza folklórica). El uso predominante de uno u otro elemento no es siempre parejo. En ciertos bailes predomina el ritmo, en otros el uso del espacio en otros el estilo

Menciona algunas formas de la danza y se cita a continuación: Las diferentes formas de la danza, a lo largo de la historia, dan lugar a clasificaciones bastante similares entre los diversos autores (García Sánchez, Pérez Ordás, & Lluch, *Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual.*, 2011)

### **Tipos de bailes nacionales en el Ecuador.**

Baile san Juanito

El sanjuanito es un género musical autóctono ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura. A diferencia del pasillo es un género alegre y bailable que se ejecuta en las festividades de la cultura mestiza e indígena en Ecuador. Su molde sirvió de base para que muchos villancicos se adaptaran a su ritmo. También es escuchado en la zona andina del sur de Colombia, en Nariño, en Putumayo y en todo el norte del Perú (Baquerizo, 2012).

Etimología Sobre el origen de su nombre, el musicólogo ecuatoriano Segundo Luis Moreno conjetura que se debió al hecho de que se danzaba durante el día que coincidía con el natalicio de San Juan Bautista, fiesta establecida por los españoles el 24 de junio que coincidía con los rituales indígenas del Inti Raymi (Baquerizo, 2012).

Algunos de los Sanjuanitos más conocidos son por su ritmo alegre y festivo son: Pobre corazón, Esperanza, El llanto de mi quena, San Juanito de mi tierra (Baquerizo, 2012).

Este ritmo ecuatoriano posee y transmite alegría y emociones ecuatorianas que motiva los asistentes de programas y fiestas de pueblo o urbanas a bailar formando círculos, tomados de las manos, girando para uno y otro lado (Baquerizo, 2012).

Es muy común apreciar en las fiestas de cada ciudad comparsas, que bailan al ritmo de estos alegres Sanjuanitos por las diversas calles, haciendo gala de sus trajes autóctonos, costumbres y cultura que se transmite de generación en generación (Baquerizo, 2012).

El san Juanito es un género alegre y bailable que se ejecuta en las festividades de la cultura mestiza e indígena en Ecuador, este ritmo ecuatoriano posee y transmite alegría y emociones ecuatorianas que motiva los asistentes de programas y fiestas de pueblo.

## CAPISHCA

De estructura rítmica en tonalidad menor muy parecida al albazo, baile suelto, mestizo e indígena, muy alegre, se lo baila principalmente en las provincias de Azuay, Chimborazo y otras provincias centrales, sin duda alguna, es uno de los ritmos más alegres y zapateados, hay piezas musicales compuestas en compás binario de 6/8 en tonalidad menor (parecido al albazo) y otras en compás ternario de 3/4 (parecidos al aire típico). Algunos investigadores afirman que su raíz etimológica proviene del quichuismo “capina” que significa exprimir, de allí es que el bailarín debe poner a prueba su ingenio y condición física al hacer movimientos hábiles, con picardía y galanteos para deslumbrar a su pareja. Se supone que la conjunción de estos dos elementos rítmicos son los que dieron la pauta a mucha de la música mestiza que tiene características sincopadas (Baquerizo, 2012).

El término capishca proviene del verbo quichua capina: exprimir. Musicalmente es un ritmoailable, de pareja suelta, de carácter mestizo; que presenta analogías con el albazo y el aire típico.

### **EL DANZANTE.**

Ritmo castizo de preponderante importancia en las provincias centrales.

Originalmente se interpreta con bombo y pingullo en compás de 6/8 acompañada de acentos rítmicos por medio de acordes tonales y golpes de percusión en el 1er y 3er tercios de cada tiempo. Es visto y escuchado en “la salida de los Danzantes” en las festividades de Corpus Cristi y Fiestas de Santos Reyes. Posiblemente el danzante se deriva del “cápaccitua o baile militar ceremonial de los incas (Baquerizo, 2012)

En este caso, la extraordinaria interpretación del Centro Cultural Peguche dirigida por el maestro José Quimbo, es el referente para dos de nuestras coreografías (Baquerizo, 2012)

Estos ritmos tienen la mayor acogida por la cultura ecuatoriana típico de festividades de adoración, ceremonial y de reencuentro con la naturaleza.

## **Baile de las Cintas.**

Los bailes ancestrales de los habitantes originarios del Ecuador en honor del sol y de la Paccha Mama (Madre Tierra), se mezclaron hace 500 años con una danza traída al Nuevo Mundo desde el Viejo Mundo por los conquistadores españoles. En el Ecuador, esta danza es más popular en las Provincias de Cotopaxi y Cañar, y tiene lugar en junio en el Solsticio de Verano, ahora adaptado a la Fiesta de San Juan (Monroy, La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela, 2003).

Doce danzantes forman un círculo, en cuyo centro está un poste con cintas de colores atadas a su parte superior. Cada danzante toma el extremo de una cinta, y al ritmo de la música, comienza a "tejer" las cintas en una compleja serie de pasos, alrededor del poste y de los otros danzantes, para formar un tejido alrededor del poste, de arriba a abajo. Luego, se repiten los pasos, pero en reversa, para destejer las cintas.

Este es un baile muy festivo, al ritmo de la música tradicional del Sanjuanito, el albazo, el capishca y otros aires alegres, para agradecer a la naturaleza por su benevolencia para con la creación y el mantenimiento de la vida (Monroy, La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela, 2003).

El Baile de las cintas es un baile tradicional de varias culturas. Generalmente, se lo baila o en los carnavales, o como un símbolo de unión entre los pueblos. Para los bailarines el árbol o el palo significaba la llegada de la primavera, para vivificar los surcos, los frutales, el ganado y las mujeres; con sus retoños energía la vida renovada y los hombres querían atraer sus misteriosos beneficios.

## **Folclore**

La palabra "folklor" fue creada por el arqueólogo inglés William John Thoms el 22 de Agosto de 1846. Etimológicamente deriva de "folk" (pueblo, gente, raza) y de "lore" (saber, ciencia) y se designa con ella el "saber popular". La fecha coincide,

en Argentina, con el nacimiento de Juan Bautista Ambrosetti (1865-1917), reconocido como el "padre de la ciencia folklórica" (Barrera, 1988).

El folclor es el conjunto de tradiciones, costumbres y canciones, entre otras, de un pueblo, una región o de un país, es decir, el folclor, también denominado como folklore o folclore, es la expresión de la cultura de un pueblo determinado y que por tanto lo distinguirá del resto; su música, su baile, sus cuentos, sus leyendas, su historia oral, sus chistes, sus supersticiones, sus costumbres, su arte, y todo aquello producto de las subculturas o grupos sociales que conviven en el pueblo (Barrera, 1988).

Según los estudiosos de la materia folklórica, para que una determinada manifestación cultural sea considerada como un hecho folklórico deberá contemplar las siguientes condiciones: transmisión oral, de autoría anónima, patrimonio colectivo de la comunidad representante de la región en la cual se manifiesta, disponer de una utilidad pragmática o cumplir con fines rituales, debe perdurar por un tiempo largo, disponer de variantes múltiples, contar con manifestaciones urbanas y rurales y debe fundar una categoría, un estilo, un género (Balbuena, 2008).

Generalmente, todas estas tradiciones, leyendas, usos y costumbres que destacan a una determinada nación o pueblo, son compartidas por toda la población y suelen transmitirse mediante la tradición oral a las generaciones venideras.

### **Diferencias étnicas.**

Las diferencias en el folclor son distintas en cada pueblo, ciudad, país o estado; así las diferencias del folclore de un lugar a otro son plenamente distinguibles y se han concentrado en las diferencias entre costumbres, usos, manejos y diversas circunstancias, que se enfocan a la idiosincrasia del pueblo de que se está hablando (Balbuena, 2008).

Pintura.- Los habitantes de los diferentes pueblos tienen tradiciones culturales específicas sobre la pintura, en las que reflejan las cualidades de su gente a través de su historia. Pueden variar ampliamente las calidades, materiales y señalamientos que se expresan con la pintura, pero generalmente reflejan su idiosincrasia y cultura (Balbuena, 2008).

Escultura.- En la escultura se reflejan sobre todo los conceptos de las religiones de cada pueblo, y en este tipo de información reflejan la concepción particular de cada pueblo sobre el mismo Dios o diversas apreciaciones de Dios y sus respectivos Santos. En este sentido pueden existir tótem, esculturas, bajorrelieves y formas similares de expresar la presencia física de un ente y hace divino o particular (Barrera, 1988).

Historias.- Las historias son el alma principal del folclore, pues estas indican la percepción de los habitantes del lugar sobre hechos y circunstancias de vida que no pueden apreciarse sin el precedente del folclore del lugar. Pueden existir múltiples acusaciones sobre de la historia, así como también puede ser escrita simplemente hablada; pero siempre reflejan un pasado y hacia glorioso uno que se considera prudente transmitir. En este sentido, es posible que exista una cierta falsedad o alteración, sobre todo en las historias que se transmiten de boca en boca y que son obviamente las más tradicionales (Barrera, 1988).

Vestido.-La vestimenta suele ser un signo distintivo y ampliamente reconocido del folclor de un lugar, precisamente porque en ese se reflejan los usos, costumbres y tradiciones que fácilmente se reflejan cuando se realizan festivales, bailables, carnavales o conmemoraciones (Barrera, 1988).

Comida.-En ese sentido es fácil reflejar la cultura de una zona, el vestido suele estar ampliamente ligado a aspectos religiosos, místicos bocados sociedades o a tradiciones (Barrera, 1988).

Anónimo.-El folclor se distingue claramente por no tener una autoría directa, pues se va construyendo con la idiosincrasia cotidiana de un pueblo, sus creencias, usos,

mitos, realidades y diversas cualidades como querrás ganadas e incluso desastres naturales (Barrera, 1988).

Tradición.-Se mantiene de ideas o conceptos que son sostenidos por la tradición, independientemente de que se sigan nutriendo de ideas nuevas o nuevas percepciones de las ya conocidas (Barrera, 1988).

Igualmente el folclor no se concentra en personas en lo particular, este es un fenómeno colectivo que se presenta en las sociedades de muy diversas formas. Por ende este es un concepto uso compartido y por lo mismo pertenece a todos por igual. El folclor se encuentra vivo tal como sucede con las lenguas de uso cotidiano, pues era enriqueciendo con el paso del tiempo adquiriendo nuevas costumbres, usos y procesos.

## **Cultura y arte**

### **Definición mediante la historia**

En castellano la palabra cultura estuvo largamente asociada a las labores de la labranza de la tierra, significando cultivo; por extensión, cuando se reconocía que una persona sabía mucho se decía que era "cultivada". Según una fuente, es solo en el siglo XX que el idioma castellano comenzó a usar la palabra cultura con el sentido que a nosotros nos preocupa y habría sido tomada del alemán *kulturrell*. Si bien es posible pensar que nuestra preocupación por conocer el concepto "cultura" desde las ciencias sociales proviene más bien de la fuerte influencia que el saber norteamericano ha tenido sobre nuestra propia cultura hacia las décadas de los 50 y 60 (Tomas, 2001).

La cultura se puede definir como el conjunto de forma de vida y expresiones de una determinada sociedad incluyendo varias características entre las que se encuentran: sus costumbres, su música, códigos, normas y reglas, manera de ser, de vestirse, religión e incluso sus festividades que se ligan a las tradiciones más sentidas.

Lo precedentemente expuesto nos hace afirmar que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano dentro de un contexto social e histórico. En consecuencia, cada una de las naciones que componen

nuestro continente tienen una cultura marcada, que la hace diferente ante los demás siendo apreciada en el tipo de comida, forma de pensar, hablar y hasta peinarse ofreciéndole a cada individuo un estilo peculiar de vida la cual es adoptada desde el momento en que nace. (Balbuena, 2008).

Así mismo la cultura forma a un determinado individuo en su perfil intelectual, social y humanamente conllevándolo a crear nuevas cosas en su entorno.

Por tal motivo debemos tener nuestro sello y a la vez nuestra propia esencia debido a que por el simple hecho de nacer en una determinada nación existen elementos que forman parte de nuestra vida, por lo tanto exige lo que se llama fidelidad y no adquirir otras culturas existiendo "La transculturización" (Balbuena, 2008).

La transculturización no es más que la adquisición de otras culturas dejando a un lado su propia idiosincrasia y costumbres de una determinada demarcación territorial. Aquí radica la importancia de que cada persona conozca lo mejor de su cultura, aprendiendo a valorarla de forma tal que sirva de guía tanto a personas que residen en territorio nacional como extranjero quienes suelen visitar nuestros diferentes polos turísticos (Balbuena, 2008).

