



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física

TEMA:

“LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACION DE
LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA
PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

TUTOR: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Ambato - Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, CC.180272316-1, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, desarrollado por el egresado, Sr. Carriel Fajardo Manuel Perfecto, considero 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.

.....
Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Ambato, 26 de Septiembre del 2013

Carriel Fajardo Manuel Perfecto

C.C.120451479-6

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema: **“LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 26 de Septiembre del 2013

Carriel Fajardo Manuel Perfecto

C.C.120451479-6

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentada por el Sr. Carriel Fajardo Manuel Perfecto, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Mg. Angel Sailema Torres

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Mg. Javier Acuña

MIEMBRO

Mg. Washington Castro

MIEMBRO

DEDICATORIA

*Esta Tesis se la dedico a mi **DIOS** quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.*

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy.

Para mis padres por su apoyo, consejos, comprensión,, amor, ayuda, en los momentos difíciles. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, m i carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos. A mi esposa y mis hijos quienes han sido y son mi motivación, inspiración y felicidad.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.”

AGRADECIMIENTO

*El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti **DIOS** por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.*

A la UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi tutor de tesis, Lic. Mg. Julio Mocha por su esfuerzo y dedicación, quienes con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia, su motivación ha logrado en mi que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación, y en especial a mis profes el Dr. Ángel Sailema, Lic. Mg. Alfredo Jiménez.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, animo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Algunas están aquí conmigo a atrás en mis recuerdos en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mi, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos muchas gracias y que Dios los bendiga.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	0
Aprobación del Tutor.....	i
Autoría de la Investigación.....	ii
Cesión de Derechos de Autor	iii
Al Consejo Directivo.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice General de Contenidos.....	vii
Índice de Cuadros.....	x
Índice de Gráficos	xi
Resumen Ejecutivo	xii

B: TEXTO

INTRODUCCION	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN	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 PREGUNTAS DIRECTRICES	7
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN	7
1.3 JUSTIFICACIÓN	8
1.4 OBJETIVOS.....	9
1.4.1 GENERAL.....	9
1.4.2 ESPECÍFICOS.....	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	10
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	13
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	14
2.5 HIPÓTESIS.....	39
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	39

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE	40
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.3 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	40
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	43
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	45
3.7 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	46

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES	47
4.2. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRIGENTES E INSTRUCTOR	57
4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	67

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES	72
5.2. RECOMENDACIONES.....	73

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS	74
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	74
6.3. JUSTIFICACIÓN.....	75
6.4. OBJETIVOS.....	75
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	76
6.6. FUNDAMENTACIÓN	76
6.7 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO	119
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	121
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA....	121
C. MATERIALES DE REFERENCIA	122
1. BIBLIOGRAFIA	122
2. ANEXOS.....	123
Anexo 1. Modelo de encuesta a los Adultos Mayores, dirigentes e instructor	124

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y muestra	42
Cuadro 2. Variable Independiente	43
Cuadro 3. Variable Dependiente.....	44
Cuadro 4. Plan de Recolección.....	45
Cuadro 5. Pregunta 1 Adultos Mayores	47
Cuadro 6. Pregunta 2 Adultos Mayores	48
Cuadro 7. Pregunta 3 Adultos Mayores	49
Cuadro 8. Pregunta 4 Adultos Mayores	50
Cuadro 9. Pregunta 5 Adultos Mayores	51
Cuadro 10. Pregunta 6 Adultos Mayores	52
Cuadro 11. Pregunta 7 Adultos Mayores	53
Cuadro 12. Pregunta 8 Adultos Mayores	54
Cuadro 13. Pregunta 9 Adultos Mayores	55
Cuadro 14. Pregunta 10 Adultos Mayores	56
Cuadro 15. Pregunta 1 Digentes e Instructor	57
Cuadro 16. Pregunta 2 Digentes e Instructor	58
Cuadro 17. Pregunta 3 Digentes e Instructor	59
Cuadro 18. Pregunta 4 Digentes e Instructor.....	60
Cuadro 19. Pregunta 5 Digentes e Instructor	61
Cuadro 20. Pregunta 6 Digentes e Instructor.....	62
Cuadro 21. Pregunta 7 Digentes e Instructor.....	63
Cuadro 22. Pregunta 8 Digentes e Instructor.....	64
Cuadro 23. Pregunta 9 Digentes e Instructor.....	65
Cuadro 24. Pregunta 10 Digentes e Instructor.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas	5
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Pregunta 1 Adultos Mayores	47
Gráfico 4. Pregunta 2 Adultos Mayores	48
Gráfico 5. Pregunta 3 Adultos Mayores	49
Gráfico 6. Pregunta 4 Adultos Mayores	50
Gráfico 7. Pregunta 5 Adultos Mayores.....	51
Gráfico 8. Pregunta 6 Adultos Mayores.....	52
Gráfico 9. Pregunta 7 Adultos Mayores.....	53
Gráfico 10. Pregunta 8 Adultos Mayores	54
Gráfico 11. Pregunta 9 Adultos Mayores	55
Gráfico 12. Pregunta 10 Adultos Mayores	56
Gráfico 13. Pregunta 1 Digentes e Instructor	57
Gráfico 14. Pregunta 2 Digentes e Instructor	58
Gráfico 15. Pregunta 3 Digentes e Instructor.....	59
Gráfico 16. Pregunta 4 Digentes e Instructor.....	60
Gráfico 17. Pregunta 5 Digentes e Instructor.....	61
Gráfico 18. Pregunta 6 Digentes e Instructor.....	62
Gráfico 19. Pregunta 7 Digentes e Instructor	63
Gráfico 20. Pregunta 8 Digentes e Instructor.....	64
Gráfico 21. Pregunta 9 Digentes e Instructor.....	65
Gráfico 22. Pregunta 10 Digentes e Instructor	66

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

CARRERA: CULTURA FÍSICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

TUTOR: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen

La respuesta al ejercicio en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, la valoración de la condición física constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio. Un programa equilibrado debe incluir actividades encaminadas a conseguir cada uno de los 3 objetivos de una buena coordinación física: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular. Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que lo practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; atrasan la involución del músculo esquelético, facilitan la actividad articular y previene n la osteoporosis y las fracturas óseas; intervienen en el envejecimiento cardio -vascular previniendo la arteriosclerosis, mejorando la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), favoreciendo el equilibrio neurovegetativo y la actividad psico intelectual .

Palabras claves: Ejercicio, adulto mayor, calidad de vida, condición física, ejercicio físico, programa, flexibilidad, fuerza, resistencia, salud.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, la Rumba terapia; y la variable dependiente, la conservación de las capacidades físicas, todo plasmado en el desarrollo de estas actividades las mismas que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

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

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. Comprenderlos antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, de la red de inclusiones, la constelación de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente y de la variable dependiente, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población y muestra 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.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. En esta parte del trabajo de investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA. En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de enseñanza de la Rumba Terapia y la práctica de las mismas todo esto referente a la enseñanza–aprendizaje de la Rumba Terapia y la conservación de las capacidades físicas.

Finalmente se concluye con el **MATERIAL DE REFERENCIA**, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

LA RUMBATERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA CONSERVACIÓN DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En el Ecuador en los últimos tiempos la rumba terapia se ha convertido en el auge de los barrios que involucra a niños, adolescentes y adultos mayores hombres y mujeres, mas aun a los adultos mayores quienes con la práctica de la rumba terapia ayuda a mantener sus capacidades físicas.

La actividad física es muy importante ya que ayuda al cuerpo humano a mantener sus capacidades físicas con diferente tipos de ejercicios en este caso con la rumba terapia, además ayuda a que el organismo tenga los suficientes niveles de energía para realizar todas las actividades que se requiera, en especial a los adultos mayores.

La rumba terapia permite que se conserven las capacidades físicas en los adultos mayores y otros beneficios, en todo su cuerpo, como es el sistema circulatorio, sistema óseo, sistema muscular entre otros, ayudando así a prolongar su vida con unas buena práctica de la rumba terapia.

De igual manera el Presidente de la República del Ecuador a través del Ministerio del Deporte ha implementado un planes de rumba terapia en todo el país a través de las diferentes federaciones, sin embargo estadísticas revelan que no todos asisten a la rumba terapia por varias razones, y aun mas los adultos mayores por varias razones.

En la ciudad de Ambato se ha implementado por intermedio de la Federación deportiva proyectos sobre la rumba terapia en los diversos sectores de la ciudad ayuda a la sociedad a tener una actividad física.

Esta actividad física además de ser divertida y efectiva puede practicarse de manera programada, dirigida o simplemente la haces de manera libre; lo mejor es que no sólo te mantiene en forma sino que además previene problemas cardiovasculares, al mismo tiempo que mejora tu sistema osteo muscular y mantiene las capacidades físicas del adulto mayor.

La Rumba terapia activa el fluido sanguíneo, mejoras la flexibilidad del cuerpo, mejora la calidad de vida, y se vuelve más coordinado y mantiene los reflejos despiertos y la memoria visual activa.

Del mismo modo va a ayudar en el aumento de la capacidad de respiración lo cual hace que se vigoricen los pulmones; por otro lado la rumba terapia hace que se estabilice la presión arterial mientras que se fortalecen los músculos y huesos previniendo el riesgo de sufrir de osteoporosis.

Sumado a esto se estabiliza el peso, reduce el colesterol, se quema calorías, aumenta la producción de tejidos, de anticuerpos y de células mejorando el sistema inmunológico

Con esto se aportará a que los adultos mayores de la parroquia Atahualpa mantengan sus capacidades con la práctica de la rumba terapia con una programación acorde a su edad y ayuda a la prolongación e su vida.

Árbol de Problemas

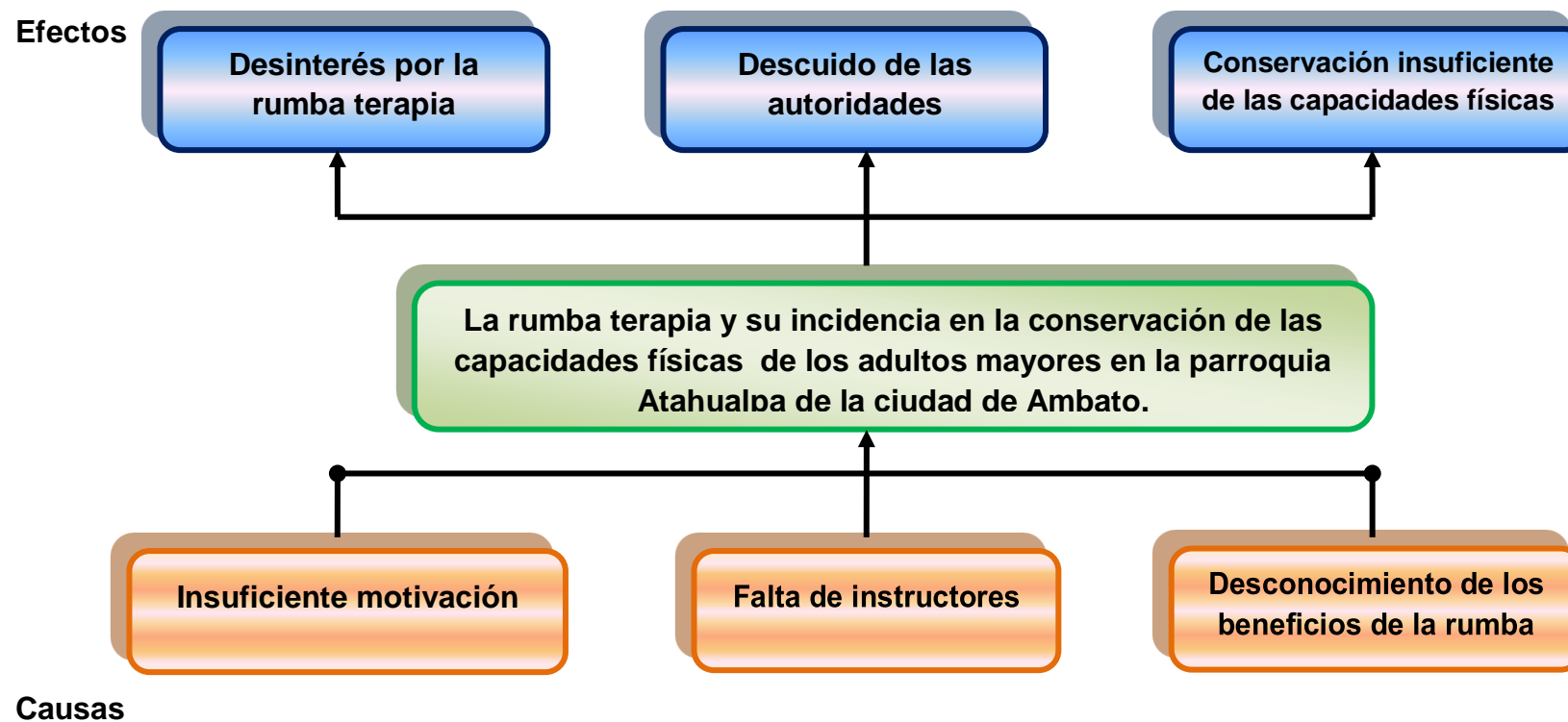


Gráfico Nº 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Dentro de la inconvenientes que agudiza este problema tenemos que la falta de información sobre la rumba terapia y sus beneficios es la causante de que las personas no practiquen esta actividad física que es muy beneficioso.

Las capacidades físicas que todo ser humano tiene desde que nace son las que van a servir de mucho en el transcurrir de la vida, es por eso que la conservación de las mismas es muy importante más aun cuando se ingresa a la etapa de la tercera edad, porque al transcurrir del tiempo las capacidades se van perdiendo, y es muy perjudicial es por eso que es muy importante conservar las capacidades físicas con diferentes tipos de ejercicios, más aun con la rumba terapia que es divertida.

Los diversos ejercicios que se deben practicar en el proceso de desarrollo deben ser los adecuados y necesarios para poder conseguir una buena evolución de las funciones básicas y a futuro no tener problemas.

Con la práctica de la rumba terapia se puede conseguir una mayor elasticidad de los músculos, aumentar la fuerza muscular y los huesos, mejoran los reflejos. Mejora la circulación, al estar en movimiento todo el cuerpo, ayuda a mejorar la alineación corporal, actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación. Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad, reducción de peso porque nos ayuda a quemar calorías, elimina sustancias tóxicas del cuerpo por medio del sudor.

1.2.3 PROGNÓISIS

Al no practicar alguna actividad física o en este caso la rumba terapia en los adultos mayores, sus capacidades físicas se verán afectadas y se volverán sedentarios afectándose su salud y estilo de vida.

Si las autoridades de la parroquia, las personas que habitan la misma tanto hombres, mujeres no toman conciencia de la importancia que tiene

realizar rumba terapia y la conservación de las capacidades física no existirá un avance notable en su cuerpo. Seguirán presentándose personas y adultos mayores con diferentes enfermedades que en mucho de los casos pueden ser tratadas con una simple rumba terapia,

Con el transcurso del tiempo se presentaran casos de adultos mayores con diferentes tipos de enfermedades por el poco interés de realizar alguna actividad física acorde a su edad y esto puede ser causa incluso de la muerte.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la rumba terapia incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores en la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿Qué es la rumba terapia?
- ¿Que son las capacidades físicas?
- ¿Qué entiende por capacidades físicas?
- ¿Tiene conocimiento de la rumba terapia?
- ¿Cuál es la mejor propuesta de solución al problema planteado?

1.2.6 DELIMITACIÓN

CAMPO: Deporte y Social

AREA: Cultura física y Recreación

Aspecto: Rumba terapia

Espacio: Parroquia Atahualpa, Cantón Ambato

Tiempo: Noviembre 2012 – Mayo 2013

Unidades Observadas:

- Dirigentes de la parroquia
- Instructores
- Población adulto mayor de la parroquia
- 40 adultos mayores

1.3 JUSTIFICACIÓN

La Investigación es **importante** porque se busca una solución al problema del cual la rumba terapia van relacionadas conjuntamente con la conservación de las capacidades físicas en el adulto mayor ayudando a la población de la tercera edad a conservar sus capacidades ya perdidas.

La investigación es **factible** porque se cuenta con suficiente información bibliográfica porque se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, con el afán de realizar la investigación nos entregarnos a la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo factible por la colaboración brindada por las autoridades y la población adulto mayor de la parroquia.

Los únicos **beneficiarios** de la presente investigación son una parte la parroquia y otra parte los cuarenta adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato, debido a que ellos van a practicar la rumba terapia con una buena motivación por parte de los dirigentes.

La **Utilidad Teórica** de la investigación consiste en la explicación de la importancia de la rumba terapia en las temáticas de la conservación de las capacidades físicas en los adultos mayores, el documento debe ser socializado a toda la comunidad, en especial al adulto mayor explicando el motivo de la práctica de la rumba terapia y sus respectivos beneficios.

La investigación tiene una **Utilidad Práctica** por cuanto se plantea una alternativa de solución al problema investigado que es ayudar a la sociedad y a los adultos mayores a conservar sus capacidades, además se va a promover que realicen actividad física a toda la sociedad incentivando así a la práctica de la rumba terapia.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL

Determinar como la rumba terapia incide en la conservación e las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar la práctica de la rumba terapia de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.
- Analizar los niveles de capacidad física que se encuentran los adultos mayores la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.
- Diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de la rumba terapia para los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Después de una entrevista con los Dirigentes de la parroquia Atahualpa se determina que en esta parroquia no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan de la rumba terapia, sin embargo ninguna investigación está enfocada en la práctica de la rumba terapia y en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores por lo que se considera una investigación original.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

Título:

Promoción de actividades de gimnasia rítmica (bailo terapia) al club de diabéticos de Adultos Mayores del Barrio el Dorado de la Ciudad de Puyo Provincia de Pastaza.

Objetivo General:

Identifica la finalidad hacia la cual deben dirigirse los recursos y esfuerzos. El objetivo debe responder a las preguntas "qué" y "para qué". Es el conjunto de resultados cualitativos que el proyecto se propone alcanzar a través de determinadas acciones.

Promocionar el desarrollo de actividades recreativas mediante la bailoterapia a los adultos mayores de del Barrio el Dorado, como estrategia para mejorar su estado

Título:

Adulto Mayor

La expresión tercera edad es un término entrópico-social que hace referencia a la población adulta mayor o de tercera edad. Este grupo está comprendido por personas jubiladas que tienen 65 años de edad o más, pasando por una etapa donde pueden disfrutar de lo que queda de la vida con mayor tranquilidad.

Las personas de la tercera edad han dejado de trabajar dando como resultado un decrecimiento en sus ingresos, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que los adultos mayores muchas veces sean considerados como un estorbo para sus familias y la sociedad, siendo relegados incluso por los medios de comunicación.

Las editoriales otorgan escuetos espacios de lectura que no abordan los suficientes temas de interés para este grupo poblacional que requiere más atención dentro y fuera de sus hogares.

Esta situación provoca un estado depresivo en estos seres que dieron lo mejor de sus vidas para sacar adelante la familia, que en su momento decidieron conformar para dejar un legado en la sociedad, que hoy se olvida de ellos, pero que necesita regresar la mirada para darse cuenta que las bases para su desarrollo están en el conocimiento de los ancianos, individuos con vastos conocimientos generales.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; dirigentes, sociedad, adultos mayores y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con los dirigentes de la parroquia se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

2.2.1. Axiológica

La aplicación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre de los adultos mayores, mejorar los resultados a través de un análisis de la práctica de la rumba terapia, orienta y guía hacia la conservación de las capacidades físicas por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un hábito de vida.

La práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz. A través de la práctica de la rumba terapia se logrará que el adulto mayor conserve mejor sus capacidades físicas.

2.2.2. Epistemológica

El conocimiento de los beneficios de la rumba terapia, es un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer la rumba terapia para que mejore y conserve las capacidades físicas de los adultos mayores.

Tanto en lo teórico como práctico la rumba terapia debe generar distintas propuestas de los asistentes para futuras capacitaciones en rumba aeróbica, baile moderno y danza folclórica. Además de sugerencias para próximos eventos, tales como ampliación de tiempo de trabajo, filmación del evento, mayor profundización, escenarios más abiertos, reducción de costos, entre otros.

2.2.3. Ontológica

Las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de los la sociedad y adultos mayores, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque el adulto mayor, necesita medios adecuados para la conservación de sus capacidades.

Esta propuesta plantea por medio de la práctica de a rumba terapia, satisfacer necesidades y requerimientos, para conseguir una mejor asimilación de los procesos, a través de una buena participación en la rumba terapia.

2.2.4. Pedagógica

El proyecto se fundamenta desde el punto de vista pedagógico, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes entrenadores de rumba terapia, para conservar las capacidades físicas de los adultos mayores.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación Y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Las variables consideradas en el presente trabajo de investigación son: la rumba terapia y capacidades físicas en los adultos mayores las mismas que se dan a conocer a través de un sumario de la visión dialéctica mediante las conceptualizaciones que sustentan el proyecto.

CATEGORIAS FUNDAMENTALES

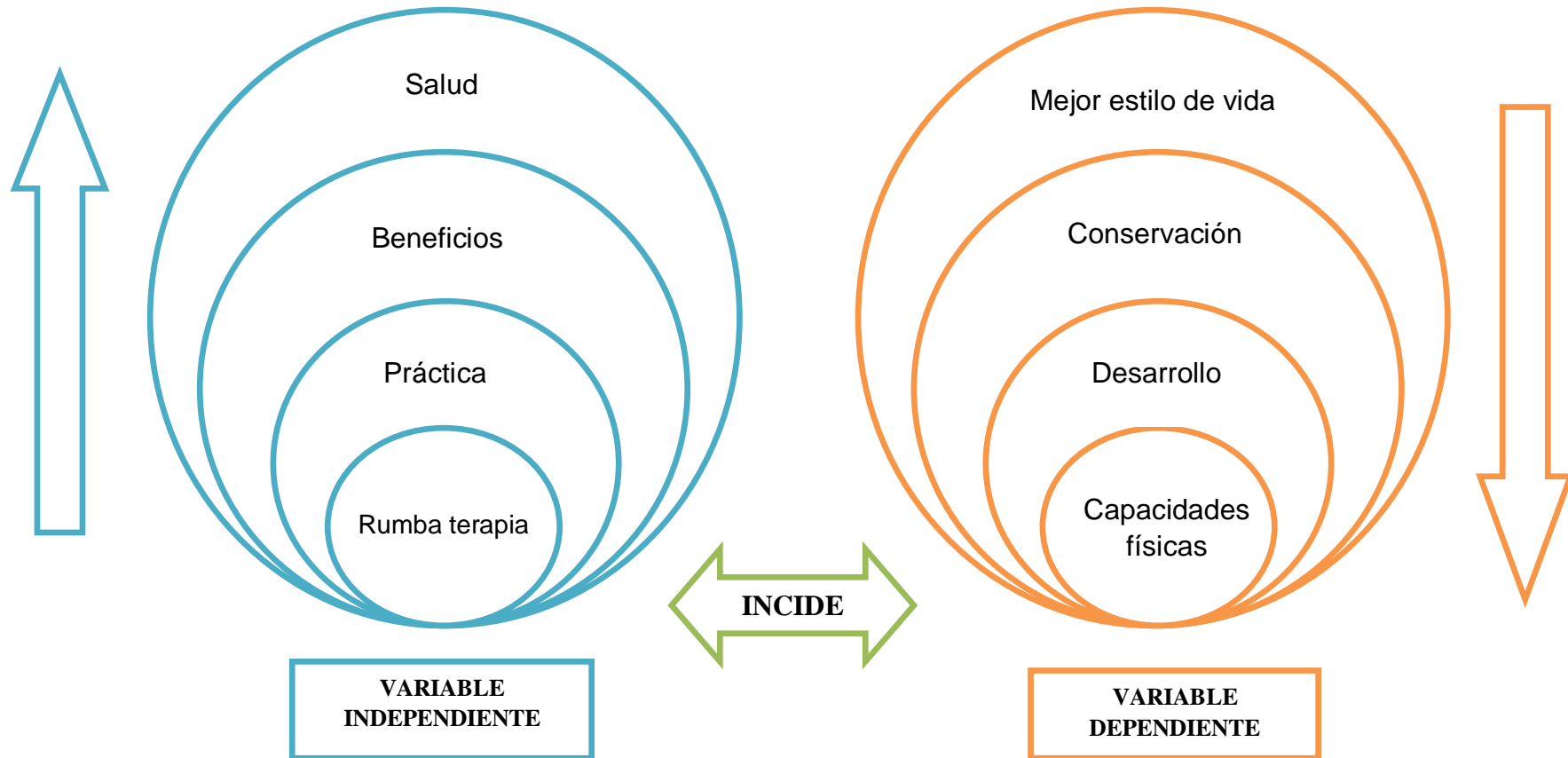


Gráfico Nº 2: Categorías fundamentales

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

RUMBA TERAPIA

En la actualidad dos de los problemas más graves que enfrenta la humanidad son la obesidad y el estrés.

Tienen múltiples consecuencias negativas en la salud, ya que son factores causales de otras enfermedades como padecimientos cardiovasculares, gastrointestinales, diabéticos, en el caso del sobrepeso.

Una baja en nuestra autoestima, depresión, alteraciones en nuestro sistema nervioso, ansiedad.

Contamos con algunas buenas alternativas para combatir estos males como una nutrición adecuada, ejercicio regular, distraerse frecuentemente, no beber alcohol, ni fumar.

Pero una de las más efectivas, completas y divertidas es la **Rumba Terapia**. Cuando bailamos agregamos algo de diversión y ejercicio a la vida.

No solo se trata de estética, también de salud. Y esta alternativa es una de las formas más divertidas de hacer ejercicio.

La **Rumba Terapia** se realiza con música, y aporta movilidad y estado de ánimo adecuado al organismo, es la base de este artículo, constituyendo una actividad deportiva recreativa para todas aquellas personas que deseen realizar ejercicios físicos con el fin de mantener un cuerpo sano, una mente sana y no con un fin deportivo.

La **Rumba Terapia** es una actividad recreativa deportiva que es poco conocida.

El baile es uno de los ejercicios físicos más completos. El baile como ejercicio aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental. Cuando

bailas con regularidad realmente estás haciendo los tres tipos de ejercicios en una sola actividad:

- El baile es un ejercicio aeróbico, como correr, caminar o nadar.
- El baile es un ejercicio de fuerza, como alzar pesas.
- El baile también es un ejercicio de estiramiento.

Cuando bailas también estás realizando una actividad social y creativa que mejora tu calidad de vida a muchos niveles.

Con coreografías al son de variados ritmos puedes descubrir y demostrar habilidades en el baile al tiempo que se baja esos kilos de más y mejorar la salud. Es ideal para quienes no están acostumbrados a hacer ejercicio, mejora el estado físico y la circulación sanguínea a través de movimientos de bajo impacto.

La **Rumba Terapia** tiene sus orígenes en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas ibéricas y latino-americanas y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina. La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema

nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejora la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la **Rumba Terapia** se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la **Rumba Terapia** es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de **Rumba Terapia** duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

La danza o el baile, es una forma de arte en donde se utiliza los movimientos del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundo, minutos, u horas.

Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas. La persona que crea coreografía, se le conoce como coreógrafo. La danza puede bailarse con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el número por lo general dependerá de la danza que se va a ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del coreógrafo

Fundamentación biológica de los bailes.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

¿Qué se necesita para practicar Rumba Terapia?

- Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- No haber comido desde, por lo menos, tres horas.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.
- Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Tipos de baile

Existen gran cantidad de bailes y danzas que puede realizar de acuerdo a sus gustos. Puede practicar jazz, danza del vientre, baile afro brasileño, o danza clásica etc. Cada una de ellas requiere de determinadas destrezas y exigencias, pero todas tienen un mismo objetivo: poner a la mente y al cuerpo en movimiento y dejar de lado el sedentarismo y la depresión.

Para saber cual tipo de baile practicar, lo mejor es elegir aquella más cercana a sus capacidades físicas y destrezas necesarias para practicarla.

Bailes de salón: son los más recomendados para adultos y personas mayores porque son menos arriesgados y más sencillos de practicar. No se requiere de grandes habilidades y sus movimientos son más bien simples y se realizan para eliminar tensiones, corregir la postura y consumir energías.

Entre los ritmos más practicados se encuentran el tango, el vals y el cha cha cha. También dentro de esta categoría se puede optar por la salsa, el merengue, el mambo o la lambada, pero estos últimos requieren de mayores aptitudes ya que trabajan en mayor proporción la resistencia aeróbica.

Danza contemporánea: es una danza que combate el estrés, provocando que la persona se relaje debido a que la creatividad tiene un rol principal.

Danzas africanas: En este tipo de baile, los movimientos que se practican son más fuertes y comprometidos. Por lo tanto el cuerpo debe poseer mayores aptitudes aeróbicas y de flexibilidad. Las danzas africanas favorece a las articulaciones, la movilidad articular y el bajar de peso.

Baile tecno, hip hop, disco y funk: estas danzas poseen numerosos ejercicios aeróbicos, ayudan a liberar tensiones, a levantar el ánimo y a quemar calorías. Son buenos para la circulación y el trabajo cardiorrespiratorios.

BENEFICIOS

Los beneficios de la práctica de la Rumba terapia en todos los grupos sociales. Por ello nos proponemos divulgar los beneficios que aporta la misma para elevar la calidad de vida de las personas, demostrando lo

saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso más útil y saludable al tiempo libre.

Pensamos que hay una forma deportiva que podrá ser profundamente comunitaria y a la vez necesaria, y es el deporte realizado en grupo que tiene como objetivo no ganar una competencia sino lograr una forma física mínima, un estado de movilidad adecuado y un estado de ánimo elevado.

Tenemos muchas razones para practicar Rumba Terapia algunas de las más importantes son:

- Activa y mejora la circulación de la sangre al corazón.
- Ayuda a mantener en forma los reflejos.
- Mejora la respiración, al fortalecer los pulmones.
- Regula la tensión arterial.
- Fortalece músculos y huesos, disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis.
- Mejora la flexibilidad de todas las articulaciones.
- Ayuda a reducir el colesterol, a eliminar sustancias tóxicas del cuerpo y a controlar el peso.
- Contribuye a conciliar el sueño. Libera tensiones, depresión y estrés.
- Mantiene el cerebro en forma, pues requiere mucha concentración.
- Trabaja la concentración y la memoria visual. Se debe realizar con personas capacitadas para prevenir lesiones.
- Pero lo más importante es que la Rumba Terapia es la forma más divertida y efectiva de bajar de peso y quitarnos el estrés, sin importar cuantos años tengas ni si eres hombre o mujer, solo tienes que estar dispuesto a divertirse mientras pierdes tus kilitos de más.

Cuando bailas también estás realizando una actividad social y creativa que mejora tu calidad de vida a muchos niveles.

Beneficios Físicos del baile

Físicamente el baile contribuye a la mejora del estado físico, porque al efectuarlo:

- Mueve los músculos y articulaciones.
- Hay mayor elasticidad de tendones y músculos.
- Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Mejoran los reflejos.
- Mejor circulación, al mover y levantar las piernas.
- La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- Contribuye a disminuir la presión arterial.
- Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal.
- Actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación y flexibilidad.
- Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.
- Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado. Diversos estudios indican que con una hora de baile moderado se pueden quemar hasta 260 calorías, mientras que con el baile rápido 365 calorías.
- Quien baila continuamente, se vuelve una persona más atractiva, porque es un ejercicio que va dándole forma estética al cuerpo

Beneficios psicológicos y sociales del baile

Beneficios psicológicos del baile

- Al bailar la mente se concentra en memorizar y realizar adecuadamente los pasos, que nos olvidamos de los problemas y por el contrario, nos relaja y llena de energía.

- La alegría que brinda la música y la destreza de sus movimientos animan el espíritu y obligan al cuerpo a moverse.
- Es Diversión y placer al tiempo que se aprende.
- Es un pasatiempo que estimula la creatividad.
- Eleva tanto la autoestima, que nos hace sentir triunfadores.
- Ayuda al desarrollo de la disciplina y el autocontrol.
- Mejora el poder y la capacidad de seducción.
- Se desarrolla la sensibilidad de la persona, al conocer un nuevo arte.