La cultura forma un determinado individuo en su perfil intelectual, social conllevándolo a formar o a ser parte de nuevas cosas dentro de su entorno, así mismo la cultura se define como un conjunto de expresiones de vida, de una determinada sociedad ya sea por sus costumbres, tipo de música, su manera de ser, su forma de vestirse, religión e incluso sus festividades.

### **Arte.**

Son conceptos muy habitualmente emparejados para referirse a los productos atractivos e instructivos que definen los rasgos más importantes de una perfección, especialmente en sus componentes más elitistas y sublimes la admisión sabiduría (Villacis, 2015).

El arte es una de las expresiones más especiales del ser humano. Desde que los primeros habitantes forjaron su forma de vida y exploraron nuevos territorios, hemos sido testigos de la capacidad creadora y creativa del hombre. Diferentes muestras alrededor del mundo dan a conocer que el hombre siempre desea comunicar algo, y para ello existen muchas formas de hacerlo (Dosque, 2008)

El arte tiene sentidos destacados culturales para el mundo de vida de los artistas relacionados, entre otras cosas con sus destrezas en la fabricación de insignias. Pero también el arte tiene sentidos populares culturales para la sociedad en que se produce y admira la obra (Villacis, 2015).

El arte implica la música, la danza, la pintura, escultura, etc. Todas aquellas expresiones que hacen volar nuestra mirada y se toma cuenta que esa no es una creación cualquiera. Sino que sólo personas con un don especial realizaron eso, ya que no todos tenemos la habilidad de crear una pintura que se muestra en todos los museos o demostrar nuestra habilidad para la danza en una temporada de ballet clásico. Si bien es cierto que tenemos una noción de lo que significa el arte, vale aclarar que los estudiantes también deben crecer teniendo conocimiento de todas las expresiones que engloban a este término. Siempre se toma en cuenta a los cursos más mencionados como la Lengua o Matemáticas, pero muy pocos toman en cuenta un curso que permite formar la capacidad creativa de los niños (Dosque, 2008).

El arte es entendido generalmente como cualquier actividad o producto realizado por el ser humano con una finalidad estética o comunicativa, a través del cual se expresan ideas, emociones o, en general, una visión del mundo, mediante diversos recursos, como los plásticos, lingüísticos, sonoros o mixtos. El arte es un componente de la cultura, reflejando en su concepción los sustratos económicos y sociales, y la transmisión de ideas y valores, inherentes a cualquier cultura humana a lo largo del espacio y el tiempo.

### **Arte y cultura**

Hoy el arte da a conocer a través de sus múltiples expresiones, las formas más características de una cultura. Por ejemplo se habla a menudo de la gran mezcla cultural que se observa en grandes ciudades como California, Nueva York, París o

Berlín, y encontramos allí toda clase de expresiones artísticas que, aceptadas o rechazadas, no deja de aceptarse que a fin de cuentas son expresiones artísticas. Del mismo modo se podría decir que las manifestaciones artísticas observadas en Temuco representan a nuestra propia cultura que habla creativamente (Millán, 2001).

Del mismo modo el arte da a conocer las habilidad creativa disponible en una cultura (allí resalta el tema de si una cultura es cerrada o abierta, permitiendo o no cambios en sus formas de expresión) En otras palabras, el arte refleja cuánto una cultura es capaz de crear con los materiales disponibles, incluyendo el cuerpo humano (como por ejemplo se aprecia en las danzas de Bali). Finalmente el arte, al manifestarse creativamente con la cultura misma como material, es capaz de provocar cambios, ayudar al cambio, modificar, o hacer aceptables sentidos culturales no existentes anteriormente. Por lo tanto es posible que el arte se convierta en agente de cambio (Millán, 2001).

Del mismo modo el arte da a conocer las habilidad creativa disponible en una cultura, allí resalta el tema de si una cultura es cerrada o abierta, permitiendo o no cambios en sus formas de expresión. En otras palabras, el arte refleja cuánto una cultura es capaz de crear con los materiales disponibles, incluyendo el cuerpo.

#### **2.4.2 Fundamentación teórica variable dependiente: Recuperación motriz.**

##### **Conducta motora.**

##### **Definición.**

Por conducta motora nos referimos a los movimientos o patrones de movimiento más o menos perceptibles que resultan de la contracción muscular, la cual se encuentra bajo control neural, los patrones de movimientos son una serie reconocible de movimientos ordenados en una particular secuencia espacio temporal. (Alfredo García, 2012)

Se entiende por conducta motora a la organización significativa del comportamiento motor, el movimiento es entendido como manifestación de la personalidad, y estableciendo la relación directa entre el aspecto motor y la personalidad de sustancia al que hacer de la educación física que alcanza a través del movimiento del ser humano. (Onofre Ricardo Contreras Jordán, 1992)

La actividad motora valora la simetría de los movimientos espontáneos o desencadenados tras una estimulación suave, constituyendo una parte importante del examen neurológico del ser humano, junto a la neuroconducta y los reflejos primarios que este desarrolla. (Alfredo García, 2012)

La conducta motora temprana está dominada por la actividad refleja y la conducta motora madura está sostenida y reforzada por mecanismos posturales, teniendo estas tendencias cíclicas mediante la alternancia entre los patrones flexores y extensores. (Begoña Polonio López, 2003)

### **Alteraciones de la conducta motora.**

El trastorno de la conducta motora puede ser generalizado y comprender varias funciones o funciones específicas alterando el aspecto del desarrollo. Los trastornos de la conducta motora se dividen en dos grandes grupos según se considere el componente volitivo (conación) o el componente quinesico (ejecución), siendo los más frecuentes los trastornos en la conación que son las alteraciones voluntarias de la conducta motora. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Abulia: es una abolición de la motivación para la ejecución de tareas o actividades que impliquen despliegue motor, cuando tal motivación no se encuentra anulada, sino disminuida, se habla de hipobulia, estos casos se ven como desinterés y despreocupación por el desempeño de actividades cotidianas, este trastorno es típico de los cuadros afectivos de tipo depresivo y de estados deficitarios de procesos esquizofrénicos. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Hiperbulia: consiste en un deseo o interés exagerado por ejecutar tareas o planes, también conocido como ánimo emprendedor observándose esta alteración en los episodios maniacos y en casos de intoxicación por psicoestimulantes. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Descontrol de impulsos: es una incapacidad para resistir o aplazar pulsiones que al ser liberadas pueden resultar dañinas o peligrosas para sí mismo o para otros. Es frecuente observar este tipo de alteraciones en pacientes con trastorno de personalidad. (IRWIN G. SARASON, 2006)

### **TRASTORNOS DE LA EJECUCIÓN MOTORA:**

Agitación psicomotora: consiste en una actividad motora exagerada, excesiva y peligrosa originada en una sensación de malestar externo o interno siendo estos, pacientes con fases productivas de esquizofrenia, pacientes con demencia, y pacientes con trastorno de personalidad. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Fatigabilidad: es una sensación de cansancio fácil o exagerado, que no corresponde a defecto o disfunción física, esta alteración es típica de los síndromes depresivos. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Hipoquinesia: es una disminución de la actividad motora vista como la reducción de movimientos y retrainientos, este trastorno se puede observar en trastornos depresivos, y demencia. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Bradiquinesia: se caracteriza por una identificación de los movimientos que cuando se acompañan de una inhibición de procesos mentales, se denomina retardo psicomotor el cual se ve con mayor frecuencia en trastornos depresivos y en el trastorno mental. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Automatismo: es una conducta compleja, automática, repetitiva y usualmente sin propósito que ocurre fuera del campo de la conciencia. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Perseveración motora: trastorno caracterizado por la persistencia de una actividad con finalidad específica, aunque el objetivo de la acción ya se haya logrado. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Ecopraxia: es una alteración motora en la cual el paciente reproduce de manera automática los movimientos que observa en otras personas, en desmedro de la propia iniciativa motora. Es una alteración que se encuentra en pacientes esquizofrénicos o de avanzada edad, en pacientes de retardos mentales, también denominada como ecofenómeno motor. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Bloque motor: en este trastorno el movimiento se inicia correctamente pero en forma súbita se suspende antes de su terminación, retornando el cuerpo a una posición neutral; después de algún tiempo el movimiento puede reiniciarse. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Cataplejía: es una pérdida súbita del tono muscular, con caída al suelo, y con aparición frecuente de fases profundas de sueño. Se describe esta alteración en el síndrome de Narcolepsia. (IRWIN G. SARASON, 2006)

Trastornos conversivos: son alteraciones motoras que sugieren daño o disfunción orgánica, teóricamente son una expresión de conflictos inconscientes, siendo frecuentes las parálisis, posturas anormales, alteraciones de la marcha y espasmos musculares de grupos específicos. (IRWIN G. SARASON, 2006)

## **Motricidad fina y gruesa.**

### **¿Qué es la motricidad?**

#### **Definición**

La motricidad, es la capacidad y habilidad motriz de una persona tiene una influencia evidente en la mayoría de acciones que ésta realiza. Cada movimiento, por sencillo que sea, es posible gracias a una interacción con precisión de ciertos

músculos, que está controlada por procesos complejos en el cerebro. Cada movimiento debe ser aprendido y practicado (Muñoz, 2002)

También se la puede definir como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos (Muñoz, 2002)

Podemos decir que la motricidad es un conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. (Muñoz, 2002)

### **Motricidad fina.**

#### **Definición.**

Se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo y que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión. (Valhondo, 2012)

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión, y para conseguirlo habrá que seguir un proceso cíclico iniciando de lo más simple a lo más complejo exigiendo diferentes objetivos según la edad de la persona. (Valhondo, 2012)

Es compleja y exige la participación de muchas áreas corticales, hace referencia a la coordinación de las funciones neurológicas, esqueléticas y musculares utilizadas para producir movimientos precisos. El desarrollo del control de la motricidad fina es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa y se desarrolla a medida que el sistema neurológico madura. (Acevedo, 2012)

El desarrollo de la motricidad fina, es el resultado de los logros alcanzados por el niño en el dominio de los movimientos finos de la mano, de los pies, la coordinación óculo-manual, óculo pedal, la orientación espacial y la lateralidad, bajo la influencia del adulto, quien de manera intencionada o no, le va mostrando los modos de conducta motriz socialmente establecidos, que le permiten al niño desarrollar su independencia, realizar acciones cada vez más complejas y perfeccionarlas. (Acevedo, 2012)

### **Características.**

En el momento de nacer, el comportamiento motor del ser es requerido por estímulos específicos, los reflejos, algunos de ellos de naturaleza vegetativa que aseguran su supervivencia y otros de naturaleza sensorio motriz que se manifiestan mediante estimulaciones apropiadas, así como los movimientos estereotipados y repetitivos como soltar los objetos, frotar la manos o los pies entre sí o balancearse. (Rigal, 2006)

#### Coordinación ojo-mano.

Una característica de la motricidad fina es la habilidad de coordinar tus movimientos con lo que ves. Esto es importante porque te permite conectarte al mundo que te rodea a través de la acción. Las acciones como mover un bolígrafo, calcar u otras habilidades que implican la creación de un producto visual con la motricidad fina, dependen todas de tu coordinación ojo-mano. (Valhondo, 2012)

#### Sostener.

Sostener cosas es otra habilidad clave inherente a la motricidad fina. Los bebés generalmente la obtienen en la infancia y la desarrollan a medida que crecen. Estas habilidades se trasladan a la coordinación ojo-mano y a la habilidad de mover cosas de manera controlada en distancias cortas. (Valhondo, 2012)

La habilidad de sostener es también una cuestión de fuerza. Toma un grado de motricidad fina sostener cosas con una sola mano, ya que los dedos deben estar colocados de manera ligeramente diferente entre sí y tener una cantidad ligeramente diferente de presión aplicada sobre ellos. (Valhondo, 2012)

Manipular.

Manipular objetos es una habilidad de la motricidad fina que implica mover y generalmente utilizar objetos en lugar de solo sostenerlos. Es la progresión lógica de sostener; no puedes mover un objeto de manera controlada si primero no puedes sostenerlo. Escribir es el mejor ejemplo de manipulación de motricidad fina. En efecto, escribir correctamente resume la mayoría de las características de la motricidad fina, ya que requiere un control específico, coordinación ojo-mano para mantener las letras en línea y habilidades de manipulación para darle la forma correcta a cada letra. (Valhondo, 2012)

Aislamiento.