Beneficios sociales que proporciona el baile

- Es un pasatiempo desafiante para cualquier persona, sin importar su edad o sexo.
- El baile nos da la oportunidad de interactuar y compartir un hobby con un compañero.
- Permite socializar, conocer gente.
- Nos abre a nuevas experiencias.
- Ayuda a vencer la timidez.
- Se desarrolla la cultura musical.
- Es un punto a tu favor al momento de salir a bailar a una discoteca, boda o cualquier otro evento.
- Reconocimiento por parte del sexo opuesto, lo que provoca mejores relaciones.
- Actividad que se presta para establecer una relación romántica

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardio

saludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora.

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la Rumba terapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la Rumba terapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de Rumba terapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

Fundamentación biológica de los bailes.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

EJERCICIO AERÓBICO:

El ejercicio aeróbico es una actividad física que incrementa la acción de los sistemas pulmonar y cardiovascular. Durante el ejercicio aeróbico el organismo utiliza y transporta oxígeno a los músculos para mantener la actividad. En contraste con ello el ejercicio anaeróbico es de corta duración y generalmente de una alta intensidad, por lo que la demanda de energía a los músculos se produce mediante el sistema ATP-PC o la glucólisis, con la consiguiente acumulación de ácido láctico.

El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. La perfusión de los pulmones se intensifica gracias a las adaptaciones inducidas por el ejercicio, y se facilita el paso de oxígeno de los alvéolos a los capilares pulmonares.

PRÁCTICA

Un estudio realizado en adultos mayores por el médico internista Roberto Ramírez, de la Clínica Esensa, arrojó que el baile motiva más a esta población a ejercitarse y que hacerlo ayuda a bajar el número de pulsaciones por minuto del corazón y baja la tensión arterial, lo que

prolonga la vida de este órgano. Ahora el especialista investiga si hay un género en particular que tenga más efecto en la recuperación cardiovascular.

“El baile es un ejercicio aeróbico y es uno de los ejercicios físicos más completos que existen ya que aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental”, asegura la instructora de baile y fitness Verónica Rosa, de la Escuela Vsteps. Según afirma, cuando se baila con regularidad se ejercita todo el cuerpo porque hay trabajo de todos los grupos musculares.

SALUD

El ejercicio físico no tiene que ser una tarea aburrida ni tiene que convertirse en una obligación más. Si quieres hacer todo lo posible por tu salud y se te hace difícil mantener una rutina de ejercicios, entonces quizás es hora que escojas el baile como tu actividad física. Cualquier tipo de baile es un ejercicio válido y altamente beneficioso para tu salud. El baile ofrece los mismos beneficios que otros ejercicios con una pequeña e importante diferencia. Al bailar, te enfocas en aprender y disfrutar de una actividad física que te apasiona en vez de enfocarte en quemar calorías.

Los seres humanos, desde tiempos ancestrales, han usado el baile para celebrar, sanar, compartir en comunidad y expresar sentimientos. Hoy en día el baile se usa en tratamientos de enfermedades tanto físicas como mentales.

Los beneficios del baile para la **salud** son numerosos. No importa qué tipo de baile sea—salsa, tango, danza del vientre, flamenco, bailes de salón— todos estos estilos de baile son actividades físicas saludables. Cuando bailas no sólo obtienes los beneficios de un ejercicio aeróbico. También recibes los beneficios mentales y emocionales que aporta una actividad social.

El nivel de destreza, la edad, el tipo de cuerpo o talla no importan a la hora de recibir los beneficios del baile. El baile es un buen ejercicio, incluso, para las personas que no han sido muy activas físicamente. He aquí algunos de los principales beneficios que aporta el baile para la salud cuando se practica con regularidad, al menos tres veces por semana.

1. El baile fortalece tu sistema muscular.

Cada estilo de baile te ayuda a fortalecer diferentes grupos de músculos mediante la práctica de movimientos repetitivos y coreografías. Esto significa que, con una práctica regular de baile, puedes desarrollar resistencia para realizar actividades físicas durante largos periodos de tiempo sin fatigarte. O sea, estarás más fuerte. Todos los estilos de baile ayudan a fortalecer el sistema muscular. Los bailes que requieren de saltos, como el ballet, fortalecen los músculos de las piernas. Bailes como el flamenco ayudan a fortalecer los músculos de los muslos, piernas y brazos.

2. Bailar con regularidad disminuye las probabilidades de desarrollar osteoporosis.

El baile también fortalece los huesos y mejora la postura. Muchos estilos de baile requieren de movimientos que fortalecen los huesos como la tibia, el peroné y el fémur. Una práctica regular de baile puede evitar o disminuir la pérdida de masa ósea, previniendo de esta manera la osteoporosis.

3. El baile ayuda a tener más flexibilidad, agilidad y coordinación del cuerpo.

En casi todas las clases de baile se realizan ejercicios de estiramiento y calentamiento. Al practicar los movimientos de un baile en específico todas las semanas en tus clases y ensayos, desarrollas flexibilidad, agilidad y mejor coordinación. Estas habilidades son altamente beneficiosas para la salud en general. De hecho, el baile podría ayudar a

que una persona mejore su flexibilidad, aun cuando padece de un trastorno neurológico como la enfermedad de Parkinson. En un estudio realizado en la escuela de medicina de Washington University se descubrió que bailar tango argentino era mejor actividad física para mejorar la capacidad de movimiento en los pacientes de la enfermedad de Parkinson que una clase de ejercicio.

4. El baile beneficia la salud del corazón.

Al igual que los ejercicios aeróbicos, el baile, si se practica con regularidad, puede ayudar a disminuir tu ritmo cardiaco, la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre. De acuerdo a los expertos, es necesario practicar baile durante 30 a 40 minutos de tres a cuatro veces a la semana para mejorar la salud de tu corazón.

5. Bailar puede ayudar a mantener un peso saludable.

Al igual que caminar o nadar, bailar ayuda a quemar calorías. En media hora de baile se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. Cada vez que se practica una rutina de baile se está dando cientos de pasos. Sin lugar a dudas, practicar esas placenteras rutinas de baile es una de las maneras más divertidas de mantener el cuerpo en forma.

6. El baile mantiene el cerebro en buenas condiciones de salud.

Los beneficios del baile no se limitan a tu salud física. El baile también ayuda a mantener tu cerebro en forma. Al aprender rutinas de baile y coreografías, mejoras tu memoria y tu habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. Un estudio realizado por el *American Council on Exercise* descubrió que las personas que practican bailes de salón al menos dos veces a la semana son menos propensas a desarrollar demencia. También algunos investigadores han descubierto que el baile podría ayudar a reducir los riesgos de la enfermedad de Alzheimer.

7. El baile mejora tu calidad de vida y bienestar.

Es una actividad social que reduce el estrés y la tensión. Los estudios han demostrado que las actividades sociales, como el baile, ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana.

8. El baile aumenta tu autoestima y confianza en ti misma.

El baile da la oportunidad de expresar al ser auténtico. Se pone en contacto con el cuerpo y el alma. Ayuda a que se sientas cómoda con la apariencia física. La experiencia de aprender un baile proporciona sentimientos positivos que fortalecen tu autoestima y confianza en ti misma.

2.4.2 CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

CAPACIDADES FISICAS

Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestion la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad

- Fuerza

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

- Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.
- Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- **La capacidad de acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **La capacidad de orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- **La capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

- **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- **La capacidad de adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- **La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

DESARROLLO

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento,

siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

CONSERVACIÓN

Conservación de las capacidades físicas

a) Salud Física

- Previene la atrofia muscular.
- Mejora la movilidad de las articulaciones.
- Aumenta la flexibilidad.
- Facilita la circulación de la sangre.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Mejora la masa ósea.

b) Salud Psíquica

- Tiene efectos tranquilizantes y tonificantes.
- Aumenta la sensación subjetiva de bienestar.
- Mejora las capacidades de aprendizaje.
- Mejora la capacidad de relación y contacto social.

c) Participar en alguna actividad de este tipo

- Realizar regularmente algún programa de ejercicios supervisados.
- Participar en alguna Institución, que desarrolle un programa de ejercicios apropiados, juntamente con otras personas mayores.
- Prevención de las enfermedades y Promoción de la Salud

a) Los Hábitos Alimenticios. La Dieta.

- Dieta rica en fibras: previene el cáncer y facilita las evacuaciones.
- Dieta baja en grasas saturadas, evitando el exceso de grasas y proteínas animales: previene las cardiopatías y algunos tipos de cáncer.
- Consumo de frutas y verduras que contienen vitamina C: previene el cáncer.
- Dieta rica en calcio: previene la osteoporosis.
- Evitar el exceso de dulces y azúcares refinados: previene la diabetes.
- Evitar la obesidad: previene las cardiopatías.
- Control de los niveles de colesterol: evita la formación de trombos.

b) Los Hábitos Tóxicos

- Evitar el hábito de fumar: Previene el cáncer de pulmón, la cardiopatía isquémica, el enfisema y otra neuropatía.
- Evitar el exceso de alcohol: previene las enfermedades cardíacas, los accidentes vasculares cerebrales y los trastornos de personalidad.
- Evitar el exceso de café: previene el insomnio, la inquietud y las cardiopatías.

c) El Control Médico

- Control de las hiperlipidemias: evitan la formación de trombos.
- Control de la hipertensión: evita accidentes vasculares cerebrales y cardiovasculares.

- Medicamentos con supervisión médica, para evitar interacciones y efectos secundarios.
- Participar en las actividades formativas sobre los cuidados respecto a la salud.

d) El Descanso e Higiene Personal

- Procurar tener un descanso nocturno de 7/8 horas, evitando dormir durante el día.
- Evitar exposiciones prolongadas al sol: previene el exceso de arrugas y el cáncer de piel.
- La higiene diaria es un factor preventivo de las enfermedades infecciosas.
- Favorecer, mediante la dieta, las evacuaciones diarias.

Actividad mental: Conservar y mantener las capacidades Intelectuales.

a) Las capacidades Sensoriales

- Vista y oído: importancia de compensar las pérdidas, para evitar que se agraven. . Medidas preventivas (Gafas y Audífonos) para mantener la agudeza y la eficacia.

b) Las capacidades intelectuales: Atención, Velocidad de procesamiento e Inteligencia.

- Activación de estas capacidades de una manera natural en las ocasiones que la vida ofrece, manteniendo una actitud activa y evitando marginaciones, inhibiciones.
- Ejercitación de estas capacidades, a través de actividades concretas y significativas, en situaciones de aprendizaje, que requieran prestar atención, elaborar la información y ejecutar una tarea, con una secuencia progresiva de complejidad en las tareas indicadas.

d) La Memoria

- Ejercicios para ejercitar la memoria a corto plazo: la lista de la compra, los números de teléfono, las edades y nombres de los nietos y otros familiares, etc.
- Ejercicios para ejercitar la memoria operacional, reteniendo mentalmente las fases de la ejecución en tareas diversas: manuales de instrucciones, recetas de cocina, etc.
- Ejercicios para ejercitar la memoria remota: explicación y transmisión de vivencias y situaciones pasadas; participar en algún programa de contacto intergeneracional.

MEJOR ESTILO DE VIDA

Estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo. El término hace referencia a una combinación de unos factores claves intangibles o tangibles. Los factores tangibles relacionan específicamente con las variables demográficas, esto es un perfil demográfico individual mientras que los factores intangibles tratan de los aspectos psicológicos de uno individuo como valores personales, preferencias y actitud.

Tener una "forma de vida específica" implica una opción consciente o inconsciente entre un sistema de comportamientos y de algunos otros sistemas de comportamientos.

El baile es otro tipo de alternativa de ejercicio para mantener el cuerpo saludable. Al igual que cualquier otro tipo de actividades o ejercicios, el baile también ejerce la energía a través de unas numerosas cantidades de movimiento. Los significados de los diferentes movimientos que se requieren son los diversos músculos de forma continua la contracción y relajación. A través de la investigación en la historia de la danza, los estilos de la danza, y la forma en que cada tipo de danza afectan el

movimiento corporal y la flexibilidad le ayudará a una persona a entender más sobre el cuerpo humano. El cuerpo humano se compone de muchos grupos de músculos diferentes que son útiles para el movimiento cuando una persona baila. Los tipos de baile de afectar a los músculos en el cuerpo debido a la flexibilidad y la fuerza que, o bien se aumentan o disminuyen el movimiento de un bailarín. Si la flexibilidad de un bailarín es débil, entonces sería más difícil de lograr una mayor técnica en la danza. Por ejemplo, a través del jazz, ballet y hip-hop, estas formas de la danza requiere cierta extensión de los brazos y las piernas, que involucra los músculos en el cuerpo para ser fuerte y flexible.

Existen una serie de recomendaciones para mantenerse de forma saludable, dentro de las cuales están lo que denominamos “estilos de vida saludables”, estos son:

- Mantenerse físicamente activos, existen unas recomendaciones para la actividad física avaladas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte, quienes sugieren realizar una actividad física tipo aeróbica y cíclica, que involucre grandes músculos y que demanden una exigencia para la parte cardiovascular, es decir, actividades como caminar, montar bicicleta, nadar, trotar, bailar, las cuales son actividades que ayudan a mantener la condición cardiovascular. Estas se deben realizar, teniendo en cuenta factores como, condición de la persona, destreza, habilidades para la ejecución y guía profesional.
- También se ha demostrado que los ejercicios de fuerza que incluyan algunas actividades para mantener el tono muscular, como por ejemplo, asistir a un gimnasio con una prescripción médica adecuada , pueden mejorar la calidad de vida, ayudando a mantener los niveles de masa muscular, mejorar postura y forma física general.
- También se recomienda dentro las actividades para mantener un estilo de vida saludable, el alto consumo de frutas, vegetales y predominio de carnes blancas, como pescado, aves, atún, etc., consumo moderado de harinas. Realizar actividades que le apasionen, como pasatiempo,

compartir en familia, visitar por lo menos una vez al año al médico para un chequeo de rutina, sino presenta una condición médica específica, de lo contrario, realizar las visitas que el médico de familia le recomiende, igualmente realizar actividades recreativas que le mantengan alegre.

Todos estos factores contribuyen a mantener un estilo de vida saludable

2.5 HIPÓTESIS

H0: La rumba terapia no incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

H1: La rumba terapia si incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Rumba terapia

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

La siguiente investigación es cuali -cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se va a valorar como la rumba terapia y la relación con la conservación de las capacidades físicas por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que el adulto mayor se desarrolla, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento y conservación de las capacidades físicas.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1.- Investigación Bibliográfica Documental

El presente trabajo de investigación es bibliográfica documental y linkográfica , debido a que permitirá revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la rumba terapia y la conservación de las capacidades físicas.

3.2.2.- Investigación de Campo

El trabajo de investigación se realiza en el lugar de los hechos, parroquia, barrios, etc., donde en base a encuestas se trabajará con los adultos mayores de la parroquia Atahualpa.

3.3.- Nivel o tipo de Investigación

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

Método Científico

Es científico porque se aplican técnicas que acceden a comprobar los hechos investigados y que permitirán llegar a obtener resultados deseados.

Método Empírico

Se utiliza este método, que en base a la percepción sensorial o kinestésica permita captar directamente el problema de la conservación de las capacidades físicas en los adultos mayores.

Método de la Observación

Con base a este método, y a través de fichas de observación se puede obtener datos de cómo la práctica de la rumba terapia y su incidencia en la conservación de la capacidad físicas de los adultos mayores.

A través de diferentes observaciones podemos establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

Exploratorio

Este método permitirá conocer más sobre las características y beneficios de la rumba terapia permitiendo analizar de esta manera cual es la relación con la práctica de esta actividad y la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa.

Las soluciones que se plantean, serán debidas a las causas que surgen del problema, y presentar los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

Nivel correlacional: En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a utilizarse son 40 adultos mayores que pertenecen a la parroquia y sus alrededores, 1 instructor y 3 dirigentes.