Otra característica de la motricidad fina es la habilidad de aislar tus movimientos. Si puedes levantar cosas moviendo todos tus dedos a la vez, tienes una buena motricidad fina, pero no tienes una motricidad fina altamente desarrollada. Los niveles más altos de motricidad fina incluyen la habilidad de tocar el piano, con diferentes dedos en cada tecla, escribir, y generalmente aislar el movimiento muscular lo más posible. Este es un componente clave de la motricidad fina, ya que permite movimientos extremadamente específicos y refinados. (Valhondo, 2012)

**Importancia.**

A nivel de motricidad fina hay que destacar la importancia que el niño concede al reconocimiento de las manos como independientes entre sí, utilizando estas para relacionar los objetos entre unos con otros, así como percibir por medio de sus manos y de sus pies, ya que así empieza a descubrir su propio espacio corporal. (Sanchez, 1987)

El desarrollo de la motricidad fina es de vital importancia en el ser humano ya que tiene una estrecha relación con todo nuestro cuerpo, de esta forma podemos realizar actividades de dominio general, es indispensable para el logro adecuado de un posterior desarrollo de la actividad manual en general y de la escritura en particular. (Iris M. Moreta, 2007)

Es por este motivo que no podemos trabajar de manera satisfactoria la motricidad fina sino nos ocupamos además de pulir la motricidad gruesa. (Iris M. Moreta, 2007)

### **Motricidad Gruesa.**

#### **Definición.**

Motricidad gruesa o global: se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.) (Gomez, Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad., 2012)

El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura (Gomez, Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad., 2012)

Tiende a tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos (Gomez, Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad., 2012)

La Motricidad Gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades

psicomotrices respecto al juego al aire libre y a las aptitudes motrices de manos, brazos, piernas y pies. Se considera tan o más importante que la motricidad fina, en si ambas se complementan y relacionan. (Gomez, Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad., 2012)

La conducta motriz es el comportamiento en tanto que es portadora de significación, siendo acciones motrices cargadas de significado y como tales, susceptibles de ser interpretadas. La noción de conducta motriz implica toda una secuencia homogénea de acciones motrices que, procediéndose en un determinado contexto o situación motriz, nos pone al descubierto las características, objetivos y motivaciones del sujeto protagonista de la acción. Este concepto engloba a la persona que actúa de forma unitaria, haciendo referencia a sus emociones, sentimientos, deseos e historia personal. (Gomez, Del movimiento a la acción motriz, 2012)

La psicomotricidad viene de dos palabras: motriz y psíquico de tal manera que desglosaremos de la siguiente manera.

Motriz: Hace referencia al movimiento.

Psíquico: Designa la actividad psíquica en dos componentes social-afectivo y cognitivo (Amaguaña Cepeda, 2014)

Y estos dos elementos van a ser las dos caras de un proceso único que es el desarrollo integral de la persona (Amaguaña Cepeda, 2014)

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas (Aguilar Chasipanta & Cruz Ortiz, 2015)

A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal (Aguilar Chasipanta & Cruz Ortiz, 2015).

A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño (Aguilar Chasipanta & Cruz Ortiz, 2015).

A nivel social y afectivo, permitirá al adulto mayor conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás (Aguilar Chasipanta & Cruz Ortiz, 2015).

### **Características**

La motricidad gruesa permite al niño desarrollar el placer por percibir el movimiento de su cuerpo y de madurar las conductas motrices y neuromotrices básicas. Se produce la evolución desde el movimiento descontrolado hasta la perfección con el control (Velázquez Buendía, Hernández Álvarez, Puerta, & I. y Martínez Gorroño, 2013)

La práctica psicomotriz se dirige a individuos sanos, en el marco de la escuela ordinaria, trabajando con grupos en un ambiente enriquecido por elementos que estimulen el desarrollo a partir de la motricidad y el juego (Velázquez Buendía, Hernández Álvarez, Puerta, & I. y Martínez Gorroño, 2013).

La educación psicomotriz permite en el niño lograr tres cosas:

El desarrollo corporal (motriz), relacionado al control del movimiento en sí mismo (Velázquez Buendía, Hernández Álvarez, Puerta, & I. y Martínez Gorroño, 2013).

### **Importancia.**

La motricidad gruesa es de suma importancia ya que ayudara a controlar los movimientos del cuerpo que forman parte del desarrollo de la musculatura y del logro del equilibrio y practicar ejercicios que facilitan el control del propio cuerpo, desde este punto se podrá trabajar la autoestima teniendo en cuenta el conocimiento y el dominio corporal del ser humano. (José Jimenez Ortega, 2007)

El seguimiento de la Motricidad Gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño, porque es aquella relativa a todas las acciones que implican

grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo. (José Jimenez Ortega, 2007)

Así pues, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: subir la cabeza, gatear, incorporarse, voltear, andar, mantener el equilibrio, ayudando así a que el niño desarrolle sus habilidades para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo o que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea. (José Jimenez Ortega, 2007)

### **Condición motriz.**

#### **Definición.**

Aptitud de realizar trabajos más vigorosos e intensos, retardando la aparición de la fatiga y previniendo las lesiones. Sus componentes contribuyen a ejecutar destrezas y participar en actividades de tiempo libre y deportivo. La coordinación nos permite realizar cualquier movimiento de forma controlada y sincronizada de forma eficaz. (Sánchez D. B., 2003)

El equilibrio nos posibilita controlar el cuerpo en el espacio, tanto si está parado como en desplazamiento. La agilidad nos faculta realizar un movimiento como cambiar de dirección, arrancar y parar, etc. Con la máxima fluidez y rapidez. (Sánchez D. B., 2003)

El termino condición motriz se diferencia de condición física en que esta última hace referencia a ejercicios vigoros y elaborados. Mientras que las variables a evaluar en la condición motriz tienen además en cuenta otros factores tales como: agilidad, flexibilidad y flexibilidad. (Sánchez D. B., 2003)

#### **Importancia.**

En efecto, el desarrollo psicomotor tratado científicamente y llevado a la práctica en las sesiones de aprendizaje intenta que los alumnos sean capaces de controlar sus conductas y habilidades motrices. Por lo tanto, podemos afirmar, que el progreso motor está a mitad de camino entre lo físico-madurativo y lo relacional, con una puerta abierta a la interacción y a la estimulación, implicando un componente externo al niño como es la acción, y un componente interno como es la representación del cuerpo y sus posibilidades de movimiento. (Pedro Gil Madrona, 2008)

Dentro del ámbito del desarrollo motor, la educación infantil, se propone facilitar y afianzar los logros que posibilitan la maduración referente al control del cuerpo, desde el mantenimiento de la postura y los movimientos amplios y locomotrices hasta los movimientos precisos que permiten diversas modificaciones de acción, y al mismo tiempo favorecer el proceso de representación del cuerpo y de las coordenadas espacio-temporales en los que se desarrolla la acción. (Pedro Gil Madrona, 2008)

Es aquel rendimiento psico-física que el humano pueda tener o que una animal logre tener en un momento determinado. Esta se ve afectada por los procesos energéticos propios del organismo y la mentalidad que tengamos al momento de realizar cualquier actividad aeróbica o anaeróbica evitando cualquier tipo de fatiga. (Yiselle, 2013)

La condición motriz es englobada por la condición física y puede definir a la aptitud al desarrollar nuestros ejercicios y la eficiencia con que lo hagamos. Como su nombre lo dice engloba todas las capacidades motrices que tenemos y que permite el movimiento en los seres humanos. Se puede decir que el movimiento constituye una parte fundamental en la realización de todas las actividades humanas. (Yiselle, 2013)

### **Recuperación motriz del adulto mayor.**

La rehabilitación en el adulto mayor juega un papel trascendental en la recuperación y mantenimiento de la capacidad funcional. Entre los elementos esenciales se encuentran no solamente el ejercicio físico que de forma tradicional está presente en todo plan de rehabilitación sino también la terapia ocupacional, la educación sanitaria y medidas de autoayuda que mediante la adquisición de hábitos y habilidades por estas modalidades impartidos por los profesionales de la salud adquieren conocimientos que les permiten conservar el bienestar y preservar su autonomía. (Mojena, 2005)

El objetivo más importante de un programa de rehabilitación en Geriátrica consiste en alcanzar la independencia en las actividades de la vida diaria perdida tras una enfermedad. (Mojena, 2005)

Los ancianos en especial son afectados por incapacidades neuromusculares y esqueléticas, se fatigan más rápidamente que los individuos más jóvenes por ello la terapia rehabilitadora debe estar en concordancia con la capacidad de resistencia. (Mojena, 2005)

Complican así mismo el proceso de rehabilitación, situaciones como la atrofia muscular, la osteoporosis, la disminución del tiempo de acción y reacción, el uso de fármacos y la falta de motivación del paciente. (Mojena, 2005)

Cada día se hace mayor la necesidad de disponer de estos servicios en la comunidad, así como la calificación de los recursos humanos que se dedican a la atención de este grupo poblacional que sean capaces de transmitir educación a los adultos mayores para que estos incorporen hábitos y habilidades en materia de rehabilitación que los ayuden a preservar la salud. (Mojena, 2005)

### **El movimiento**

El movimiento puede definirse como el cambio de posición de los cuerpos desde un punto de referencia. Al cuerpo que está en movimiento se le llama móvil. Los

cuerpos no se mueven solos, requieren de un movimiento necesario que se aplica a la fuerza del objeto. (Arias, 2012)

El movimiento es humano, y el hombre es una unidad dinámica bio-psicosocial. La motricidad ya no es analizada únicamente desde el punto de vista biológico, sino que asumir que la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano. (Balbuena, 2008)

Los individuos con especiales características en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad. El movimiento no sólo forma parte del ser humano sino que es el propio.

Hombre y movimiento son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo. Cualquier restricción o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las dimensiones de la personalidad. (Arias, 2012)

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar flexión y extensión (Jáuregui, 2013)

Los movimientos combinados que se producen en los hombros y caderas se les llaman movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares (Jáuregui, 2013).

#### IMPORTANCIA DE LA AUTOAYUDA EN LA RECUPERACIÓN MOTRIZ

- Útil en la aplicación del anciano sano enfermo o discapacitado
- Incluye conductas de salud física social mental y espiritual

- Participa el anciano la familia y la sociedad

- La motivación constituye un elemento fundamental. (Mojena, 2005)

El autocuidado es la acción que realiza una persona madura a fin de cuidarse a sí misma en el medio donde se desempeña. (Mojena, 2005)

Esta es una conducta que se aprende y surge de la combinación de experiencias cognitivas y sociales. Una persona puede convertirse por sí misma, o con la ayuda de otros en su propio agente de autocuidado en tal sentido, los integrantes del equipo de salud en razón de su preparación y responsabilidad profesional, están llamados a convertirse en agentes facilitadores de este proceso. (Mojena, 2005)

Los ancianos desean ser percibidos como personas capaces de tomar sus propias decisiones .Ningún adulto aprenderá bajo condiciones que no sean congruentes con su auto concepto. (Mojena, 2005)

Los adultos mayores se sienten motivados a aprender lo que perciben que les ayudará a realizar tareas o manejar mejor sus problemas de manera que adquirirán conocimientos, valores y destrezas en forma más efectiva cuando el objeto del aprendizaje se presenta en el contexto de la vida real. (Mojena, 2005)

La autoayuda en el anciano sano le permitirá adquirir experiencias de los problemas fundamentales que los afecta y cómo enfrentarlos para preservar su capacidad funcional como por ejemplo los relacionados con el sueño, la nutrición, como evitar las caídas, y la actividad sexual en esas edades. (Mojena, 2005)

La adopción del autocuidado como estrategia para ser utilizada en la vejez armoniza con las actividades que proponen para ser efectivas la promoción de salud en términos del desarrollo de aptitudes personales, y de la adquisición de habilidades y conocimientos que permitan adoptar conductas favorables para la salud. (Mojena, 2005)

Esta concepción involucra a todos los sectores de la sociedad en el compromiso de ofrecer a las personas de la tercera edad la posibilidad de desarrollar plenamente su salud potencial para mantenerlos con un nivel óptimo de capacidad funcional en su medio social y familiar. (Mojena, 2005)

### **Beneficios.**

El envejecer es un triunfo del ser humano. Para una mayor longevidad debemos conservar un buen bienestar físico. Por ello se ha generado una corriente, que no tiene que ver con el tratamiento gerontológico, sino, con la prevención, adecuación y posterior mantenimiento de las condiciones físicas. (Rozze, 2012)