Personal a investigar	Frecuencia
Adultos mayores	40
Instructor	01
Dirigentes	03
TOTAL	44

Cuadro N° 1: Población y muestra

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Rumba terapia

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Es una de las formas más divertidas de hacer ejercicio por intermedio de diferentes ritmos de música	Ejercicios Ritmos de música	Calentamiento Elongación Estiramiento Aérobico Nacional Bachatas Merengues Salsa	¿Usted realiza ejercicios de calentamiento? ¿Qué tipo de ejercicios realiza usted? ¿Usted ha practicado la rumba terapia alguna vez? ¿Qué tipo de música le gusta a usted para realizar rumba terapia? ¿Qué música le gustaría bailar? Salsa () Nacional () Merengue ()	Observación Entrevista Encuesta Cuestionario

Cuadro Nº 2: Variable independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Variable dependiente: Capacidades físicas

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>Son aquellos caracteres físicos que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestión la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva.</p>	<p>Caracteres físicos</p> <p>Entrenamiento</p> <p>Actividad físico deportiva</p>	<p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Aérobico</p> <p>Anaeróbico</p> <p>Caminar</p> <p>Bailar</p> <p>Trotar</p>	<p>¿Conoce usted que son las capacidades físicas?</p> <p>¿Usted realiza algún tipo de ejercicio para conservar sus capacidades físicas?</p> <p>¿Cree usted que la rumba terapia ayuda a mantener las capacidades físicas de los adultos mayores?</p> <p>¿Usted realiza alguna actividad física?</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

Cuadro N°3: Variable dependiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A los adultos mayores de la parroquia Atahualpa.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la Rumba terapia
¿Quién investiga?	Investigador: Manuel Carriel
¿Cuándo?	Año 2013
Lugar de recolección de la información	Parroquia Atahualpa
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la parroquia Atahualpa porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Cuadro N°4: Recolección de información
Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo con los Adultos Mayores de la parroquia Atahualpa.

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a los Adultos Mayores de la parroquia Atahualpa

Pregunta 1.- ¿Cree Usted que se ha socializado en la parroquia la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	3	7
POCO	17	43
NADA	20	50
TOTAL	40	100

Cuadro N°5

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

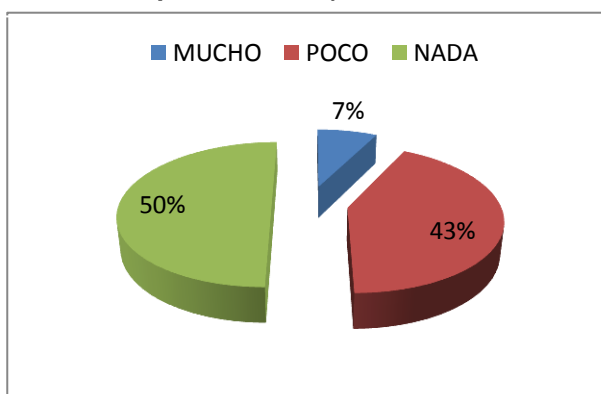


Gráfico N° 3

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 7% de los adultos mayores creen que se ha socializado mucho la rumba terapia, el 17% de los adultos mayores creen que se ha socializado poco la rumba terapia y el 50% de los adultos mayores creen que no ha existido nada de socialización sobre la rumba terapia.

Interpretación: La encuesta demuestra que los adultos mayores no conocen nada sobre la rumba terapia, por eso es que no creen que es importante practicar esta actividad en su Parroquia.

Pregunta 2.- ¿Conoce usted que es la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	42
NO	23	58
TOTAL	40	100

Cuadro N°6

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

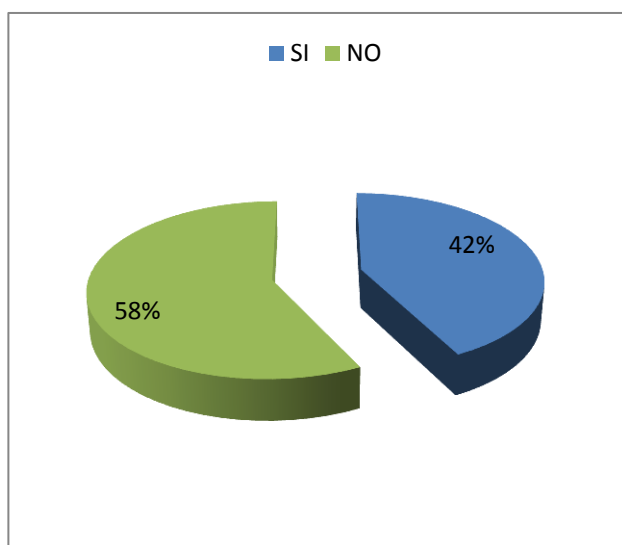


Gráfico N° 4

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede identificar que el 42% de los adultos mayores manifiestan que conocen que es la rumba terapia y el 58% de los adultos mayores manifiestan que no conocen que es la rumba terapia.

Interpretación:

El conocimiento del ser humano es indispensable e importante el cual se va adquiriendo todos los días y por ende se va aprendiendo más sobre nuevos conocimientos, es por eso que los adultos mayores deben de conocer lo que es la rumba terapia, pero no solo conocer es importante además de eso también deben practicarlo y disfrutar de sus beneficios.

Pregunta 3.- ¿Usted como adulto mayor le gustaría practicar la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	85
NO	6	15
TOTAL	40	100

Cuadro N°7

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

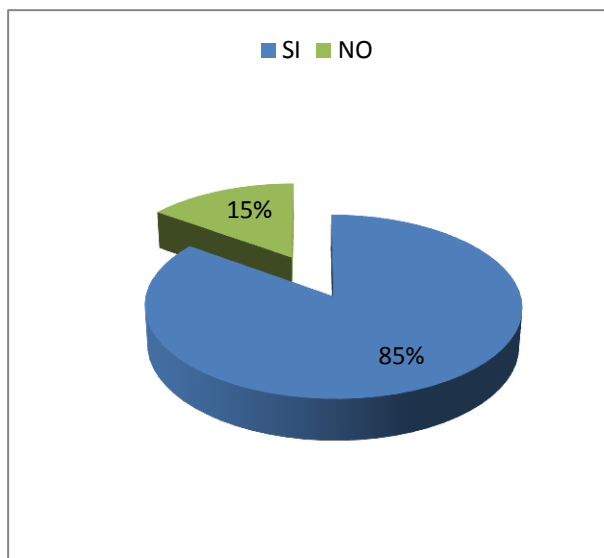


Gráfico N° 5

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se determina que el 85% de los adultos mayores encuestados responden que si les gustaría practicar la rumba terapia en la parroquia y el 15% de los adultos mayores encuestados responden que no les gustaría practicar la rumba terapia en la parroquia.

Interpretación:

Los datos demuestran que la mayoría de los adultos mayores están interesados en la práctica de la rumba terapia para ayudar a mantener sus capacidades físicas y mejorar su estilo de vida y no acarrear problemas de salud.

Pregunta 4.- ¿Sabe usted que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	10
POCO	11	27
NADA	25	63
TOTAL	40	100

Cuadro N°8

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

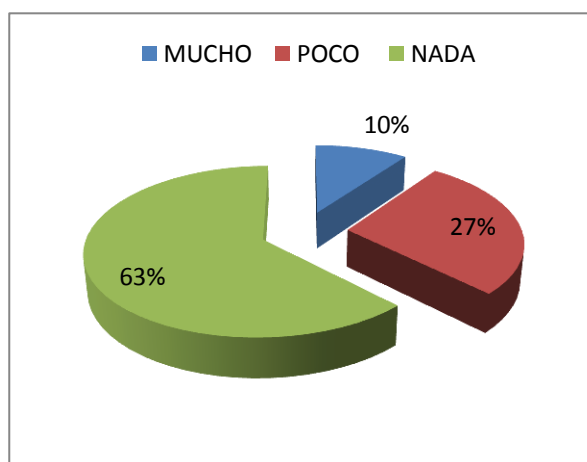


Gráfico N° 6

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos el 10% de los adultos mayores encuestados manifiestan que saben mucho que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas, el 27% de los adultos mayores encuestados manifiestan que saben poco que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas y el 63% de los de los adultos mayores encuestados manifiestan que no saben nada que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas.

Interpretación:

Los adultos mayores deben practicar alguna actividad física, por los múltiples beneficios que esto lleva hacerlo, pero es necesario que sepan que actividad practicar, para no tener inconvenientes, la actividad que la pueden practicar es la rumba terapia porque se la puede dosificar.

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la rumba terapia motiva a los adultos mayores a practicar esta actividad?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	29	72
POCO	7	18
NADA	4	10
TOTAL	40	100

Cuadro N°9

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

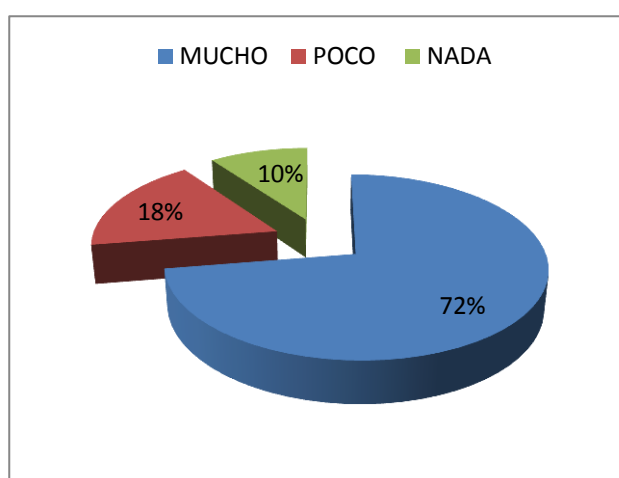


Gráfico N° 7

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se puede deducir que el 72% de los encuestados dicen que la rumba terapia motiva mucho a los adultos mayores a practicar esta actividad, el 18% de los encuestados dicen que la rumba terapia motiva poco a los adultos mayores a practicar esta actividad y el 10% de los encuestados manifiestan que la rumba terapia no motiva nada a los adultos mayores a practicar esta actividad.

Interpretación:

La motivación en el adulto mayor es muy importante porque le hace sentir que todavía es útil a la sociedad y aun mas si practica la rumba terapia para mejor su estilo de vida.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que la rumba terapia es importante para conservar las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	36	90
POCO	3	7
NADA	1	3
TOTAL	40	100

Cuadro N°10

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

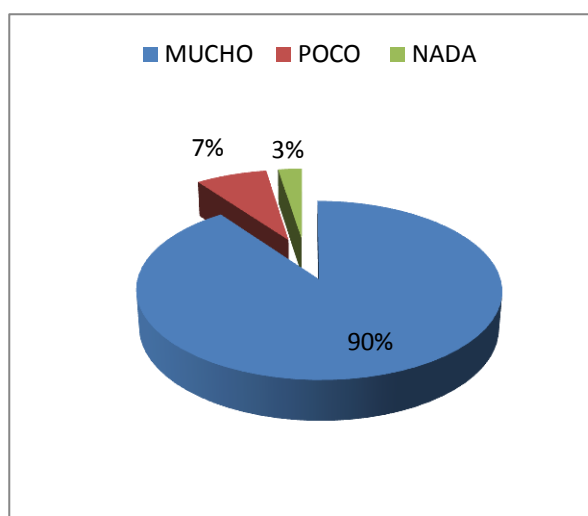


Gráfico N° 8

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 3% de los adultos mayores encuestados manifiestan que la rumba terapia no importa nada para conservar las capacidades físicas, el 7% de los adultos mayores encuestados manifiestan que la rumba terapia es poco importante para conservar las capacidades físicas y el 90% de los adultos mayores encuestados manifiestan que tiene mucha importancia la rumba terapia para conservar las capacidades físicas

Interpretación: El conocimiento de los beneficios que tiene de las actividades que practican los adultos mayores es muy beneficioso para su conservación y estilo de vida.

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que son las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	10
POCO	6	15
NADA	30	75
TOTAL	40	100

Cuadro N°11

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

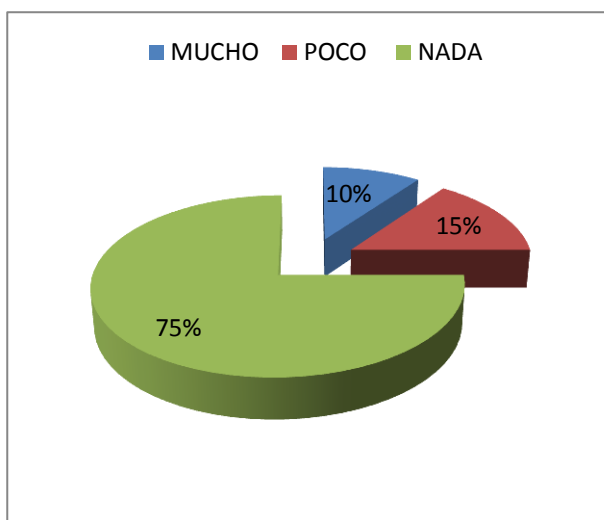


Gráfico N° 9

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede determinar que el **75%** de los adultos mayores encuestados dicen que no conocen nada que son las capacidades físicas, el **15%** de los adultos mayores encuestados dicen que conocen poco que son las capacidades físicas y el **10%** de los adultos mayores encuestados dicen que conocen mucho que son las capacidades físicas.

Interpretación:

Una persona sedentaria puede tener muchos problemas el momento de realizar algún tipo de actividad física por eso es necesario e indispensable que los adultos mayores conozcan que son las capacidades físicas.

Pregunta 8.- ¿Usted realiza alguna actividad física?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	8	20
POCO	10	25
NADA	22	55
TOTAL	40	100

Cuadro N°12

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

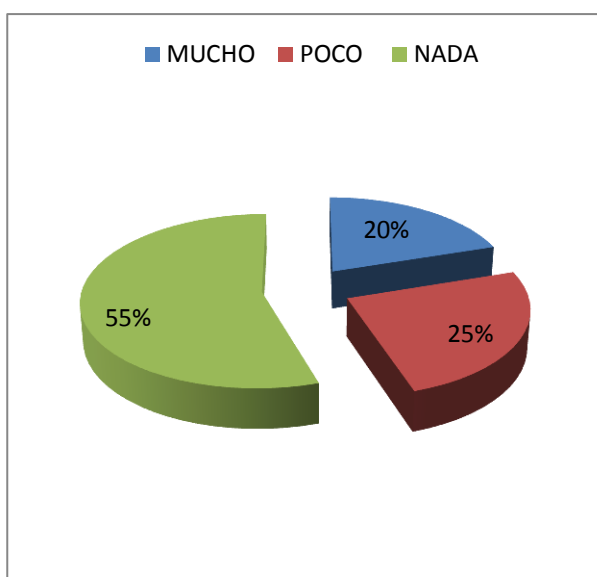


Gráfico N° 10

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se puede decir que el 55% de los adultos mayores encuestados dicen que no realizan nada de actividad física el 25% de los adultos mayores encuestados dicen que realizan poca actividad física y el 20% de los adultos mayores encuestados dicen que realizan mucha actividad física.

Interpretación:

La actividad física en el transcurrir de la vida es muy importante por sus múltiples beneficios por eso es muy beneficioso practicarla hasta la madurez de nuestro cuerpo para mejorar el estilo de vida.

Pregunta 9.- ¿Que música le gustaría bailar?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SALSA	4	10
NACIONAL	28	70
MERENGUE	8	20
TOTAL	40	100

Cuadro N°13

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

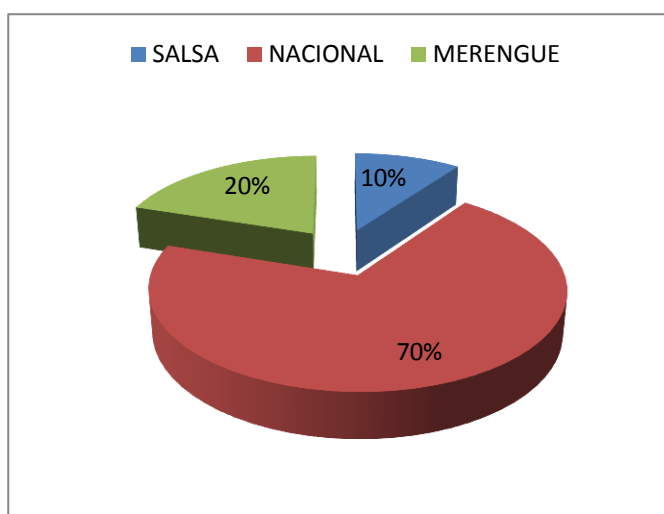


Gráfico N° 11

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede concluir que el 20% de los adultos mayores encuestados dicen que les gustaría bailar merengue, el 70% de los adultos mayores encuestados dicen que les gustaría bailar música nacional y el 10% de los adultos mayores encuestados dicen que les gustaría bailar salsa.

Interpretación:

La música alimenta el alma de todas las personas sin distinción de personas aun mas si trata e música agradable al oído la mayoría de los adultos manifestaron que les gusta la música nacional y es bueno porque esta música nos va ayudar a realizar ejercicios según su edad.

Pregunta 10.- ¿Usted realiza algunos ejercicios para conservar sus capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	3	7
POCO	4	10
NADA	33	83
TOTAL	40	100

Cuadro N°14

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

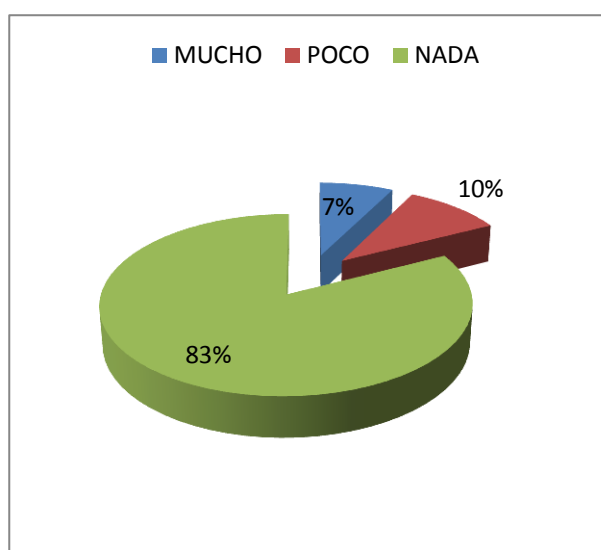


Gráfico N° 12

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 83% de los adultos mayores encuestados dicen que no realizan nada de ejercicios para conservar sus capacidades físicas el 10% de los adultos mayores encuestados dicen que realizan pocos ejercicios para conservar sus capacidades físicas y el 7% de los adultos mayores encuestados dicen que realizan muchos ejercicios para conservar sus capacidades físicas.

Interpretación:

Un organismo bien entrenado para cualquier tipo de actividad física o deporte siempre va alcanzar la performance deseada y esto va ayudar a conservar las capacidades físicas.

4.2. Encuesta dirigida a los Dirigentes e instructor de la parroquia Atahualpa

Pregunta 1.- ¿Cree Usted que se ha socializado en la parroquia la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	25
POCO	1	25
NADA	2	50
TOTAL	4	100

Cuadro Nº15

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

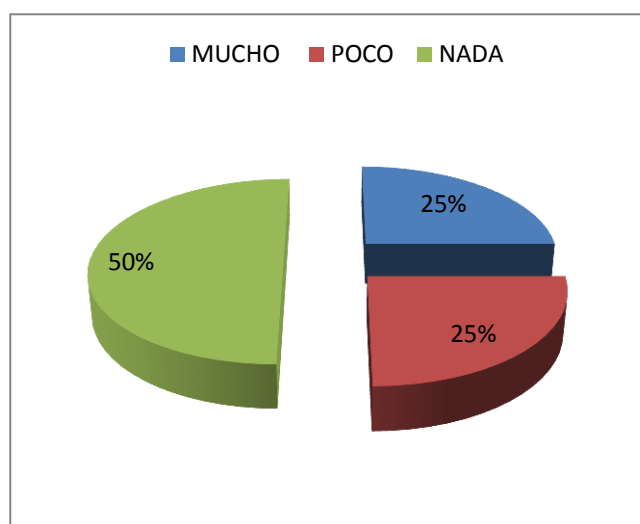


Gráfico Nº 13

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 25% de los Dirigentes e instructor de la parroquia Atahualpa creen que se ha socializado mucho la rumba terapia, el 25% de los Dirigentes e instructor creen que se ha socializado poco la rumba terapia y el 50% de los Dirigentes e instructor creen que no ha existido nada de socialización sobre la rumba terapia.

Interpretación: La encuesta demuestra que los Dirigentes e instructor tiene poco conocimiento sobre la socialización de la rumba terapia en la Parroquia, y es muy importante la difusión de este tema ya que se encuentra en auge en la sociedad.

Pregunta 2.- ¿Conoce usted que es la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Cuadro Nº 16

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

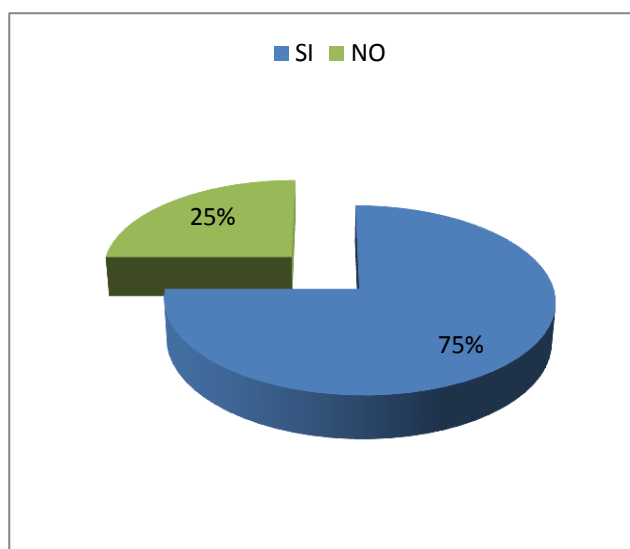


Gráfico Nº 14

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede identificar que el 75% de los Dirigentes e instructor manifiestan que si conocen que es la rumba terapia y el 25% de los Dirigentes e instructor manifiestan que no conocen que es la rumba terapia.

Interpretación:

El conocimiento del ser humano es indispensable e importante el cual se va adquiriendo todos los días y por ende se va aprendiendo más sobre nuevos conocimientos, es por eso que los Dirigentes e instructor deben de conocer lo que es la rumba terapia, pero no solo conocer es importante además de eso también deben practicarlo y disfrutar de sus beneficios.

Pregunta 3.- ¿Cree usted que a los adultos mayores les gustaría practicar la rumba terapia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Cuadro Nº17

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

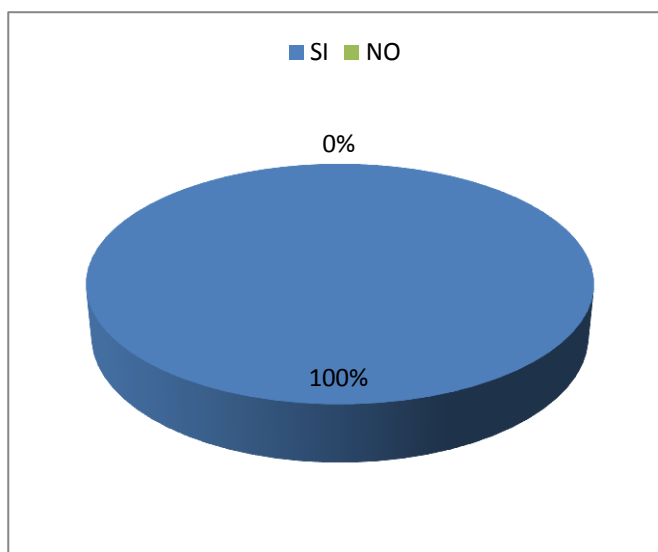


Gráfico Nº 15

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se determina que el 100% de los Dirigentes e instructor encuestados responden que a los adultos mayores si les gustaría practicar la rumba terapia en la parroquia y el 0% de los Dirigentes e instructor encuestados responden que a los adultos mayores no les gustaría practicar la rumba terapia en la parroquia.

Interpretación:

Los datos demuestran que la mayoría de los dirigentes e instructor de la parroquia están interesados en que los adultos mayores practiquen la rumba terapia para así ayudar a mantener sus capacidades físicas y mejorar su estilo de vida y no acarrear problemas de salud.

Pregunta 4.- ¿Sabe usted que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	25
POCO	2	50
NADA	1	25
TOTAL	4	100

Cuadro N°18

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

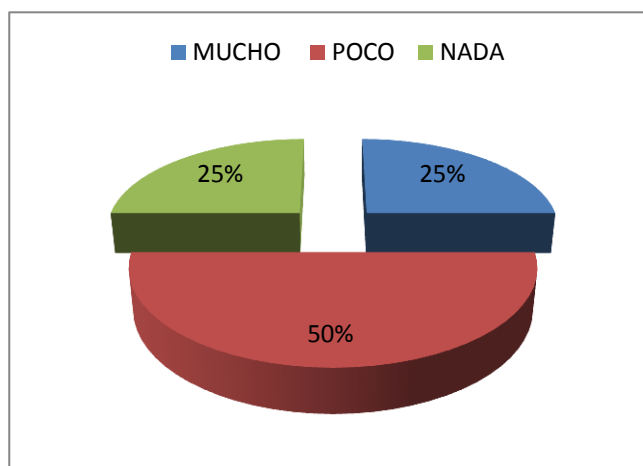


Gráfico N° 16

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos el 25% de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que saben mucho que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas, el 50% de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que saben poco que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas y el 25% de los de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que no saben nada que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas.

Interpretación:

Los dirigentes e instructor de la parroquia deben de conocer los múltiples beneficios que tiene el practicar alguna actividad física, y esto a su vez debe ser socializado para no tener inconvenientes, la actividad que la pueden practicar es la rumba terapia porque se la puede dosificar.

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la rumba terapia motiva a los adultos mayores a practicar esta actividad?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	3	75
POCO	1	25
NADA	0	0
TOTAL	4	100

Cuadro N°19

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

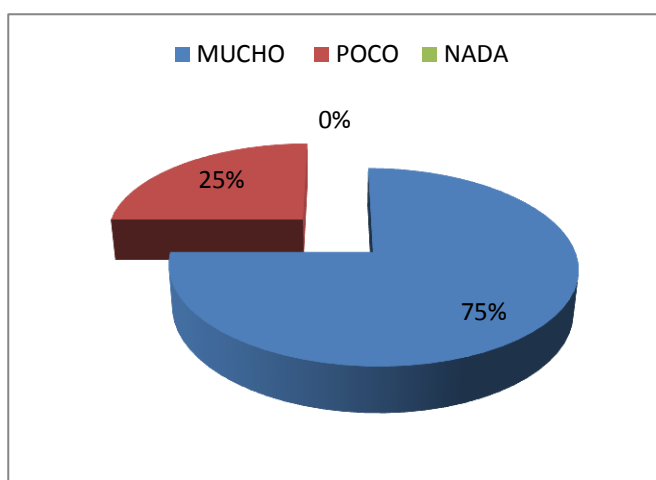


Gráfico N° 17

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se puede deducir que el 75% de los encuestados dicen que la rumba terapia motiva mucho a los adultos mayores a practicar esta actividad, el 25% de los encuestados dicen que la rumba terapia motiva poco a los adultos mayores a practicar esta actividad y el 0% de los encuestados manifiestan que la rumba terapia no motiva nada a los adultos mayores a practicar esta actividad.

Interpretación:

La motivación de los dirigentes e instructor es muy importante en el adulto mayor porque le hace sentir que todavía es útil a la sociedad y aun mas si practica la rumba terapia para mejor su estilo de vida y mantener sus capacidades físicas.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que la rumba terapia es importante para conservar las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL	4	100

Cuadro N°20

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto



Gráfico N° 18

Fuente: Encuesta dirigida a los Adultos Mayores

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 100% de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que la rumba terapia tienen mucha importancia para conservar las capacidades físicas, el 0% de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que la rumba terapia tienen poca importancia para conservar las capacidades físicas y el 0% de los dirigentes e instructor encuestados manifiestan que la rumba terapia no tiene importancia para conservar las capacidades físicas.

Interpretación: El conocimiento de los beneficios que tiene el practicar la rumba terapia en los adultos mayores es muy beneficioso para la conservación de las capacidades físicas y así mejorar su estilo de vida.

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que son las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	2	50
POCO	1	25
NADA	1	25
TOTAL	4	100

Cuadro N°21

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

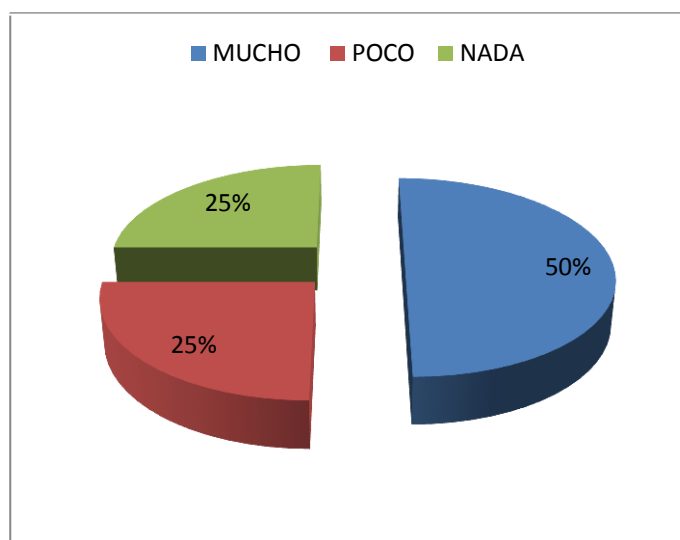


Gráfico N° 19

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede determinar que el 50% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que conocen mucho que son las capacidades físicas, el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que conocen poco que son las capacidades físicas, y el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que conocen nada que son las capacidades físicas,.

Interpretación:

El conocimiento que deben tener los dirigentes y mas el instructor sobre las capacidades es muy importante porque basado en ese conocimiento se planificara y se obtendrá los resultados deseados con la práctica de la rumba terapia con los adultos mayores.

Pregunta 8.- ¿Usted realiza alguna actividad física?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	2	50
POCO	1	25
NADA	1	25
TOTAL	4	100

Cuadro N°22

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

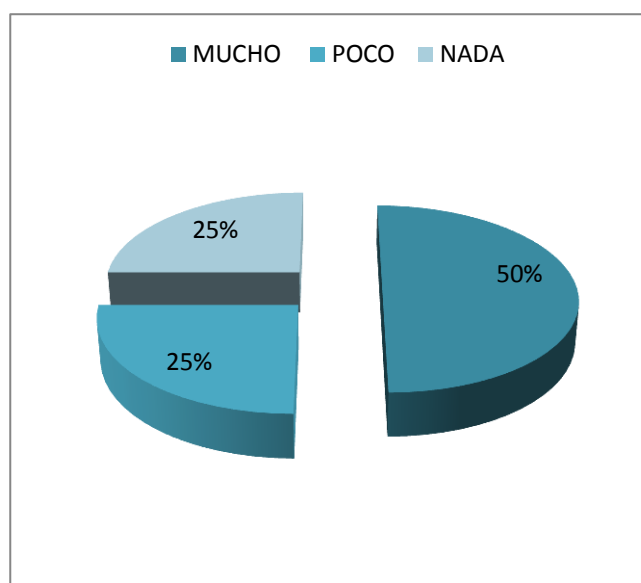


Gráfico N° 20

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se puede decir que el 50% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que realizan mucha actividad física el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que realizan poca actividad física y el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que realizan nada de actividad física.

Interpretación:

La actividad física en el paso del tiempo y la vida es muy importante por sus múltiples beneficios, por eso es muy beneficioso practicarla hasta la madurez de nuestro cuerpo para mejorar el estilo de vida.

Pregunta 9.- ¿Que música le gustaría bailar?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SALSA	1	25
NACIONAL	2	50
MERENGUE	1	25
TOTAL	4	100

Cuadro N°23

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

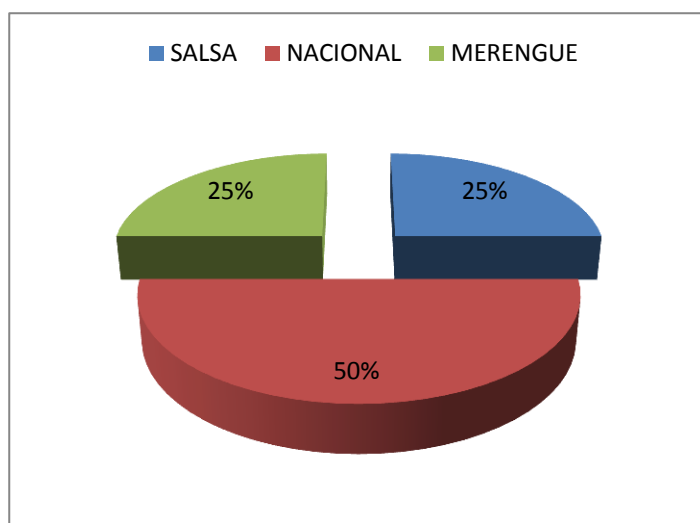


Gráfico N° 21

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos tabulados se puede concluir que el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que les gustaría bailar salsa, el 50% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que les gustaría bailar música nacional y el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que les gustaría bailar merengue.