El planteamiento de la actividad física en las personas mayores debe tener como objetivo el aspecto placentero, el de mejorar la aptitud física, y la ocupación del tiempo libre. El diagnóstico permite valorizar distintos aspectos funcionales de las personas, debemos contar con un cuestionario y una planilla de control para los gerentes. (Rozze, 2012)

Toda esta información se va recopilar. Nos permite tener una noción exacta de quienes son los inscriptos, sus ansiedades y proyectos, sus experiencias de actividad física, su historia de vida teniendo en cuenta que cada organismo es un mundo, y sus procesos de adaptación varíen en cada uno de ellos. (Rozze, 2012)

Los adultos mayores pueden obtener muchos beneficios si realizan ejercicio regularmente, y no solo a nivel físico, sino también emocional, porque les ayudará a afrontar la vida con más optimismo y a relacionarse con los demás, evitando de esta forma la soledad, un factor de riesgo para la salud física y mental de las personas mayores que es posible prevenir con actividades que faciliten la socialización. (Rosel Jimeno Ucles, 2009)

Aumenta la sensación de bienestar general, ayuda a mantener un peso corporal adecuado, rebaja la proporción de grasa corporal, reduce el riesgo de desarrollar

diversas patologías como: alteraciones cardíacas, diabetes, o hipertensión. (Rosel Jimeno Ucles, 2009)

Disminuye el estrés y el insomnio, mejora la salud física y psicológica de forma general, fortalece el concepto de autoestima, y de la imagen corporal, ayudar a controlar el nivel de lípidos, azúcar en sangre. (Rosel Jimeno Ucles, 2009)

Reduce y retrasa el deterioro cognitivo porque estimula la neuroregeneración, favorece la liberación de endorfinas, sustancias involucradas en el bienestar emocional y la felicidad, disminuye el riesgo de desarrollar depresión. (Rosel Jimeno Ucles, 2009)

## **2.5 Hipótesis**

**H<sub>I</sub>:** Los ritmos nacionales de la región Sierra **si** ayudan en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la Parroquia Huambaló.

**H<sub>0</sub>:** Los ritmos nacionales de la región Sierra **no** ayudan en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la Parroquia Huambaló.

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable independiente:** Los ritmos nacionales de la región Sierra.

**Variable dependiente:** Recuperación motriz del adulto mayor.

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la investigación.

La investigación es cuanti – cualitativo cuantitativa ya que esta se realizará a base de encuestas y test, procesos matemáticos (datos estadísticos) lo cual facilitará la interpretación de los resultados que arrojarán los test dentro de esta investigación.

La investigación o metodología cuantitativa es el procedimiento de decisión que pretende señalar, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística. Es cuantitativo debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación. (PESTANA, 2012)

La investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema (PESTANA, 2012).

#### 3.2 Modalidad de la investigación.

La presente investigación es de **campo** ya que consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta (PESTANA, 2012) (pág. 88).

La investigación también pasa a ser de tipo **documental** ya que según Arias Fidias define: la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda,

recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas, como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos (Arias, 2012) (pag.27).

### 3.3 Nivel o tipo de investigación.

**Exploratoria** ya que se plantean hipótesis, variables y se realiza un plan de investigación con ideas del problema.

**Descriptiva** ya que se analizó las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de este objeto de estudio con el fin de extraer información significativa que contribuya al conocimiento.

**Asociación de variables** correlacional ya que permite medir el grado de relación entre la variable independiente ritmos nacionales de la región sierra y la variable dependiente la recuperación motriz del adulto mayor.

### 3.4 Población y Muestra.

El universo de la presente investigación está distribuido de la siguiente manera:

Tabla N.- 1 Población y muestra.

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Adultos mayores hombres	18	54,5%
Adultos mayores mujeres	15	45,5 %
TOTAL	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: La investigación.

La población está compuesta por menos de cien personas, por lo tanto no es necesario calcular la muestra y se trabajará con el universo total de las mismas.

### 3.5 Operacionalización de variables.

Tabla N.- 2 Operacionalización variable independiente: Ritmos nacionales.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Está formada por versiones urbanizadas de un conjunto de géneros musicales de origen indígena y mestizo, movimientos corporales y expresivos que identifican a sus culturas, estas a su vez interpretadas por danzas asociadas con las costumbres y tradiciones de los pueblos aborígenes.	Movimientos corporales y expresivos.  Costumbres y tradiciones	Capacidades. Destrezas. Habilidades.  Bailes, danzas Ritmos ancestrales. Vestimenta creencias.	¿Ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales?  ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?  ¿Considera usted que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar la motricidad?  ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas?  ¿Piensa usted que mediante de bailes y danzas se podrá mejorar la motricidad en los adultos mayores?	Encuesta  Cuestionario

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: la investigación.

Tabla N.- 3 Operacionalización variable dependiente: Recuperación motriz.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Es el estudio de la recuperación o modificación del movimiento, este se centra en el entendimiento de cómo se da su adquisición o modificación, la recuperación de la motricidad está dirigida a cualquier individuo sin ninguna limitación física, ni de edad, mientras se recuperan las funciones remitiendo la nueva adquisición de las capacidades motoras que se han perdido durante una lesión o por la edad avanzada.	Recuperación  Capacidades motoras	Física Mental Psicológica  Motricidad Movimiento voluntario Desplazamiento Coordinación Reflejos	¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?  ¿Cree usted que se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al realizar una actividad física?  ¿Piensa que por medio de la actividad física se podrá recuperar la movilidad de las extremidades en su cuerpo?  ¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?  ¿Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motoras y la calidad de vida del adulto mayor?	Encuesta  Cuestionario

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente; la investigación.

Se utilizará también el test de Denver, este es un examen que se realiza para medir el desarrollo de la motricidad o hasta qué punto podemos mejorarlo, asociando los movimientos y la coordinación corporal, también el grado de concentración, destreza y coordinación y la forma en que el paciente interactúa en el entorno.

Tabla N.- 4 Prueba de Aptitud para el Adulto Mayor.

N.-	Prueba.	RANGO DE EDADES.						
		60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
1	Sentado/parado.	M: 14-19 F: 12-17	12-18 10-15	12-17 10-15	11-17 10-15	10-15 9-14	8-14 8-13	7-12 4-11
2	Flexión y extensión de brazos.	M: 16-22 F: 13-19	15-21 12-18	14-21 12-17	13-19 12-17	13-19 10-16	11-17 10-15	10-14 8-13
3	Flexibilidad de tronco.	M: 20-35 F: 20-35	20-33 20-30	20-30	-4.0- +2.0 -1.5- +3.5	-5.5- +1.5 -2- +3	-5.5- +0.5 -2.5- +2.5	-6.5- +0.5 -1.5- +1
4	Flexibilidad de hombros	M: 15-20 F: - 15-20	13-19 12-18	12-17 11-16	11-15 10-13	-9.5- 2.0	-9.5- 2.0 -7.0- 1.0	- 10.5- 4.0 -8.0- 1.0
5	Marcha 2''	M: 86- 87- 115 F: 75- 107	86- 116 73- 107	80- 110 68- 101	73- 109 68- 100	71- 103 60- 91	59- 91 55- 85	52-86 44-72
6	8 pasos hacia adelante	M: 5- 6 3.8m F:5-8 3.8m	7-8 3.8m 6-9 3.8m	8-9 3.8m 7-10 3.8m	9-10 3.8m 8-11 3.8m	7.6- 5.2 8.7- 5.7	8.9- 5.3 9.6- 6.2	1.00- 6.2 11.5- 7.3

Elaborado por: Mario Guashco  
Fuente: la investigación.

### 3.6 Plan de recolección de la información.

Para realizar el plan de recolección de la información se realizó la encuesta para lo cual se ha elaborado preguntas con repuestas cerradas, esta información nos permitirá analizar el problema y dar una posible solución.

Tabla N.- 5 Plan de recolección de la información.

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
¿A quién?	Hacia los adultos mayores del seguro social campesino Segovia de la parroquia de Huambaló del cantón Pelileo.
¿Quién?	Mario Danilo Guashco Gordón.
¿Sobre qué aspecto?	Recuperación motriz de los adultos mayores de seguro social campesino Segovia. Actividad física y salud.
¿Cuándo?	Abril 2016 – Septiembre 2016
¿Cuántas veces?	Las necesarias para que la investigación tenga sustento.
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿Dónde?	Seguro social campesino Segovia parroquia Huambaló cantón Pelileo.
¿En qué situación?	Real, Práctica.

Elaborado por: Mario Guashco  
Fuente: La investigación.

### **3.6.1 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.**

Después de la recopilación de la información a través de la encuesta a los estudiantes, tomando en cuenta a población presentada anteriormente se procede a realizar un análisis de cada uno de los ítems los mismo que serán verificados, tabulados y puestos a consideración mediante gráficos estadísticos El análisis de interpretación se refiere a :

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones
- Interpretación de los resultados con el apoyo de marco teórico
- Comprobación de la hipótesis para la verificación estadística
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

### **3.7 Plan de procesamiento de la información.**

Después de la recopilación de la información a través de las encuestas realizadas, tomando en cuenta a la población presentada anteriormente se procedió a realizar un análisis de cada una de las encuestas, mediante gráfico, fórmulas y herramientas estadísticas lo cual después nos permitirá establecer de mejor manera nuestras conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados.

Encuesta realizada a los adultos mayores del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló.

1.- ¿Ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales?

Tabla N.- 6 Ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	22	87%
No	11	13%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

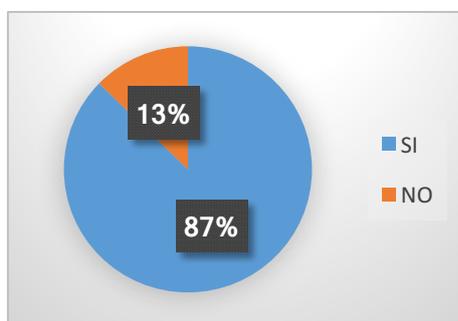


Gráfico N.- 5 En algún momento ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

**Análisis.**

22 personas que corresponde al 87% responden que si ha practicado este tipo de baile relacionado con los ritmos nacionales, mientras que 11 personas que corresponden al 13% responden negativamente.

**Interpretación.**

El 87% de los adultos mayores responden que si han practicado este tipo de ritmo nacional ya sea por diversión o por salud, esto se debe a que el adulto mayor está preocupado por el deterioro de su salud, y también por recuperar su bienestar, por lo cual están en la capacidad de realizarlo como un medio de ayuda hacia ellos para que puedan recuperar su motricidad.

2.- ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?

Tabla N.- 7 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	28	72%
No	5	28%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

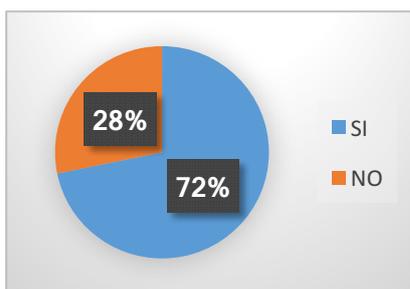


Gráfico N.- 6 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

### **Análisis.**

De 33 adultos mayores encuestados 28 que representa el 72% de los encuestados responde que si se puede recuperar las destrezas perdidas por medio de la práctica del baile de ritmos nacionales, mientras que 5 encuestados que representan al 28% responden que no se puede recuperar las destrezas mediante la práctica de estos ritmos musicales.

### **Interpretación.**

La mayoría de los encuestados respondieron que si se puede recuperar las destrezas perdidas por medio de la práctica de los ritmos nacionales, esto se debe a que ya se ha venido motivando con anterioridad por medio de la práctica de este baile y se ha ayudado de mejor manera a recuperar las destrezas perdidas.

3.- ¿Considera usted que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar las capacidades físicas del adulto mayor?

Tabla N.- 8 considera usted que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar las capacidades físicas del adulto mayor.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	31	94%
No	2	6%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

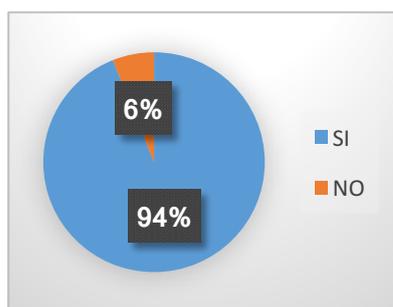


Gráfico N.- 7 considera usted que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar las capacidades físicas del adulto mayor.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### Análisis.

31 encuestados que corresponden al 94% están de acuerdo que a través de la práctica de la música nacional se regenera las capacidades físicas, mientras que 2 encuestados que corresponden al 6% responden negativamente.

### Interpretación.

El 94% de los adultos mayores es decir 31 personas encuestadas si está de acuerdo en practicar la música nacional, por lo cual se puede establecer que esta práctica se aplica como parte de la recuperación de las capacidades físicas en el adulto mayor, ya que es muy importante y por tal motivo debemos impartir un poco de conocimiento hacia ellos para ayudar a mejorar su calidad de vida.

4.- ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas?

Tabla N.- 9 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	30	91%
No	3	9%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

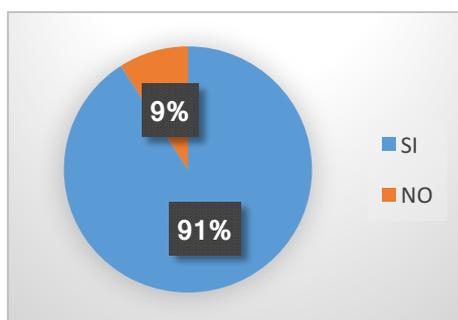


Gráfico N.- 8 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

De las 33 personas encuestadas 30 que corresponden al 91% responden que mediante la práctica de ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas, mientras que 3 personas que corresponden al 9% responden negativamente.

### **Interpretación.**

El 91% de los encuestados está consiente que mediante el ejercicio o la práctica de estos ritmos se está dando una forma adecuada de recuperación al cuerpo, se está ayudando a que el adulto mayor no caiga en el sedentarismo así también a que no sufra de enfermedades que aquejen su salud.

5.- ¿Piensa usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá mejorar la motricidad en los adultos mayores?

Tabla N.- 10 Se puede apreciar en la ejecución de la de los ritmos nacionales de la región sierra, vestimentas y creencias.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	26	79%
No	7	21%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

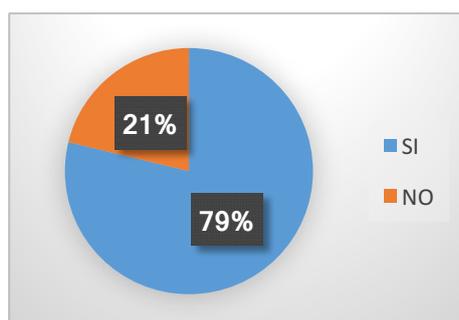


Gráfico N.- 9 piensa usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá mejorar la motricidad en los adultos mayores

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

26 personas encuestadas que corresponden al 79% dicen que si se puede mejorar la motricidad mediante la práctica de los ritmos nacionales, en cambio 7 personas que corresponde al 21% no están convencidas de que la práctica de estos ritmos ayude a mejorar la motricidad.

### **Interpretación.**

El 79% de los encuestados respondieron que si se mejorar la motricidad en el adulto mayor por medio de la práctica de estos ritmos, por lo cual surge la necesidad de promover dentro del grupo de adultos mayores actividades culturales para fortalecer el conocimiento de estos ritmos.

6.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?

Tabla N.- 11 Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	20	61%
No	13	39%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

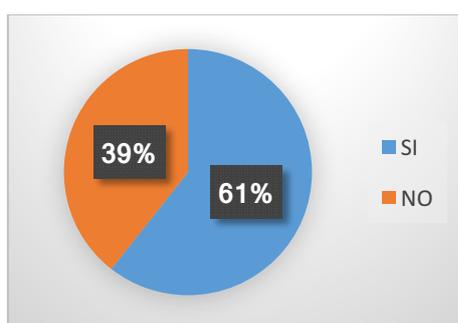


Gráfico N.- 10 Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

El 61% de las personas encuestadas es decir 20 personas están de acuerdo que al momento de realizar actividad física se puede ayudar a mejorar la salud mental del adulto mayor, en tanto que el 39% es decir 13 personas encuestadas dicen que se puede ayudar a mejorar la salud mental en el adulto mayor.

### **Interpretación.**

El 61% de las personas encuestadas están de acuerdo en realizar esta actividad para mejorar su salud mental ya que por medio de la misma se están viendo cambios notorios en la personalidad de estos.

7.- ¿Cree usted que se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al realizar una actividad física?

Tabla N.- 12 Cree usted que se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al realizar una actividad física.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	15	45%
No	18	55%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

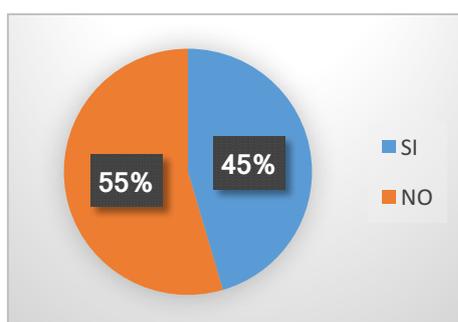


Gráfico N.- 11 Cree usted que se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al realizar una actividad física.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

El 45% es decir el 15 personas encuestadas indican que si se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al momento de realizar una actividad física, y el 55% es decir 18 personas indican que no se puede mejorar el aspecto psicológico al realizar una actividad física.

### **Interpretación.**

El 55% de las personas encuestadas dice que no se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al momento de realizar una actividad física, por lo tanto queda establecido ante el desconocimiento de las personas dar charlas sobre los beneficios que brinda el realizar actividades físicas, y las consecuencias que tiene el no realizarlos.

8.- ¿Piensa que por medio de la actividad física se podrá recuperar la movilidad de las extremidades en su cuerpo?

Tabla N.- 13 Piensa que por medio de la actividad física se podrá recuperar la movilidad de las extremidades en su cuerpo.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	29	88%
No	4	12%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

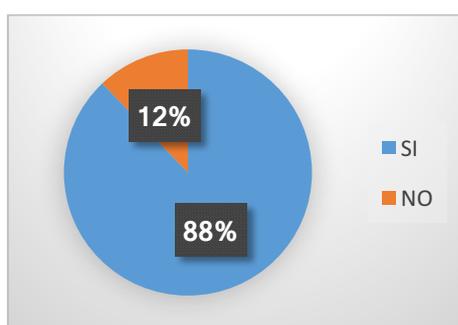


Gráfico N.- 12 Piensa que por medio de la actividad física se podrá recuperar la movilidad de las extremidades en su cuerpo.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

29 personas que corresponden al 88% responden que si se puede mejorar los movimientos voluntarios del cuerpo, mediante la flexión y extensión de las extremidades durante una actividad física, mientras que 4 personas que equivalen al 12% responde negativamente.

### **Interpretación.**

El 88% de adultos mayores respondieron que si se puede mejorar los movimientos voluntarios del cuerpo mediante la ejecución de una actividad física, esto se debe a que cada vez el adulto mayor actúa de manera activa al realizar estas actividades, por lo cual se debe seguir motivándolos para que todos lo realicen de la misma manera.

9.- ¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?

Tabla N.- 14 Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	21	64%
No	12	36%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

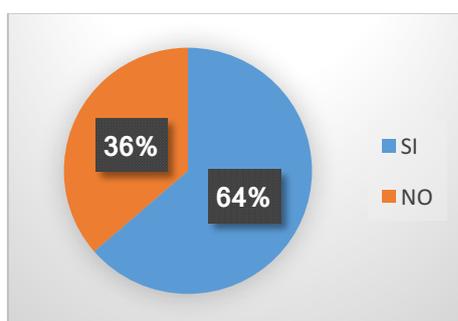


Gráfico N.- 13 Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

21 adultos mayores que representan el 64% indican que si se puede mejorar la coordinación del movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz, mientras que el 36% es decir 12 personas responden negativamente.

### **Interpretación.**

El 64% de los adultos mayores está de acuerdo en realizar actividad física por medio de actividades motrices que mejoran no solo su salud sino también vuelven a recuperar el movimiento de su cuerpo y a tener un gran cambio en su estilo de vida.

10.- ¿Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor?

Tabla N.- 15 Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede mejorarlas capacidades motrices del adulto mayor.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	33	100%
No	0	0%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: La encuesta.

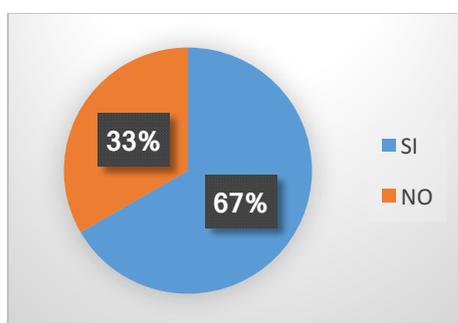


Gráfico N.- 14 Cree usted que por medio del baile de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor.

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: La investigación.

### **Análisis.**

33 adultos mayores que representan al 100% de la población total indica que por medio de la práctica de la música nacional, la actividad física y el movimiento si se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor.

### **Interpretación.**

El 100% de los adultos mayores están de acuerdo y muy conscientes de los beneficios que les da el practicar la actividad física, realizar movimientos para todas

las partes del cuerpo por medio de un ritmo nacional, los beneficios que se pueden observar son la mejora de la motricidad, la actitud corporal y la mejora de la calidad de vida así también como la progresión en la mejora de enfermedades que deterioraban su salud.

## TEST DE DENVERT.

Tabla N.-16 aplicación del test de DENVERT.

N.-	Prueba.	Rango de edades			
		60-64	65-69	70-74	75-79
1	Sentado/parado.	M: 15 - 18 F: 13 - 17	14 - 16 11 - 14	13-16 10-14	12-16 10-14
2	Flexión y extensión de brazos.	M: 17-20 F: 15-19	16-19 12-16	15-18 12-16	14-16 12-14
3	Flexibilidad de tronco.	M: 26-33 F: 26-30	24-30 24-28	22-28 24-27	20-25 20-25
4	Flexibilidad de hombros	M: 17-19 F: 17-19	16-17 16-18	15-17 16-17	15-16 15-16
5	Marcha 2 <sup>o</sup>	M: 89-112 F: 78-102	87-110 77-102	83-108 77-103	78-103 73-100
6	8 pasos hacia adelante	M: 5-7 3.8m F:6-7 4.4m	6-8 3.8m 7-8 3.8m	7-9 3.8m 7-9 3.8m	9-11 3.8m 9-12 3.8m

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

### **Interpretación.**

Después de haber aplicado el test de DENVERT y con los datos obtenidos se puede observar el aumento de la motricidad en las personas que las padecían, así se puede concluir que a través de este test si se puede recuperar la motricidad en el adulto mayor.

## 4.2 verificación de la hipótesis.

### Modelo lógico.

**HI:** Los ritmos nacionales de la región Sierra **si** ayudan en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló.

**HØ:** Los ritmos nacionales de la región Sierra **no** ayudan en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló.

### Combinación de frecuencias.

Pregunta 2.- ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?

Tabla N.- 17 Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	28	72%
No	5	28%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?

Tabla N.- 18 Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	20	61%
No	13	39%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La encuesta.

Pregunta 9.- ¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?

Tabla N.- 19 Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	21	64%
No	12	36%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: La encuesta.

Pregunta 10.- ¿Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor?

Tabla N.- 20 Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	33	100%
No	0	0%
Total	33	100%

Elaborado por: Mario Guashco.  
Fuente: La encuesta.

### **Nivel de significación.**

$\alpha = 0,05$  el nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

### **Grados de libertad.**

$$GI = (\text{columnas}-1) * (\text{filas}-1)$$

$$GI = (4-1) * (2-1)$$

$$GI = (3) * (1)$$

$$GI = 3$$

### Chi cuadrado.

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

**Donde:**

$X_c^2$  = chi cuadrado

$\Sigma$  = sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

### Cálculo del chi cuadrado

#### Frecuencias observadas.

Tabla N.- 21 Frecuencias observadas.

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?	28	5	33
¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?	20	13	33
¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?	21	12	33
¿Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor?	33	0	33
Total	102	30	132

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: la encuesta.

## Frecuencias esperadas.

Tabla N.- 22 Frecuencias esperadas.

Preguntas	Si	No	Total
¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?	25,50	7,50	33
¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?	25,50	7,50	33
¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?	25,50	7,50	33
¿Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor?	25,50	7,50	33
Total	102,00	30,00	132

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: la encuesta.

Tabla N.- 23 Cálculo del chi cuadrado.

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> / E
28	25,50	2,50	6,25	0,245
5	7,50	-2,50	6,25	0,833
20	25,50	-5,50	30,25	1,186
13	7,50	5,50	30,25	4,033
21	25,50	-4,50	20,25	0,794
12	7,50	4,50	20,25	2,700
33	25,50	7,50	56,25	2,206
0	7,50	-7,50	56,25	7,500
Total				19,497

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: La investigación.