Interpretación:

La música es muy importante para la práctica de la rumba terapia por lo cual según encuestas la mayoría de personas les gustaría bailar música nacional, y esto es muy importante porque ayuda al artista nacional aun mas si trata de música agradable al oído de las personas que la escuchan.

Pregunta 10.- ¿Usted realiza algunos ejercicios para conservar las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	25
POCO	1	25
NADA	2	50
TOTAL	4	100

Cuadro N°24

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

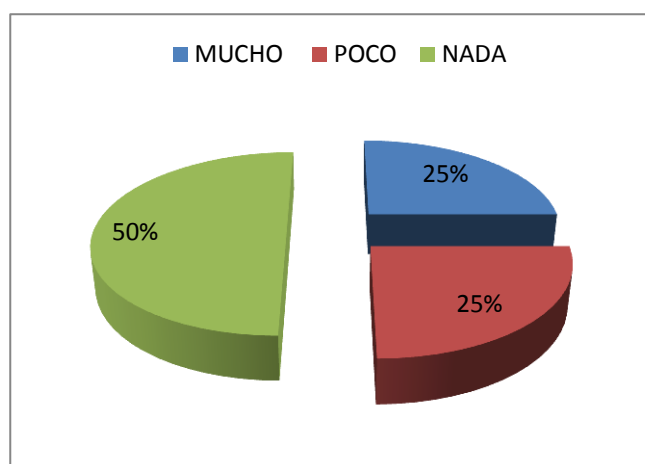


Gráfico N° 22

Fuente: Encuesta dirigida a los Dirigentes e Instructor

Elaborado por: Carriel Fajardo Manuel Perfecto

Análisis:

De los datos obtenidos se determina que el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que realizan muchos ejercicios para conservar las capacidades físicas el 25% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que realizan pocos ejercicios para conservar las capacidades físicas y el 50% de los dirigentes e instructor encuestados dicen que no realizan nada de ejercicios para conservar las capacidades físicas.

Interpretación:

La importancia de un organismo bien entrenado sirve para cualquier tipo de actividad física o deporte incluso la vida diaria y es muy necesario que las personas que van estar a cargo también tengan conocimiento y practiquen la rumba terapia.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

Pregunta realizada a los Adultos Mayores, dirigentes e instructor de la parroquia:

Pregunta 4.- ¿Sabe usted que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	10
POCO	11	27
NADA	25	63
TOTAL	40	100

Pregunta 6.- ¿Cree usted que la rumba terapia es importante para conservar las capacidades físicas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	4	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL	4	100

PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

H0: La rumba terapia no incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

H1: La rumba terapia si incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

NIVEL DE SIGNIFICACIÓN: $\alpha = 0,05$

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN:

La encuesta se aplicó a todos los Adultos Mayores de la parroquia Atahualpa.

ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

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

DONDE:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO:

Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 5,99$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Renglones -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (3-1) (2-1)

GL = (2) (1)

GL= 2

Donde él x_t^2 es 5,99

CÁLCULOS:

FRECUENCIAS OBSERVADAS

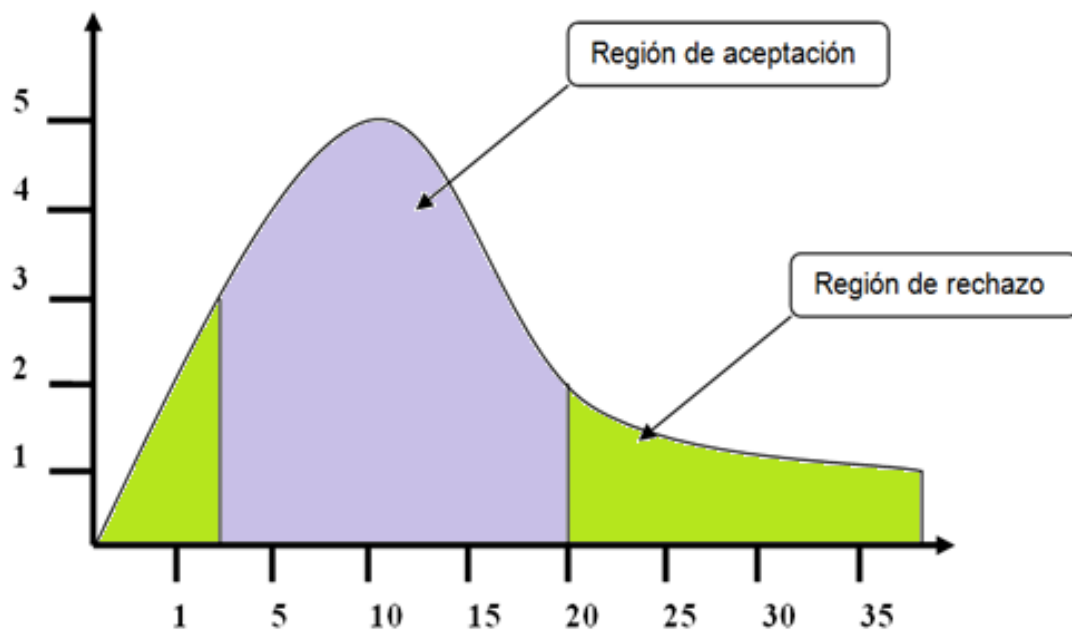
	MUCHO	POCO	NADA	TOTAL
Pregunta 4 Adultos Mayores	4	11	25	40
Pregunta 6 Dirigentes e instructor	4	0	0	4
TOTAL	8	11	25	44

FRECUENCIAS ESPERADAS

	MUCHO	POCO	NADA	TOTAL
Pregunta 4 Adultos Mayores	7	10	23	40
Pregunta 6 Dirigentes e instructor	1	1	2	4
TOTAL	8	11	25	44

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

OBSERVADO	ESPERADO	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
4	7	-3	9	1.28
11	10	1	1	0.1
25	23	2	4	0.17
4	1	3	9	5.44
0	1	-1	1	9
0	2	-2	4	2
44	44			17.99



Decisión: Como el Chi cuadrado teórico (5.99) es menor que el Chi cuadrado calculado (17.99) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H1: La rumba terapia si incide en la conservación de las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato

Por lo tanto se tendrá que diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia para los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

TABLA DE VERIFICACIÓN

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - <i>Alfa</i> (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los adultos mayores dirigentes e instructor sobre la rumba terapia y su incidencia en la conservación de las capacidades físicas se ha llegado a la conclusión que no se socialización de la rumba terapia y los múltiples beneficios que conlleva practicarlo ayudando al adulto mayor a conservar sus capacidades físicas.
- Se ha verificado que la mayoría de los adultos mayores no realizan ninguna actividad física, y no reciben una guía adecuada para conservar sus capacidades, pero es necesario implementar nuevas gamas de estrategias y métodos para una mejor conservación de las capacidades por intermedio de la rumba terapia, los que permitirán obtener un mejor estilo de vida en el adulto mayor.
- Cuando la actividad física no es la adecuada en los adultos mayores, sus capacidades físicas se ven afectada debido a que no están en las mismas condiciones, y esto acarrea problemas posteriores en la conservación de sus capacidades físicas en el transcurso de su vida diaria.
- Se determinó que los dirigentes no motivan a los adultos mayores a realizar rumba terapia en la parroquia, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el practicar la rumba terapia.
- Como conclusión se debería diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia que ayuden a la conservación correcta de las capacidades físicas de los adultos mayores.

RECOMENDACIONES

- Una mayor socialización en la parroquia es beneficioso tanto para adultos mayores dirigentes y la sociedad recalcando los múltiples beneficios que conlleva practicar la rumba terapia a toda edad.
- Una planificación para realizar actividad física debe ser fundamental, para beneficiar a todas las personas que la practican en especial al adulto mayor para mantener sus capacidades físicas y mejorar su estilo de vida.
- La práctica de la rumba terapia es muy importante ya que ayuda al adulto mayor a mantener sus capacidades físicas y además ser aceptados en la sociedad y mejorar su estilo de vida.
- Se recomendaría tanto a dirigentes de la parroquia como a los adultos mayores que pongan más énfasis en buscar las maneras para poder acceder a la Rumba terapia con ejercicios beneficiosos para su salud y así tengan una buena conservación de sus capacidades.
- De la misma manera se recomendaría dictar cursos de capacitación dirigidos hacia dirigentes de la parroquia y a los adultos mayores sobre los beneficios que tiene la práctica de la Rumba terapia para la correcta conservación de las capacidades físicas.
- Diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia que ayuden a la conservación correcta de las capacidades físicas de los adultos mayores.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: Diseño de una Guía de ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia para los adultos mayores de la parroquia Atahualpa de la ciudad de Ambato.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Parroquia Atahualpa

Beneficiarios: Adultos Mayores

Ubicación: Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Enero 2013

Finalización: Diciembre 2013

Equipo responsable:

Investigador: Manuel Carriel

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de una Guía de ejercicios para la Rumba Terapia ayudará a mejorar el desarrollo y mantener las capacidades físicas en los adultos mayores y les dará a los dirigentes de la parroquia una mayor visión de las necesidades de los adultos mayores y la sociedad ayudando así a alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la preparación física, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica ya que se realiza el Diseño una Guía de ejercicios en la práctica de la Rumba terapia que ayudará a mejorar y mantener las capacidades físicas de los adultos mayores de la parroquia Atahualpa, con lo que se pretende que los adultos mayores tengan un mejor estilo de vida en la sociedad y puedan mantener significativamente sus capacidades físicas.

Además se pretende mejorar los hábitos de los adultos mayores en lo que se refiere a la actividad física, realizando una serie de ejercicios que beneficien a los mismos, como son el calentamiento y la vuelta a la calma.

Es indudable que la Rumba terapia es una actividad colectiva y que siempre debe prevalecer frente a lo individual, pero no debemos olvidar que el rendimiento del grupo pasa por el rendimiento de cada persona que lo practique.

El diseño de la Guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

El diseño de esta Guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la Parroquia. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Desarrollar adecuadamente los ejercicios en la Rumba terapia en los adultos mayores de la parroquia Atahualpa.

Objetivos Específicos.-

- Socializar la forma correcta de ejecutar los ejercicios en la Rumba terapia.
- Ejecutar cursos de capacitación sobre la Rumba terapia y los beneficios en las capacidades físicas de los adultos mayores.
- Evaluar los conocimientos adquiridos en la Guía.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los adultos mayores de la parroquia Atahualpa ya que, los ejercicios indicados en la Guía pueden ser socializada tanto a la comunidad en general, barrios, y demás parroquias donde se practique la rumba terapia, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

RUMBA TERAPIA

La Rumba Terapia es una actividad recreativa deportiva que es poco conocida.

El baile es uno de los ejercicios físicos más completos. El baile como ejercicio aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental.

Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crea runa nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de rumba terapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura. Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio. Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada.

La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La rumba terapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

La rumba terapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que permite relajarse, disfrutar de la música, compartir, aprender, hacer bastante ejercicio cardiovascular o, en los más mayores, trabajar la mente contra el mal de Alzheimer.

La diferencia entre baile y la rumba terapia es que en el baile se va a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la rumba terapia ayuda a hacer esto pero es más diversión, risa, no es tan formal.

Actividad Física

La actividad física, se define como, todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético con gasto de energía, abarca a una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, tareas domesticas, jardinería, etc.

Ejercicio Físico

Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

Sedentarismo

Se denomina sedentarismo a la no realización de ejercicio físico con una frecuencia menor de 3 veces por semana y menor de 30 minutos cada vez.

El ejercicio físico practicado regularmente con los adultos mayores, contribuye a mejorar indicadores en todos los niveles, como se detalla a continuación:

- Mejora la capacidad para el auto cuidado
- Favorece la integración del esquema corporal
- Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos
- Facilita las relaciones inter generacionales
- Aumenta los contactos sociales y la participación social
- Incrementa la calidad del sueño
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
- Mejora la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD
- Incrementa la longevidad
- Reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio

A nivel Cardiovascular:

- Incrementa la capacidad aeróbica.
- Mejora el desempeño miocárdico,
- Aumenta la capacidad diastólica máxima
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardiaco
- Reduce las contracciones ventriculares prematuras
- Evita la obesidad
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
- Reduce la presión sistólica y diastólica
- Mejora la resistencia a la insulina
- Disminuye el tejido adiposo abdominal
- Reduce el porcentaje de grasa corporal
- Reduce las lipoproteínas de baja densidad
- Reduce el colesterol / lipoproteínas de baja densidad

- Aumenta la tolerancia a la glucosa
- Reduce el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias

A nivel Osteoarticular:

- Favorece la movilidad articular
- Aumenta la masa muscular magra
- Retarda la declinación en la densidad mineral ósea
- Aumenta la densidad ósea
- Mejora la fuerza y la flexibilidad
- Reduce el riesgo de fractura

A nivel de Bienestar:

- Aumenta la secreción de beta – endorfinas
- Mejora el bienestar y la felicidad percibida
- Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina
- Disminuye el tiempo de reacción
- Refuerza la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral

¿Qué es actividad física?

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

¿Quiénes son las personas adultas mayores?

En este documento, el término “personas adultas mayores” se refiere a las personas de 60 años y más, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades, antecedentes, necesidades y

capacidades. Actualmente, las personas adultas mayores representan un 8% de la población total en América Latina y el Caribe, y un 16% en los Estados Unidos y Canadá. Para el 2025, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá 60 años o más. Durante los próximos 25 años la población adulta mayor en la región de las Américas aumentará de 91 millones a 194 millones, y para el 2050, alcanzará los 292 millones.

Las personas adultas mayores presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Comprender estos cambios es fundamental para la comprensión de la declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades.

¿Quién debe hacer actividad física?

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas. Deben tomarse en cuenta las poblaciones especiales, incluyendo las personas adultas mayores con demencia y las extremadamente frágiles. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas y discapacitantes, e inclusive demencias, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones. Las personas adultas mayores particularmente frágiles y las personas con demencia no deben excluirse, pero requerirán supervisión y orientación. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

¿Por qué es importante la actividad física para las personas adultas mayores?

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

Barreras y mitos para vencer

Barreras estructurales

- Faltan políticas y programas nacionales o locales orientados hacia la promoción de la actividad física en las personas adultas mayores.
- Falta un organismo de coordinación nacional o regional para eliminar la duplicación de esfuerzos y maximizar los limitados recursos humanos y financieros.
- No existe presión social o comunitaria para estimular la actividad física en la vida diaria.
- No existe un enfoque integral hacia la promoción de la salud en las personas adultas mayores.

Investigación e información

- Falta investigación acerca de la actividad física en personas adultas mayores, especialmente en aquellas con limitaciones físicas, o en extrema pobreza.
- Los resultados de la investigación existente no siempre se traducen en orientaciones prácticas.
- No se utilizan eficientemente el mercadeo y la comunicación social con respecto a los resultados de las investigaciones sobre la actividad física y el envejecimiento saludable.

Atención primaria en salud

- Con muy poca frecuencia los médicos prescriben actividad física para las personas adultas mayores.
- La educación médica no presta suficiente atención al importante papel de la educación física en la salud de las personas mayores.
- Faltan programas sobre actividad física y envejecimiento para los médicos que hacen atención primaria en salud.
- Falta tiempo para tratar el tema de la actividad física durante las consultas médicas.
- Faltan protocolos fáciles de usar para el asesoramiento relacionado con la actividad física.