Tabla N.- 24 chi cuadrado.

<b>Distribución Chi Cuadrado <math>\chi^2</math></b>				
<b>Grados libertad</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: [http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla\\_chi\\_cuadrado.pdf](http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf)

## Campana de Gauss

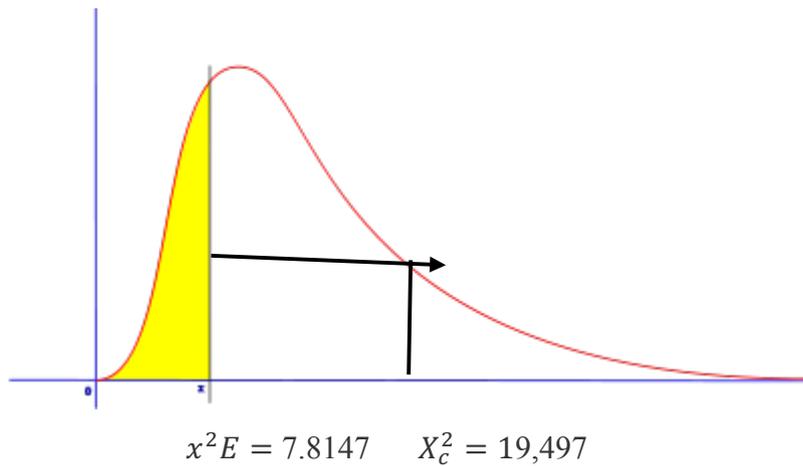


Gráfico N.- 15 Campana de Gauss.

Elaborado por: Mario Guashco.

Fuente: la investigación.

### **Conclusión.**

El valor  $X^2 = 7,8147 < X_c^2 = 19,497$  por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**HI:** los ritmos nacionales de la región Sierra si ayudan a la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia de Huambaló del cantón Pelileo.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Al determinar los ritmos nacionales de la región sierra que se van a aplicar en la recuperación de la motricidad del adulto mayor, se llegó a la conclusión que mediante la constante práctica de estas actividades rítmicas se promueve no solo la recuperación sino también la mantención de la motricidad, así también como el de la calidad de vida elevando el autoestima de cada uno de ellos y creando así un estilo de vida saludable.
- Al hablar de los beneficios que brinda la recuperación motriz en el adulto mayor, se puede decir que por medio de la práctica de las actividades planteadas se ha podido no solo recuperar, sino también mantener de buena manera la actitud psico-social y corporal de estas personas, ayudando a mejorar su desenvolvimiento en sus actividades diarias, siendo seres nuevamente útiles no solo para la sociedad sino para ellos mismo.
- Mediante los estudios y las investigaciones realizadas se elaboró un paper el cual busca efectos positivos mediante la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra en el adulto mayor, siendo este un objetivo importante no solo para ellos sino también para todos aquellos que quieran disfrutar de estas actividades ya sea de una manera distinta pero sin perder el objetivo de la misma, es por esa razón que tanto docentes, así como personas en general tengan la oportunidad de aplicar nuevos métodos que ayuden a la mantención de la motricidad y la calidad de vida del adulto mayor.

## 5.2 Recomendaciones

- Proponer e introducir actividades motrices relacionadas con actos dancísticos culturales, empleando los ritmos nacionales de la región sierra como herramienta importante para ayudar al mantenimiento y recuperación motriz del adulto mayor.
- Crear un espacio de actividad física adecuado para la práctica de las actividades que influyen en la recuperación motriz de los adultos mayores tomando en cuenta la innovación y la creatividad de las clases que se realizaran, apoyando al fortalecimiento y mejora de la motricidad, de modo que les permita desenvolverse de mejor manera en el ámbito social.
- Buscar alternativas de innovación en investigaciones científicas para lo cual se ha elaborado y se pone en consideración los resultados de la elaboración de un artículo científico.

## **Bibliografía**

ABC, B. (2007). *Cultura Física y Deporte*. Obtenido de Cultura Física y Deporte:

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

Acevedo, R. d. (14 de DICIEMBRE de 2012). *La importancia del desarrollo de*

*la motricidad fina en la infancia*. Obtenido de Biblioteca Nacional de

Medicina de los E.E.U.U.: <http://aceru1904.blogspot.com/>

ADRIANO, H. V. (2013). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA*. AMBATO: UTA.

Aguilar Chasipanta, W. G., & Cruz Ortiz, I. A. (2015). *La danza ecuatoriana en el desarrollo motriz de los niños de quinto año de la escuela Nicolàs Martínez de la Ciudad de Ambato*. Ambato: UTA.

AGUSTINA VERICAT, A. B. (2010). *Herramientas de Screening del Desarrollo Psicomotor en Latinoamérica*. Chile: CLINICAL OVERVIEW.

Aída María González Correa, C. H. (2010). *EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD*. Manizales.

Alfredo García, A. j. (2012). *CONDUCTA MOTORA, Los movimientos naturales*. Madrid: Ediciones Días de Santos.

Amaguaña Cepeda, L. E. (2014). *LA MOTRICIDAD GRUESA Y SU INCIDENCIA EN LAS CAPACIDADES MOTORAS DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE SEGUNDO Y TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SARANCE DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO LECTIVO 2011-2013*. Ibarra: UTN.

- ÁNGELA AISENSTEIN / STELLA MARIS CORNELIS, P. S. (2015). *Historia de la educación física y sus instituciones: continuidades y rupturas*. Madrid: MIÑO Y DAVILA EDITORES.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas-República Bolivariana de Venezuela: Episteme.
- Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Biblioteca Jurídica.
- Balbuena, A. (2008). Importancia De La cultura En Nuestra Vida. *Joven Al Dia y Algo Mas*, 1.
- Baquerizo, M. (2012). *tipos de bailes folkloricos del ecuador con respecto a su vestimenta*. Ecuador: Blogger.
- Barrera, R. (1988). *El folclore en la educación*. Buenos Aires - Argentina: COLIHUE.
- Begoña Polonio López, P. D. (2003). *Conceptos fundamentales de terapia ocupacional*. Madrid: EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA, S.A. .
- Cagigal, J. M. (2014). *¿ La educación Física Ciencia?* Medellín: UPF.
- Castañer, M., Torrents, C., Dinusová, M., & Anguera, M. T. (2008). *Habilidades motrices en expresión corporal y danza*. Cáceres - España.
- Castañer, M., Torrents, C., Dinusová, M., & Anguera, M. T. (2008). *Habilidades motrices en expresión corporal y danza*. México: Redalyc.
- Corsino, E. L. (2011). *salud med*. Obtenido de salud med:  
<http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- Domínguez Iglesias, A., Díaz Pereira, M. P., & Aurora, M. V. (2014). *Estudio comparativo de los niveles de creatividad motriz en practicantes y no practicantes de expresión corporal*. Murcia: redalyc.

- Dosque, N. M. (2008). *La Importacia Del arte En El Ser Humano*. 1.
- Fernando, C. T. (2014). *LA DANZA FOLCLÓRICA ECUATORIANA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS DE 6to y 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA SANTA MARIANA DE JESÚS CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI*. Ambato: UTA.
- Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
- GÁMEZ, M. M. (2012). *EDUCACION DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FISICAS ALTERNATIVAS*. MADRID: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., & Lluch, C. (2011). *Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual*. Murcia: Redalyc.
- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., & Lluch, C. (2011). *Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual*. Murcia: redalyc.
- Gomez, R. H. (2012). *Del movimiento a la acción motriz*. Murcia: redalyc.
- Gomez, R. H. (2012). *Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad*. Argentina: redalyc.
- Guarin, H. P. (2012). *La epistemología en la educación física*. Caldas-Colombia: Printu.
- HERAS, J. M. (2014). *HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA*. Madrid: Universidad Alcalá.
- Hernández Rodríguez, A. I., & Moreno Barbero, C. (2010). *Motricidad, arte y expresión corporal*. Murcia: redalyc.

- Iris M. Moreta, A. E. (2007). *El juego en el aprendizaje de la escritura, fundamentación de las estrategias lúdicas*. Buenos Aires - Argentina: Editorial BONUM.
- IRWIN G. SARASON, B. R. (2006). *Psicopatología. Psicología anormal: el problemas de la conducta inadaptada*. MEXICO: Cámara nacional de la industria Editorial Mexicana .
- Jáuregui, J. A. (2013). *Otros conceptos sobre la técnica deportiva*. Colombia: Instituto de investigaciones y soluciones biomecánicas.
- José Jimenez Ortega, J. A. (2007). *Manual de psicomotricidad*. Madrid: LA TIERRA DE HOY.S.L.
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. (2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN*. QUITO: LEXIS.
- Lorenzo. (2007). *Danza folklórica*. Medellín: blogger.
- Maricela, T. R. (2013). “*IMPORTANCIA DE LA LATERALIDAD EN EL DESARROLLO DE LA PRE-ESCRITURA EN NIÑOS DE 4 – 5 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL BILINGÜE “MI CASITA DE CAMPO” EN EL CANTÓN AMBATO, PERÍODO ABRIL – SEPTIEMBRE DEL 2011*”. Ambato: UTA.
- Millán, T. A. (2001). *Relación entre el arte y la cultura*. Temuco.
- Mojena, P. D. (21 de marzo de 2005). *La rehabilitación integral en el adulto mayor. Aspectos que debemos de tener en cuenta en los momentos actuales*. Obtenido de Ilustrados:  
<http://www.ilustrados.com/tema/7291/rehabilitacion-integral-adulto-mayor-Aspectos-debemos.html>

- Monroy, M. (2003). *La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela*. Cundinamarca - Colombia: redalyc.
- Monroy, M. (2003). *La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela*. Colombia: Educación y educadores.
- Muñoz, L. F. (2002). *Los significados de la motricidad en el recreo como caleidoscopio de la educación del ocio en la escuela*. Valladolid: universidad de Valladolid.
- Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Viguera, J. C. (2010). *La danza en el ámbito de educativo*. Murcia: redylac.
- Onofre Ricardo Contreras Jordán, L. J. (1992). *EPISTEMOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*. ESPAÑA: COLECCION ESTUDIOS. PAIDEREX. (12 de Marzo de 2011). *Revista extrema sobre Formación y Educación*. Obtenido de Revista extrema sobre Formación y Educación: <http://revista.academiamaestre.es/2011/03/las-ventajas-de-la-educacion-fisica-en-educacion-primaria/>
- Pedro Gil Madrona, O. R. (2008). *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada*. Castilla - La Mancha - España: Universidad de Castilla.
- Pérez, M. M. (2010). *La motricidad como dimensión humana*. España: Colección Léeme.
- PESTANA, S. P. (2012). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA*. CARACAS: FEDUPEL.

- Petrou, O., & Henríquez, A. (2006). *Guía de juegos motrices, estrategia metodológica para desarrollar habilidades kinestésicas y coordinativas en niños de primer grado dirigida a docentes de Educación Física*. Murcia: redalyc.
- Piedad, N. N. (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*. Ambato: UTA.
- Piedad, N. N. (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*. Ambato: UTA.
- PONT, P. (2008). *TERCERA EDAD, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*. ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona - España: INDE publicaciones.
- Rodrigo, R. W. (2015). *La actividad física, en el mantenimiento motriz de los adultos mayores del Hogar Sagrado Corazón de Jesús de las hermanas Doroteas hijas de los Sagrados Corazones, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua*. Ambato: UTA.
- Romo, D. M. (2014). *LA CULTURA CORPORAL*. España: ESM.
- Romo, M. (2015). *UNA VIDA DEDICADA A LA CULTURA CORPORAL*. España: ESM.
- Rosel Jimeno Ucles, C. J. (2009). *Movimiento y tercera edad*. España: Ayuda a la enseñanza SL.
- Rozze, F. M. (17 de enero de 2012). *La Actividad Física en el Adulto Mayor*.  
Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=82->

puAAACAAJ&dq=beneficios+de+la+recuperacion+motriz%2Badulto+m  
ayor%2Beducacion+fisica&hl=es-  
419&sa=X&ved=0ahUKEwjupOCa25HTAhUIYyYKHeoXAtYQ6AEIH  
DAB

Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Murcia: redalyc.

Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Murcia: redalyc.

Sánchez, D. B. (2003). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona - España: INDE publicaciones.

Sánchez, M. L. (2001). *Corrientes y tendencias de la Educación Física*.  
Barcelona- España: INDE Publicaciones.

Sanchez, P. A. (1987). *EVOLUCIÓN Y CONTEXTO DE LA PRÁCTICA PSICOMOTRIZ*. Murcia - España: Unidad gráfica Murcia.

TEJEDOR. (1986). *ACTIVIDAD FÍSICA* . ESPAÑA: TIPBRO.

Tipanluisa, M. F. (2014). *La danza folclórica Ecuatoriana en el desarrollo de capacidades físicas de los niños de 6to y 7mo año de educación básica de la escuela santa mariana de Jesus cantón Pujilí provincia de Cotopaxi*.  
Ambato: UTA.

Tomas, A. M. (2001). *Fundamentos Socio Culturales De La Educación*. Temuco:  
Lex.

Umaginga, C. N. (2015). *“La danza folclórica en la Ecuatoriana y su impacto en la coordinación motriz de los estudiantes del cuarto año de educación básica de los paralelos A y B de la escuela "Domingo Faustino Sarmineto" del cantón Pelileo Provincia del Tungurahua*. Ambato: UTA.

- Valhondo, A. M. (2012). *LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ, NECESIDADES DE BASE EN EL DESARROLLO PERSONAL DEL NIÑO*. Oviendo -España: Universidad de Oviendo servicio de publicaciones.
- Vázquez, J. A. (2008). *LA DANZA COMO MEDIO POTENCIADOR DEL DESARROLLO MOTRIZ*. Medellín - Colombia: UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.
- Velázquez Buendía, R., Hernández Álvarez, J., Puerta, G., & I. y Martínez Gorroño, M. (2013). *Auto eficacia motriz, educación física y actividad física en adolescentes brasileños y españoles*. Madrid: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 15.
- Villacis, C. S. (2015). *El Proceso Enseñanza - Aprendizaje del folklor interandino en los estudiantes de Primer Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Jorge Alvarez del Cantón Pillaro, Provincia de Tungurahua*. Ambato: UTA.
- Yiselle, C. (01 de Abril de 2013). *Blog Educativo*. Obtenido de Blog Educativo: <http://yiselleccrv.blogspot.com/2013/04/la-condicion-fisica-y-condicion-motriz.html>

## ANEXOS.



### Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION



CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DEL SEGURO SOCIAL CAMPESSINO SEGOVIA DE LA PAROQUIA HUAMBALÓ DEL CANTÓN PELILEO.**

**Objetivo:** Conocer y recolectar información confiable en lo referente a los ritmos nacionales de la región sierra y la recuperación motriz del adulto mayor.  
Lea detenidamente la pregunta y ponga una x, o un visto en la respuesta que usted crea conveniente.

1.- ¿Ha practicado usted algún baile relacionado con los ritmos nacionales?

SI  NO

2.- ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá recuperar las destrezas que ha perdido su cuerpo?

SI  NO

3.- ¿Considera usted que a través de la práctica de la música nacional se puede regenerar las capacidades físicas del adulto mayor?

SI  NO

4.- ¿Cree usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se puede prevenir enfermedades degenerativas?

SI  NO

5.- ¿Piensa usted que mediante la práctica de los ritmos nacionales se podrá mejorar la motricidad en el adulto mayor?

SI  NO

6.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental del adulto mayor?

SI  NO

7.- ¿Cree usted que se puede mejorar el aspecto psicológico del adulto mayor al realizar una actividad física?

SI  NO

8.- ¿Piensa que por medio de la actividad física se podrá recuperar la movilidad de las extremidades de su cuerpo?

SI

NO

9.- ¿Se podría mejorar la coordinación de un movimiento a través del desarrollo de una actividad motriz?

SI

NO

10.- ¿Cree usted que por medio de la actividad física y el movimiento se puede mejorar las capacidades motrices del adulto mayor?

SI

NO

## ANEXO 2

### TEST ORIGINAL DE 1967 APLICADO A LOS ADULTOS MAYORES.

N.-	Prueba.	RANGO DE EDADES.						
		60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
1	Sentado/parado.	M: 14-19 F: 12-17	12-18 10-15	12-17 10-15	11-17 10-15	10-15 9-14	8-14 8-13	7-12 4-11
2	Flexión y extensión de brazos.	M: 16-22 F: 13-19	15-21 12-18	14-21 12-17	13-19 12-17	13-19 10-16	11-17 10-15	10-14 8-13
3	Flexibilidad de tronco.	M: 20-35 F: 20-35	20-33 20-30	20-30	-4.0- +2.0 -1.5- +3.5	-5.5- +1.5 -2- +3	-5.5- +0.5 -2.5- +2.5	-6.5- +0.5 -1.5- +1
4	Flexibilidad de hombros	M: 15-20 F: - 15-20	13-19 12-18	12-17 11-16	11-15 10-13	-9.5- 2.0	-9.5- 2.0 -7.0- 1.0	- 10.5- 4.0 -8.0- 1.0
5	Marcha 2''	M: 86- 87- 115 F: 75- 107	86- 116 73- 107	80- 110 68- 101	73- 109 68- 100	71- 103 60- 91	59- 91 55- 85	52-86 44-72
6	8 pasos hacia adelante	M: 5- 6 3.8m F:5-8 3.8m	7-8 3.8m 6-9 3.8m	8-9 3.8m 7-10 3.8m	9-10 3.8m 8-11 3.8m	7.6- 5.2 8.7- 5.7	8.9- 5.3 9.6- 6.2	1.00- 6.2 11.5- 7.3

### **ANEXO 3 Artículo académico.**

#### **“LOS RITMOS NACIONALES DE LA REGIÓN SIERRA ECUATORIANA COMO INSTRUMENTO DE LA RECUPERACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR”**

***Guashco Gordón Mario Danilo***

***Universidad Técnica de Ambato***

***Facultad de Ciencias Humanas y De La Educación***

***AMBATO-ECUADOR***

#### **RESUMEN.**

Este estudio busca identificar los efectos de la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra concretamente en la recuperación motriz del adulto mayor del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló cantón Pelileo y mediante la práctica de estas actividades obtener muchos beneficios para mejorar la calidad de vida de estos. **Objetivo:** presentar los resultados del trabajo realizado utilizando los ritmos nacionales de la región sierra como herramienta fundamental para la recuperación motriz del adulto mayor. **Objetivo principal:** observar y constatar las diferentes respuestas motrices que presenta el adulto mayor a partir del uso los ritmos nacionales de la región sierra. **Metodología:** está basada en el test de Denver test evolutivo que se aplicará al grupo de adultos mayores antes mencionados se realizará mediante el método cuantitativo debido a que se utilizará métodos matemáticos para interpretar los datos que se obtiene de haber realizado el test. **Resultados:** se pudo observar el grado de movilidad corporal en el que se encuentra la persona demostrando la importancia de implementar el baile y la actividad física como ayuda en el desarrollo, recuperación y mantención de la motricidad.

**Palabras clave:** Actividad física, motricidad, adulto mayor, movilidad corporal, recuperación motriz.

## **ABSTRACT.**

This study seeks to identify the effects of the practice of the national rhythms of the Sierra region specifically in the motor recovery of the senior citizen of the rural social insurance Segovia of the parish Huambaló canton Pelileo and by practicing these activities obtain many benefits to improve the quality of their lives. **Objective:** to present the results of the work done using the national rhythms of the Sierra region as a fundamental tool for the motor recovery of the elderly. **Main objective:** to observe and verify the different motor responses that the older adult presents from the use of the national rhythms of the sierra region. **Methodology:** Based on the Denver test evolutionary test that will be applied to the group of older adults mentioned above will be performed using the quantitative method because mathematical methods will be used to interpret the data obtained from the test. **Results:** it was possible to observe the degree of corporal mobility in which the person is demonstrating the importance of implementing dance and physical activity as an aid in the development, recovery and maintenance of the motor.

**Key words:** Physical activity, motor, older adult, body mobility, motor recovery.

## **INTRODUCCION**

Como afirma (Aída María González Correa, 2010) La utilización de la danza, el baile y la música como herramienta de actividad física, es un aporte que ayuda a realizar actividades motrices desde una perspectiva diferente y novedosa para que las personas interactúen entre si y así la actividad física rompa el paradigma del monotonismo, haciendo que esta forme parte de la cotidianidad de las personas.

Por otra parte (Castañer, Torrents, Dinusová, & Anguera, 2008), señala que cada vez es más necesario disponer de métodos o estrategias novedosas al momento de ejercer una actividad física o deportiva encaminada al desarrollo motriz de las personas siendo de suma importancia buscar recursos que conlleven a realizar estas actividades de una manera fácil e inclusiva.

En este sentido (Monroy, 2003) indica que la danza como proceso regenerativo está profundamente ligada a la dimensión emocional del ser, es de allí que surge en un primer momento el impulso de bailar y la necesidad de hacerlo, habiendo que tomar en cuenta que la danza es un elemento valioso en el proceso de formación del ser humano, destinado a conseguir personas con las capacidades motrices desarrolladas y con plena confianza en sus actos.

De igual forma (Monroy, 2003) que el movimiento como acción conducente está absolutamente relacionado con el deseo (aspecto emocional), pero también con la voluntad que está orientada por el pensamiento reflexivo, es decir, por la razón. Aparecen en el danzar distintas capacidades y procesos mentales como percepción, atención, concentración, memoria, agilidad mental, abstracción, deducción, imaginación, entre muchos otros.

Por otra parte (Castañer, Torrents, Dinusová, & Anguera, 2008) señala que se considera que la mayoría de instrumentos de análisis de los patrones motrices que se dan en la Danza.

No obstante según (Nicolás, Ortín, López, & Viguera, 2010) indica que se deben destacar como principales aportaciones de la danza en el ámbito de actividad des físicas la adquisición, el desarrollo, la mantención y la recuperación de las habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras, el conocimiento y control corporal, la aproximación a sus aspectos históricos, sociales, culturales y artísticos, la mejora del proceso que favorecerá a múltiples aspectos humanos como, en lo social, lo intelectual, emocional, lo lúdico y motriz.

En relación al tema (Hernández Rodríguez & Moreno Barbero, 2010), indica que el objetivo de utilizar el arte y la expresión como medio para despertar en el adulto mayor el interés para realizar actividad física, aumentando el conocimiento ya no sólo de sí mismo, sino también del mundo que le rodea. Dentro de las instituciones o de diferentes grupos de trabajo, el desarrollo de actividades motrices mediante la práctica de la danza por medio de ritmos autóctonos es una excelente alternativa en

la realización de actividad física y la recuperación de habilidades motrices, la cual ayuda a la toma de decisiones diarias y donde se puede mejorar la vida intelectual, afectiva y motriz.

Como afirma (Rueda Villén & López Aragón, 2013) que el Programa de Intervención musical y danza creativa ha provocado efectos significativos sobre los aspectos emocionales, especialmente ha provocado una mejora en los factores Percepción y Comprensión, Esta mejora puede significar que las personas de la tercera edad reconozcan mejor sus emociones y sean capaces de identificar correctamente aquello que sienten, así como reflexionar sobre lo que han sentido y comprender los efectos físicos y psicológicos que genera esas emociones.

De manera similar (Castañer, Torrents, Dinusová, & Anguera, 2008), anuncia que todo movimiento humano se conforma de múltiples acciones motrices singulares susceptibles de identificación y de observación Así, dentro del amplio panorama del movimiento corporal humano, la danza, el deporte, la educación física, la psicomotricidad, etc., son manifestaciones motrices con unas configuraciones singulares simbólicas y sociales, cualquier manifestación de la motricidad es articulada en esencia por el lenguaje corporal, al fusionar las actividades motrices con los ritmos nacionales se puede decir con plena seguridad que al momento de ejercer dicha fusión en un baile autóctono se realizan actividades corporales encaminadas a una acción de movimiento importante que facilite a un buen desarrollo motriz.

### **Metodología.**

Esta investigación tiene como finalidad recuperar la motricidad del adulto mayor basada al momento de practicar ritmos nacionales, la misma se da mediante la muestra obtenida de los adultos mayores guiada en el método cuantitativo puesto que se utilizará datos estadísticos y está sujeto a la verificación de resultados que arroja el test aplicado en esta investigación.

## **Material y método**

Tras el consentimiento de autoridades y sobre todo con la predisposición de los adultos mayores en la investigación, se contó con 33 personas de la tercera edad todos ellos con edades que oscilan entre 65 a 77 años de edad todos estos pertenecientes al grupo de adultos mayores del seguro social campesino Segovia de la parroquia Huambaló.