Comunidad

- Las calles y los vecindarios en las ciudades no son lo suficientemente seguros como para realizar actividad física. Ejemplo de ello es la falta de zonas verdes y de senderos bien pavimentados y con suficiente iluminación.
- Las instalaciones, los establecimientos, o los centros comunitarios disponibles para la actividad física no siempre están ubicados en sitios centrales o accesibles mediante transporte público adecuado.
- Con frecuencia los problemas de contaminación son tantos que inhiben la posibilidad de hacer actividades físicas al aire libre.
- Faltan personas capacitadas para promover, dirigir y apoyar la actividad física entre las personas adultas mayores.

Individuos

- Existe el temor a lesionarse o a agravar alguna enfermedad crónica.
- Hay una falta de apoyo familiar y comunitario para desarrollar la motivación personal y la costumbre de realizar actividad física regular.
- Debido a una nutrición pobre y a carencia de asesoría y de intervenciones nutricionales apropiadas, hay pérdida de energía.

Mitos acerca de la actividad física y el envejecimiento

A pesar de los beneficios demostrados, la proporción de las personas adultas mayores que participan de manera regular en actividad física es preocupantemente baja.

Un problema destacado es el predominio de mitos. Abundan las concepciones erróneas acerca de la actividad física y el envejecimiento, entre las personas mayores, los profesionales de la salud y la sociedad en general.

- **Se debe estar sano para hacer ejercicio.**

Muchas personas mayores se resisten a hacer ejercicio porque creen incorrectamente que tienen que estar en buenas condiciones de salud para hacer ejercicio. La actividad física puede mejorar la calidad de vida para la gran mayoría de las personas adultas mayores y puede ser lo más efectivo para personas con enfermedades crónicas.

- **Soy demasiado viejo(a) para comenzar a hacer ejercicio**

Muchas personas adultas mayores no saben que se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para individuos de todas las edades, incluyendo personas de noventa y cien años de edad.

- **Se necesitan ropa y equipo especiales**

No se necesitan ropa y equipo especiales para hacer ejercicio. Se puede hacer ejercicio en forma segura y eficaz con zapatos cómodos y ropa de diario. Puede lograrse un efectivo entrenamiento en actividades de fortalecimiento con equipo de bajo costo, incluyendo por ejemplo, bandas elásticas, y objetos caseros, tales como botellas plásticas llenas de agua, con un peso adecuado.

- **No hay logro sin dolor**

Muchas personas adultas mayores aprendieron de más jóvenes que el ejercicio tenía que ser de alta intensidad para ser efectivo. Ahora se

reconoce que la actividad física no necesita ser ardua o agotadora para proporcionar beneficios de salud significativos.

- **Estoy demasiado ocupado(a) para hacer actividad física**

Muy pocas personas adultas mayores reconocen que la actividad física no tiene que ocurrir en un momento determinado y en un lugar en particular, sino que a menudo puede incorporarse en actividades diarias, tales como caminar para hacer las compras, realizar tareas domésticas y participar en actividades de ocio no sedentarias, tales como el baile.

Guía



de ejercicios para la

práctica de la

Rumba Terapia

Guía de Ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia

Introducción

El objetivo de la promoción de la actividad física y ejercicio físicos es lograr que la persona mayor mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional. Es decir mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, sistema nervioso, el sistema músculo esquelético y el sistema endocrinológico.

La Actividad Física, definida como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía; en tanto, el Ejercicio Físico es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada. Por el contrario se denomina Sedentarismo a la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de 3 veces a la semana y/o menos de 20 minutos cada vez.

Es un hecho conocido que tanto la vida sedentaria como la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, osteoporosis, hipercolesterolemia, debilidad muscular, depresión, cáncer de colon, diabetes) o de agravamiento de las mismas una vez presentes, fundamentalmente en la población adulta mayor. Cada vez resulta más evidente que una parte importante del deterioro físico se debe a las complejas interacciones establecidas entre los determinantes genéticos del envejecimiento, enfermedades a menudo subclínicas y al desuso.

Etapas del Programa de Ejercicios

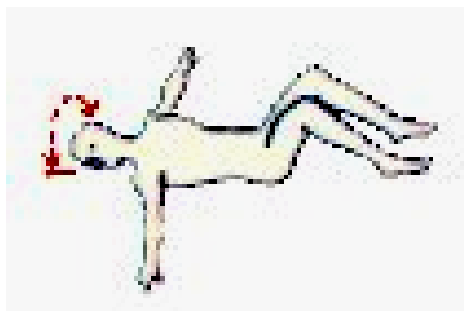
Características de la clase.

Parte Inicial.

Mediante el calentamiento se prepara al organismo para enfrentar adecuadamente la parte principal de la clase, desde su inicio se comenzó a ver los síntomas de sudoración y elevación de la temperatura corporal, se utiliza ejercicios de fácil realización, duración 10 minutos y se realiza la primera toma de pulso, método explicativo-demostrativo.

Ejercicios:

1.- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos a los lados del cuerpo, girar la cabeza a la derecha y la izquierda sucesivamente (decir NO).



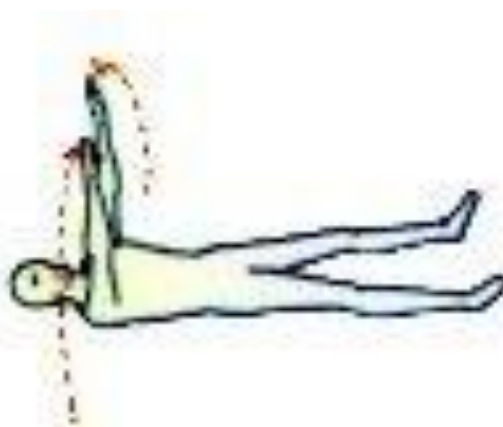
2 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar la cabeza y volverla a bajar sin tocar el suelo (decir SI).



3 En la misma posición que en el ejercicio anterior, extender la pierna derecha manteniendo la izquierda flexionada y luego proceder del mismo modo con la pierna izquierda.



4 Estirado boca arriba con las piernas extendidas y los brazos en cruz, levantar los brazos hasta formar 90° con el cuerpo y luego volver a bajar, sin tocar el suelo, los brazos deben mantenerse siempre extendidos.



5 En la misma posición que en el ejercicio anterior, flexionar el tronco y las piernas hacia arriba, como doblándose sobre sí mismo.



6 De rodillas, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en el suelo, doblar la espalda hacia arriba y luego hacia abajo.



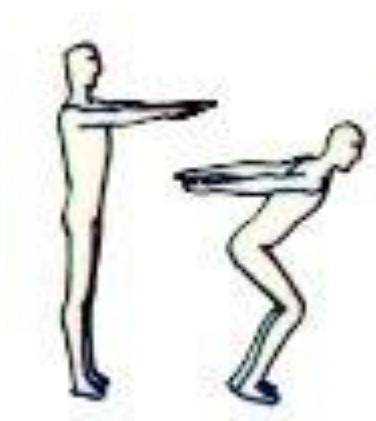
7 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar hacia los lados el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, a continuación levantar el brazo izquierdo y la pierna derecha.



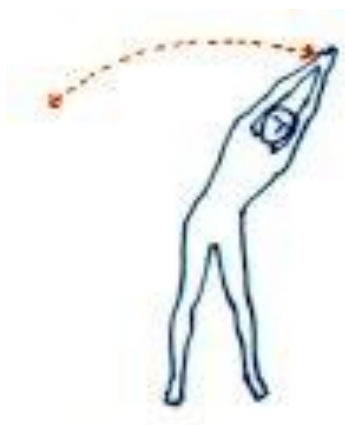
8 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar la pierna derecha extendida hasta que quede recta con la espalda, bajar y realizar el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



9 De pie, con las piernas juntas y los brazos paralelos al suelo, doblar las rodillas y al mismo tiempo echar los brazos hacia atrás.



10 De pie, con las piernas separadas, brazos extendidos a los lados de la cabeza y las manos cogidas, doblar la cintura a la derecha y la izquierda tanto como se pueda.



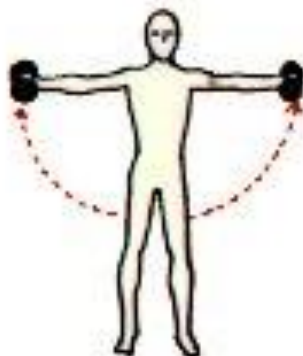
11 De pie, con las piernas juntas, flexionar las rodillas a los lados.



12 En la misma posición anterior, flexionar y levantar la rodilla derecha y luego la izquierda, al mismo tiempo que se echan los brazos hacia atrás en cada movimiento.



13 De pie, con las piernas ligeramente abiertas, los brazos a los lados del cuerpo y sosteniendo una pesa de un kilogramo en cada lado, levantar los brazos hasta colocarlos paralelos al suelo (ángulo de 90° con el cuerpo).



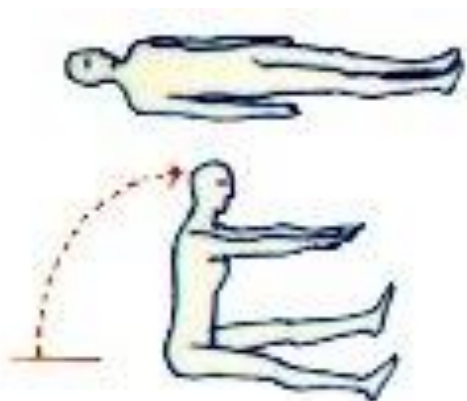
14 De pie, con las piernas juntas, saltar abriendo las piernas y al mismo tiempo abriendo los brazos.



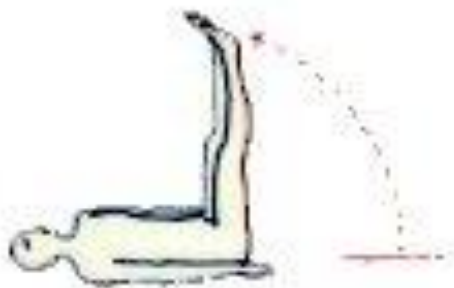
15 De pie, con las piernas separadas y los brazos levantados a los lados de la cabeza, llevar los brazos de derecha a izquierda pasando por delante de la cara.



16 Tumbado boca arriba con las piernas juntas, levantar el tronco hasta quedar sentado y al mismo tiempo abrir las piernas.



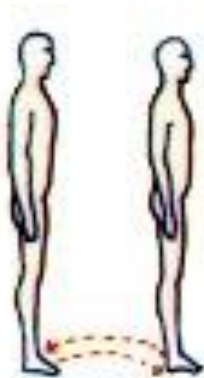
17 En la misma posición del anterior ejercicio, levantar las piernas extendidas hasta que queden perpendiculares con el suelo (90° con el cuerpo).



18 De pie, con las piernas ligeramente abiertas y una pesa de un kilogramo en cada mano, levantar el brazo derecho hacia delante hasta que quede paralelo al suelo, realizar el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



19 De pie, con los pies juntos, saltar hacia delante y hacia atrás sucesivamente.



20 De pie, con las piernas separadas, llevar los 2 brazos hacia la derecha y hacia la izquierda, formando un arco



21 De pie, con las piernas ligeramente abiertas, agacharse hasta tocar el suelo con las manos.



22 De pie, con las piernas separadas y los brazos abiertos, intentar tocar alternativamente la pierna izquierda con el brazo derecho y la derecha con el izquierdo.



23 De pie, con las piernas ligeramente abiertas y una pesa de un kilogramo en cada mano, flexionar el antebrazo derecho sobre su brazo, sin mover éste en ningún momento, realizar el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



Parte Principal.

Al iniciar la misma se realiza la segunda toma de pulso, tiempo de duración 45 minutos, se realiza ejercicios para el mejoramiento de la fuerza muscular, duración 15 minutos y se priorizó el trabajo aeróbico donde se ejecuta los bailes tradicionales y la caminata, duración 30 minutos y se realizó la tercera toma de pulso, métodos, en el trabajo localizado repeticiones y en el trabajo aerobio continuo.



Parte Final.

Se recupera el organismo de las cargas a las que fueron sometidos durante la clase, se realiza ejercicios de estiramientos y respiratorios, duración 5 minutos y al finalizar la misma se realiza la cuarta toma de pulso.

Es muy importante el control de los pulsos debido a que el mismo es un recurso que todos los profesores tenemos para conocer cómo se comporta el organismo ante la carga durante la clase (respuesta biológica).

Indicaciones metodológicas generales:

- Si durante su realización el practicante siente cualquier molestia o dolor de cabeza, se le suspende la ejecución de los mismos.
- Los practicantes deben usar una vestimenta holgada, fresca y limpia.
- Los practicantes deben hidratarse durante y al finalizar los ejercicios.
- Si durante la actividad física el practicante alcanza en cualquier de las dos tensiones, (sistólica o diastólica). Valores de 190/110 mm Hg, suspender la actividad.
- No comenzar los ejercicios con tensión iguales o superiores a 160/100 mm Hg.
- La intensidad de los ejercicios debe ser moderada entre 50 y 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- El control del entrenamiento debe ser a través de la frecuencia cardíaca.

TODO PROGRAMA DE EJERCICIOS DEBE PLANIFICARSE EN TRES TIEMPOS:

- 1.- Calentamiento
- 2.- Parte Principal
- 3.- “Vuelta a la Calma”

1.- Primera Etapa:

Calentamiento

El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Antes de iniciar la práctica del ejercicio, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.

El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo de mayor intensidad.

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: ***intensidad, duración y contenido***

La **intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.

La **duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 a 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.

Los **contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria

Ejercicios de calentamiento

- De pie. Piernas juntas. En el lugar, elevar los talones, sin despegar la punta de los pies, como si se estuviera marchando. Se acompaña con un balanceo energético de los brazos.



- De pie. Llevar la cabeza en flexión hacia atrás, luego hacia adelante. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro. Se comienza todo el circuito nuevamente.



- De pie. Piernas separadas el ancho de hombros. Manos a la cintura. Flexionar lateralmente el tronco. Volver al centro y se repite del otro lado.



- Manos a la cintura, pies juntos. Rotaciones de cadera. Haz círculos con la pelvis.



- De pie. Eleva una rodilla. Mantener la pierna subida mientras rotar el pie y la rodilla simultáneamente. Se repite del otro lado.



- Separar nuevamente los pies el ancho de hombros o un poco más. Con brazos extendidos. Realizar círculos hacia afuera con un brazo y luego el otro en forma continua. Se puede acompañar el movimiento con una pequeña flexión alternada de piernas.
- Por último sacudir los brazos y las piernas.



2.- Segunda Etapa o Parte Principal

La planificación de esta etapa debe contener las cuatro categorías básicas:

Fortalecimiento, Equilibrio, Resistencia y Estiramiento

Planificación de bailes de lo simple a lo complejo

Los tres primeros bailes Danzón, Son y Pilon se combinaron con la caminata, y al incorporar los restantes géneros Mambo, Cha-Cha-Cha y Mozambique trabajaron los días de la semana con tres frecuencias clases, Lunes caminata según progresión, miércoles y viernes Baile, con una duración de 30 minutos de trabajo continuo, en el horario planificado para la actividad en la sesión de la mañana, con una intensidad de trabajo al inicio de 50% de la frecuencia cardiaca máxima.

- **Danzón:**

El Danzón es un ritmo y un baile de origen cubano creado por el compositor matancero Miguel Faílde próximo al año 1879 y engendrado por otro género cubano llamado danza, una variación de la contradanza. «Baile típicamente cubano, llegó a ser el arquetipo de la música popular con su ritmo característico». Desde principios del siglo XX ha tenido gran arraigo en México, considerándose también parte de la cultura popular de aquel país. En Cuba se interpreta con mayoría de instrumentos de viento, con flauta, violines, timbales y percusión cubana.



Orígenes

Se derivó como resultado de la transculturación de la contradanza europea que llegó a principios del siglo XVIII por vía de las cortes españolas, por la toma de La Habana por los ingleses en 1762 y a finales del siglo XVIII por las migraciones de colonos franceses y de negros y mulatos de Haití a Cuba. Este baile de salón recibió una influencia mestiza en Cuba para crear una música criolla que se asentó convirtiéndose en el primer género surgido en La Habana. Su nombre se conocía de dos formas danza criolla o habanera cubana. Aunque mantenían el influjo afro en su ritmo, ahora poseían una mayor libertad expresiva que permitía a la pareja enlazarse con más sensualismo. La danza aumentó sus partes formativas y extendió su tiempo bailable, por lo que se le empezó a llamar danzón. Los instrumentos del danzón son el piano, trompeta, clarinete, flauta, timbales güiro, claves su popularidad 1900-1940 su fecha de origen segunda mitad del siglo XIX en Cuba.