Se trabajó con resultados obtenidos del test de Denver desarrollado por William K. Frankenburg y J.B. Dobbs en el año de 1967, (AGUSTINA VERICAT A. B., 2010) el test de Denver está diseñado para evaluar la condición motriz en la que se encuentra la persona, desde el momento en que se inicia hasta obtener una mejoría en los resultados así como también observar los beneficios que este nos brinda. Este test da la opción de trabajar con tres tipos de escalas en edad, la niñez, la adultez, y la vejes. En este caso se trabajó solamente con los adultos mayores ya que hacia ellos está enfocada la investigación, el test para el adulto mayor consta de 6 actividades, las mismas que garantizan la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Para realizar esta investigación se eligió al grupo de adultos mayores ya que presentaban deficiencia de motricidad y esto dificultaba las sus actividades diarias, un déficit que no les permite desarrollar todas las habilidades motrices que integran para su edad.

### **Procedimiento:**

Para la práctica de los ritmos nacionales primero se inició dividiendo a los adultos mayores por géneros, capacidades (condición física, problemas de salud, entre otros), se realizó un calentamiento de 15 minutos aplicando las actividades físicas del test de Denver por medio de juegos, logrando así un ambiente de compañerismo, cooperación y alegría dentro del grupo, a partir de esto se realizó la práctica de movimientos con ritmos nacionales durante un tiempo de 20 minutos en el cual se valoró el esfuerzo y las destrezas de cada uno de los adultos mayores.

A todos los participantes se les aplicó el mismo tipo de actividad para medir el grado de movilidad en el que su cuerpo se encontraba, dentro del tiempo de duración de la aplicación del test y de la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra las sesiones constaron de:

- Posiciones de sentarse y pararse.
- Flexionar y extender los brazos.
- Flexibilidad del tronco.
- Flexibilidad de los hombros.
- marchar durante 2 minutos.
- Caminar hacia adelante.
- Descanso y regreso a la calma.

A medida que la movilidad del cuerpo iba mejorando ante la aplicación del test de Denver, se implementó la práctica de los ritmos nacionales de la región sierra, haciéndolo de manera progresiva para no causar daños en la salud del adulto mayor, mientras más resistencia y condición motriz se desarrollaba mayor era el tiempo que se podía practicar el baile de la música nacional.

### **Instrumentos y materiales.**

La forma en que se aplicó el test de Denver relacionándolo con los ritmos nacionales de la región sierra ayudó a obtener resultados positivos dentro de la recuperación y la mantención de la motricidad en el adulto mayor.

Los materiales que se utilizaron para la aplicación del test así como la práctica de los ritmos nacionales son:

- Sillas plásticas.
- Cinta masquin.
- Globos.
- Grabadora.
- Flash memory.

- Tizas.
- Conos

### Resultados y discusión

A continuación se presenta el test original y el post test resultados obtenidos de la aplicación del test, este estuvo compuesto por 6 actividades de fácil entendimiento y aplicación, el test fue aplicado al grupo de adultos mayores para la validez de su contenido.

Tabla 1 test original de 1967 aplicado a los adultos mayores.

N.-	Prueba.	RANGO DE EDADES.						
		60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
1	Sentado/parado.	M: 14-19 F: 12-17	12-18 10-15	12-17 10-15	11-17 10-15	10-15 9-14	8-14 8-13	7-12 4-11
2	Flexión y extensión de brazos.	M: 16-22 F: 13-19	15-21 12-18	14-21 12-17	13-19 12-17	13-19 10-16	11-17 10-15	10-14 8-13
3	Flexibilidad de tronco.	M: 20-35 F: 20-35	20-33 20-30	20-30	-4.0-+2.0 -1.5-+3.5	-5.5-+1.5 -2-+3	-5.5-+0.5 -2.5-+2.5	-6.5-+0.5 -1.5-+1
4	Flexibilidad de hombros	M: 15-20 F: - 15-20	13-19 12-18	12-17 11-16	11-15 10-13	-9.5-2.0	-9.5-2.0 -7.0-1.0	-10.5-4.0 -8.0-1.0
5	Marcha 2''	M: 87-115 F: 75-107	86-116 73-107	80-110 68-101	73-109 68-100	71-103 60-91	59-91 55-85	52-86 44-72

6	8 pasos hacia adelante	M: 5-6 3.8m	7-8 3.8m	8-9 3.8m	9-10 3.8m	7.6-5.2 8.7-5.7	8.9-5.3 9.6-6.2	1.00-6.2 11.5-7.3
		F: 5-8 3.8m	6-9 3.8m	7-10 3.8m	8-11 3.8m			

Autor: Mario Danilo Guashco Gordón

Fuente: La investigación

Tabla 2 Resultados del test de Denver

N.-	Prueba.	RANGO DE EDADES.						
		60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
1	Sentado/parado.	M: 15 - 18 F: 13 - 17	14 - 16 11 - 14	13-16 10-14	12-16 10-14	10-15 9-14	8-14 8-13	7-12 4-11
2	Flexión y extensión de brazos.	M: 17-20 F: 15-19	16-19 12-16	15-18 12-16	14-16 12-14	13-19 10-16	11-17 10-15	10-14 8-13
3	Flexibilidad de tronco.	M: 26-33 F: 26-30	24-30 24-28	22-28 24-27	20-25 20-25	-5.5-+1.5 -2-+3	-5.5-+0.5 -2.5-+2.5	-6.5-+0.5 -1.5-+1
4	Flexibilidad de hombros	M: 17-19 F: 17-19	16-17 16-18	15-17 16-17	15-16 15-16	-9.5-2.0	-9.5-2.0 -7.0-1.0	-10.5-4.0 -8.0-1.0
5	Marcha 2''	M: 89-112 F: 78-102	87-110 77-102	83-108 77-103	78-103 73-100	71-103 60-91	59-91 55-85	52-86 44-72
6	8 pasos hacia adelante	M: 5-7 3.8m F: 6-7 4.4m	6-8 3.8m 7-8 3.8m	7-9 3.8m 7-9 3.8m	9-11 3.8m 9-12 3.8m	7.6-5.2 8.7-5.7	8.9-5.3 9.6-6.2	1.00-6.2 11.5-7.3

Autor: Mario Danilo Guashco Gordón

Fuente: La investigación

Después de haber aplicado el test de Denver se pudo observar un gran incremento en la motricidad del adulto mayor, siendo esto de gran importancia en esta

investigación ya que así se puede dar por comprobado que el test ayuda de manera eficaz al desarrollo recuperación y mantención de la motricidad y el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor.

A partir de esto según la investigación de (AGUSTINA VERICAT, 2010) El desarrollo psicomotor es la progresiva adquisición de habilidades funcionales de la persona. Es un proceso gradual, en el cual es posible identificar etapas de creciente nivel de complejidad así como de pérdida gradual o de decadencia. Está determinado por aspectos biológicos, la interacción social y las experiencias propias del aprendizaje.

Después de la aplicación del test de Denver (test evolutivo) a los 33 participantes, hombres y mujeres oscilando en edades de 60 a 79 años, realizando actividades como, sentarse y pararse, flexión y extensión de brazos, flexibilidad de tronco, flexibilidad de hombros, marchar durante 2 minutos, dar 8 pasos hacia adelante se ha demostrado y observado que la recuperación motriz en estas personas se ha dado en un 80% manteniéndose en ese porcentaje sin dar paso a declives posteriores, así también mejorando su calidad de vida, el autoestima y ayudando a que realicen las actividades diarias que por mucho tiempo dejaron de realizarlas. (J.R.RUIZ, 2011) Anuncia que la evaluación de la condición física relacionada con la salud debe ser considerada como un instrumento que motive la práctica de actividad física y el ejercicio. En este sentido, las personas que los rodean juegan un papel fundamental a la hora de identificar personas mayores con un bajo nivel de movilidad, así como para promover conductas y estilos de vida activos.

## **Discusión**

(Aída María González Correa, 2010) Dice que la Motricidad puede responder a dos acepciones: una a la capacidad que tenemos las personas de manifestarnos en el mundo de forma intencional y consciente, buscando trascender, superarnos, con sentido lúdico y desarrollo personal; es nuestra manifestación de lo que somos en el mundo. Por ello, cuando hablamos de Motricidad nos referimos a la expresión total del ser humano en su existencia consciente, pues no es sólo en el juego, en el deporte o en las actividades de tiempo libre ni en las comúnmente conocidas como

saludables, en las que ponemos de manifiesto nuestra Motricidad. En cada momento, en cada acción que realizamos de forma consciente e intencional, nos estamos haciendo presentes y con ello estamos manifestando nuestra corporeidad y Motricidad.

A medida que las personas envejecemos se producen modificaciones y alteraciones dentro de su salud física y psicológica, estos cambios son inevitables, pero se ha demostrado que se puede modificar la degeneración por medio de la realización de la actividad física ya que el ejercicio ayuda a mejorar y mantener las capacidades funcionales como la flexibilidad, el equilibrio, la movilidad corporal y el estado mental, mejorando significativamente su estilo de vida.

Según los autores (Domínguez Iglesias, Díaz Pereira, & Aurora, 2014), aducen que las actividades de Expresión corporal parecen estimular la capacidad de adaptación del sujeto ante diferentes problemas motrices, siendo estos, la expresividad e imaginación a la hora de transmitir sentimientos, sensaciones o ideas mediante la conducta motora.

Por consiguiente se estima que sería factible apoyarse en la práctica de los ritmos nacionales como una herramienta innovadora e importante para generar actividades motrices los cuales ayuden a desarrollar la motricidad del adulto mayor de una forma dinámica, ya que según (Gomez, Del movimiento a la acción motriz, 2012) estima que las acciones o actividades motrices están ligadas a los procesos mecánicos, bioquímicos, psicológicos, sociales y culturales.

En el mismo sentido se concuerda con el escritor (Rueda Villén & López Aragón, 2013) quien dice que la danza y la música forman un fuerte vínculo con las emociones que conllevaran a un desenvolvimiento motriz óptimo, es por ello, que se debe considerar importante la contribución de los ritmos autóctonos y las practica de los ritmos nacionales al desarrollo motriz, como también la adquisición de hábitos saludables y la realización adecuada de las tareas motrices necesarias en la vida cotidiana.

## **Conclusiones.**

A partir de la aplicación de los ritmos nacionales de la región sierra se logró que el adulto mayor genere un alto interés hacia la realización de actividades físicas, iniciando desde lo lúdico hasta finalizar con actividades que permitan la recuperación, el desarrollo y la mantención de la motricidad, generando bienestar, y una vida saludable.

Las actividades físicas son una herramienta eficaz al momento de recuperar y mantener la motricidad del cuerpo, considerándose como una fase muy importante en el desenvolvimiento de todo ser vivo y en cada una de sus actividades diarias, por lo cual dentro de esta investigación la aplicación de la actividad física por medio de los ritmos nacionales se ha logrado alcanzar el objetivo planteado dando así solución a los problemas que acarrear la falta de motricidad en el cuerpo en la etapa de la vejez.

## **Bibliografía**

- AGUSTINA VERICAT, A. B. (2010). *Herramientas de Screening del Desarrollo Psicomotor en Latinoamérica*. Chile: CLINICAL OVERVIEW.
- Aída María González Correa, C. H. (2010). *EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD*. Manizales.
- Castañer, M., Torrents, C., Dinusová, M., & Anguera, M. T. (2008). *Habilidades motrices en expresión corporal y danza*. Cáceres - España.
- Domínguez Iglesias, A., Díaz Pereira, M. P., & Aurora, M. V. (2014). *Estudio comparativo de los niveles de creatividad motriz en practicantes y no practicantes de expresión corporal*. Murcia: redalyc.
- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., & Lluch, C. (2011). *Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual*. Murcia: Redalyc.

- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., & Lluch, C. (2011). *Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual*. Murcia: redalyc.
- Gomez, R. H. (2012). *Del movimiento a la acción motriz: elementos para una genealogía de la motricidad*. Argentina: redalyc.
- Hernández Rodríguez, A. I., & Moreno Barbero, C. (2010). *Motricidad, arte y expresión corporal*. Murcia: redalyc.
- Monroy, M. (2003). *La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela*. Cundinamarca - Colombia: redalyc.
- Monroy, M. (2003). *La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela*. Colombia: Educación y educadores.
- Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Viguera, J. C. (2010). *La danza en el ámbito de educativo*. Murcia: redylac.
- Petrou, O., & Henríquez, A. (2006). *Guía de juegos motrices, estrategia metodológica para desarrollar habilidades kinestésicas y coordinativas en niños de primer grado dirigida a docentes de Educación Física*. Murcia: redalyc.
- Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Murcia: redalyc.
- Sánchez, D. B. (2003). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona - España: INDE publicaciones.