El danzón como género musical

El danzón es un género que en sus primeros años fue únicamente instrumental y bailable, y se concibió para ser interpretado por la orquesta tipo charanga francesa. Es de carácter alegre y cadencioso, en 2/4 y se caracteriza por la presencia del chinquillo cubano en el plano rítmico. El nombre de este género musical no es más que el aumentativo de danza.

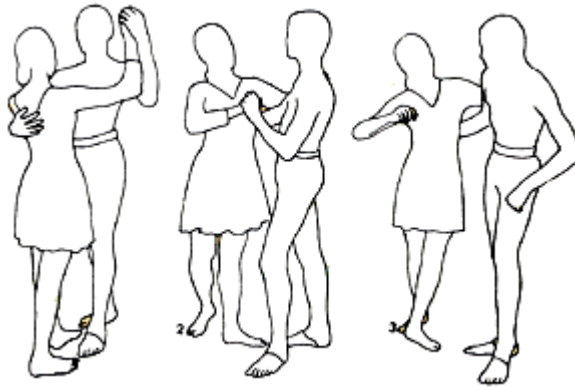


PASOS DEL DANZÓN

COMO BAILAR

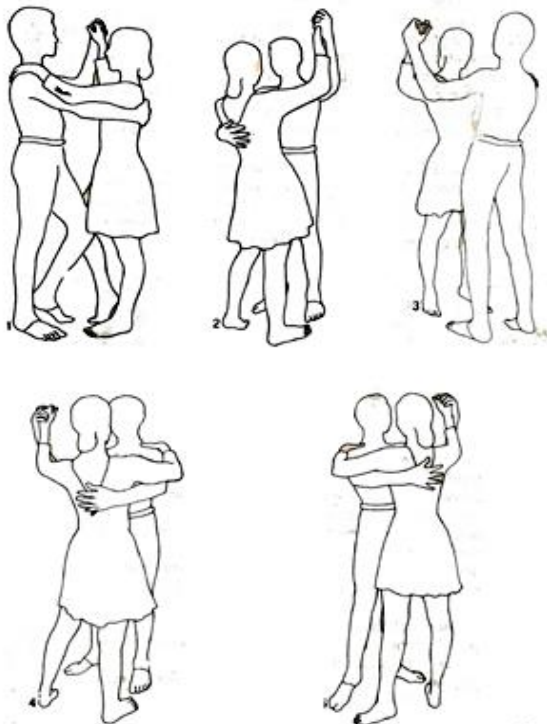
El baile del danzón se constituye de 3 etapas que no necesariamente tienen un orden secuencial.

1. Se baila lentamente y cuidando mucho el estilo dibujando cuadros en el piso y a ritmo de 3 tiempos.



2. Se aplaude a la orquesta mientras las mujeres se echan aire con el abanico y los hombres se acomodan en el bulto.

3. Se baila más rápido (eso sí, sin perder el estilo) y a ritmo del son cubano.



- **SON**

Cuando se investigó la raíz del Son cubano, estaba claro: esa mezcla del español y la negra africana, esa unión llena de sometimiento, látigos, sudor y temperamento: andaluces, yorubas, gallegos, congos, canarios, mandingas, extremeños, lucumíes.

Mi abuelo negro y mi abuela blanca. Siglos de mezcla de tribus, iguales todos en la esclavitud, quizás en África reyes y reinas.....

En América, distancia y hacer del dolor una sonrisa. Eso es Blues, Jazz, Samba, Reggae, Son, Rumbas, toda la música.



Había surgido el **Son**, de la mano de un músico santiaguero, Ignacio Piñeyro que en 1906, compuso "Echale Salsita" y después fundó el "Septeto Nacional". Sus instrumentos: Bongó, Claves, Guitarra, "Tres", Güiro, Marímbula, y Maracas.

Eran músicos de alma, humildes, a los que la historia musical les encargaba la honrosa tarea de poner en una canción la fusión de cuatro siglos. El **Son** es uno de los géneros cubanos más antiguos, dentro de la música popular cubana. Se reconoce con la introducción del "estribillo", alrededor del siglo XVIII. Es el resultado de la fusión de estribillos africanos, con que los negros acompañaban sus rudos trabajos como esclavos y las tonadas de labor, llevadas a la Isla por los españoles.

Acerca del baile del "Son"

El baile del Son cubano surgió al unísono con la música en 1906. El baile del Danzón se hallaba en su apogeo pero era distante en la pareja, señorial y "tranquilo" por así decirlo. Cuando surge el Son como música surge también un baile de cuerpos pegados, entrelazadas las piernas, atrevido, dónde la mujer contorneaba las caderas y el hombre hacía gala

de su destreza bajando casi a ras del piso, con el apoyo sólo de una pierna, mientras la mujer, lo va llevando tomándolo por los brazos y bailando al mismo tiempo.

PASOS DEL SÓN

COMO BAILAR

Los pasos del hombre y de la mujer se efectúan en espejo: cuando el hombre efectúa los pasos de los cuatro primeros tiempos, la mujer efectúa aquellos de los cuatro últimos, que son invertidos; por ejemplo, si el hombre desplaza su pie izquierdo, la mujer desplaza su pie derecho.

El hombre lo realiza «en 1», así: En el primer tiempo (la mujer comienza en el quinto tiempo) se avanza el pie izquierdo y se traspasa el peso del cuerpo a ese pie; en el segundo tiempo, se traspasa el peso del cuerpo al pie derecho; en el tercer tiempo, se retrocede el pie izquierdo, y en el cuarto tiempo, se marca una pausa. Los otros cuatro tiempos son invertidos: en el quinto tiempo, se retrocede el pie derecho (la mujer efectúa este paso cuando el hombre ejecuta el primer tiempo, avanzar el pie izquierdo, lo que evita que los bailarines se pisen los pies); en el sexto tiempo, se devuelve el peso al pie izquierdo; en el séptimo tiempo, se devuelve adelante el pie derecho, y en el octavo tiempo, se marca de nuevo una pausa.

En vez de la pausa, también, es común bailar más lentamente el tercer paso, de modo tal que el tercer paso se extiende sobre dos tiempos del compás. En vez de «rápido, rápido, rápido, pausa» es la dinámica entonces «rápido, rápido, lento».



- **Pilón**

Origen

Fue creado por Pacho Alonso, popularizado en los Carnavales Habaneros de 1965. Mantiene en el repertorio de su orquesta obras representativas del mismo. Ej. Rico Pilón. Este es un género bailable que aunque tuvo su popularidad no trasciende a folklórico.



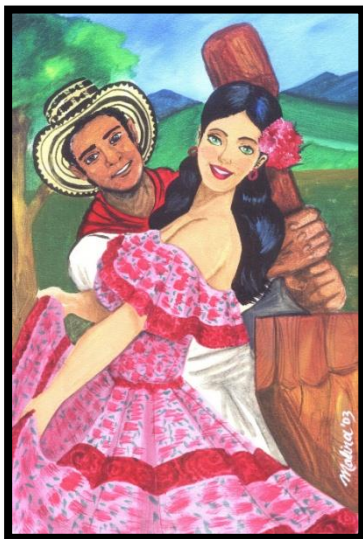
Características

- Fue creado por Pacho Alonso.
- El formato instrumental para su ejecución fue el Conjunto Sonero.
- Uso para el canto y el baile.
- Medio sonoro vocal-instrumental.
- Presencia de coreografía.

Atuendo

Femenino

El vestido, llamado chambra, está compuesto por dos piezas, la blusa de mangas tres cuartas, estampada con flores, de talle largo que termina en una arandela, de flores de distintos tamaños, y la falda o pollera, que tiene tres boleros terminados en encajes o letinos. Las baletas es el calzado elaborado con lona y suela plana de cuero. Como adorno de la cabeza, la mujer suele llevar una pañoleta de flores como el lirio, la del cañaguate, trinitaria, coral o cayena.



Masculino

El vestido masculino está compuesto por pantalón y camisa blancos, pañoleta roja anudada en el cuello de la camisa. Además, luce el casquete, tocado de la cabeza adornada con flores de distintos colores elaboradas en papel cometa. De calzado usa las baletas, elaboradas con lona y suela plana de cuero

Pasos

Tiene un paso básico, que es del pilón. Se ejecuta de la siguiente manera: planta el pie derecho (1 t.), planta pie izquierdo (1 t.), planta el pie derecho (1 t.), el cuarto tiempo es el fuerte, se subdivide en dos tiempo de corchea: el pie izquierdo va atrás con paso de cambio y planta derecho. Ahora comienza plantando izquierdo, planta pie derecho, planta pie izquierdo y se hace paso de cambio con el derecho y planta izquierda. El paso se desarrolla de esta forma: siempre alternando la salida de derecha a izquierda. Paso de pilón levantando la pierna, se marca igual que el anterior, en tiempo de negra: 1 derecho, 2 izquierda, 3 derecho, y el cuarto, levanta la rodilla izquierda; esa misma pierna baja para marcar y comenzar con el 1 izquierdo, 2 derecho, 3 izquierdo y cuarto, levanta la pierna derecha. Brazos Son redondos, el derecho por arriba del izquierdo, el acento de los brazos está en el 4to. Tiempo.



- **Mambo**

Origen

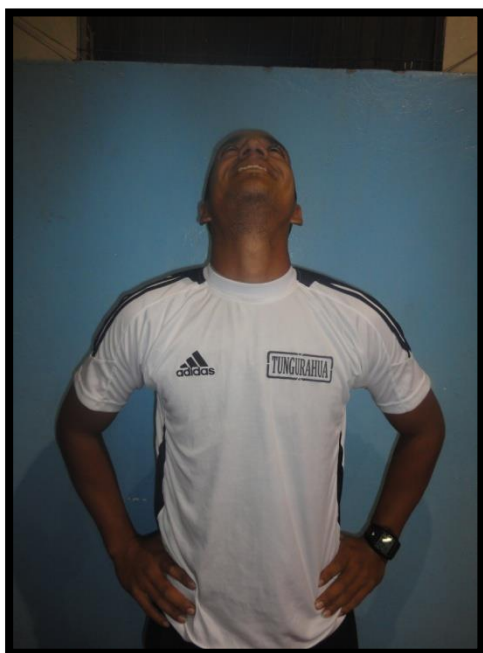
La palabra mambo es de origen africano, de la región del Congo, algunos lo han traducido como "conversación con los dioses", conversación, conocimiento. También se les llama mambo a las sacerdotisas vudú en Haití. Luego la palabra mambo es utilizada por Arsenio Rodríguez para designar a al estilo musical que ideó. En aquellos tiempos, López Cachao formaba parte de la orquesta charanga de Arcaño y sus Maravillas, estilo el cual llamaron mambo del danzón. Luego Dámaso Pérez Prado y Beny Moré hicieron popular otro género musical con el mismo nombre en la Ciudad de México. Pérez Prado tomo la síncopa de el son montuno y el nombre mambo, del danzón de Orestes, y creo un nuevo género musical afincados en la base del son montuno integrándole nuevas melodías, saxofones y trombones haciéndolo famoso en el resto del mundo a finales de la década del cuarenta y también en los años cincuenta.

El mambo se desarrolla a partir del danzón, el baile nacional de Cuba y el son montuno de Arsenio Rodríguez, el danzón en los años 30 fue el género más popular en las pistas de baile habaneras. En 1940 el son cubano evolucionó hacia un tempo más acelerado con la incorporación de la conga, piano y otra trompeta en el conjunto de Arsenio Rodríguez que fue incorporando estilos cada vez más atrevidos y agresivos. La interdependencia creciente entre músicos y bailarines hizo posible que la percusión fuera adquiriendo poco a poco un papel cada vez más predominante. De igual forma, los arreglos orquestales de Dámaso Pérez Prado, le aportaron una sonoridad nueva, sin precedentes hasta ese entonces.



Desarrollo:

Se realizan flexiones del cuello al frente y atrás, tronco los movimientos más pronunciados y ligeramente fuerte dirigido por el diafragma, músculos del abdomen contraídos, coordinación de brazo y pierna, la misma flexionada, movimientos de tobillos (Se comienza con movimiento lento hasta llegar a moderado).



- **Cha-Cha-Cha:**

El chachachá es un ritmo originario de Cuba creado a partir del danzón y el son montuno por el compositor y violinista habanero Enrique Jorrín en 1953.

La influencia del danzón

Los danzones eran interpretados tan solo por instrumentos, mientras que Jorrín le introdujo las voces de los músicos cantando a coro para darle más potencia. Este estilo gustó a los que bailaban, que ahora podían improvisar más e inventaron nuevas figuras. Durante sus primeros años como compositor, Jorrín sólo componía danzones, respetando sus cánones musicales, pero poco a poco fue modificando algunas de sus partes. Estos fragmentos modificados gustaron tanto al público que decidió independizarlos del danzón hasta llegar a lo que él llamó cha-cha-cha.

Desarrollo

Movimientos omóplatos, Brazos, antebrazos, cintura y piernas semiflexionadas. 1, 2,3-1,2.



Movimientos omóplatos, Brazos, antebrazos, cintura y piernas semiflexionadas. 1, 2,3-1,2.



- **Mozambique**

Origen

Ritmo dado a conocer en 1963, por el percusionista Pedro Izquierdo Padrón (Pello el Afrokán). Surge con la Revolución, y este nombre lo escoge al buscar las raíces de la música en África, y entonces se decide por Mozambique.

El ritmo peculiar sale a la calle y triunfa increíblemente, vienen programas estelares de televisión, conciertos de percusión; realiza una fantasía donde intervienen 10 saxos, 9 tambores, 2 pianos, 2 bajos, 2 pailas y una campana; él propiamente toca con 5 tambores a la vez y logra aglutinar un coro de 100 percusionistas como profesor de un grupo que ganaría el primer premio en un Festival de Aficionados

Características del baile

En su forma coreográfica (creada por el propio Pello), el Mozambique se baila de la forma siguiente:

Se flexionan las rodillas y se baja el cuerpo, a la vez que se adelanta un pie; este movimiento se completa con la retirada del pie, mientras el cuerpo vuelve a su posición normal.

Esta ejecución se realiza a partir del toque grave del tambor, unido al bombo. Este golpe, muy importante en el Mozambique, es reforzado por determinadas sonoridades logradas por Pello, a manera de quinceo, en los cueros más graves de sus tambores.

El efecto logrado mediante el acople de los seis tambores tocados por los tres tamboreros, Pello el Afrokán los realiza en sus cuatro tambores, pero enriqueciendo aún más el ritmo, con inspiraciones que surgen del floreo constante que hace sobre el ritmo básico del Mozambique.

Los doce tambores restantes, se identifican, de izquierda a derecha: el primero produce nueve golpes, ligados a dos golpes del tambor que le sigue; el tercero, tres, a contratiempo; el cuarto, cinco golpes a contratiempo, y el quinto tambor, que bombea también a contratiempo, mientras el sexto ejecuta el toque del primero.

Son tres percusionistas, que ejecutan dos tambores cada uno, que producen los ritmos necesarios al baile, que se complementan con los cuatro tambores centrales; mientras el bombo realiza la función del contrabajo, con lo que se redondea y ajusta el ritmo del Mozambique; a los tambores se agregan tres campanas y un sartén, que hacen el efecto de dos claves, una a tiempo y otra a contratiempo.

La sonoridad del grupo se completaba con las trompetas y trombones — que hacen la parte melódica del Mozambique. Las bailarinas mostraban la forma de bailarlo.

Desarrollo

Intervienen la musculatura de las extremidades superiores e inferiores y existe variabilidad de pasos.



3.- “Vuelta a la Calma”

En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

- Estiramientos
- Higiene postural
- Técnicas de relajación

Los **estiramientos** al final de la sesión se desarrollarán individualmente o en parejas, de forma pasiva, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.



En relación a la **higiene postural**, incluiremos tareas de la vida cotidiana que permitan a los mayores tener una mayor conciencia y control corporal para el desarrollo de las mismas. Se realizarán ejercicios compensatorios que favorezcan el mantenimiento de las curvas fisiológicas raquídeas, para evitar la tendencia a la hipercifosis senil, así como tareas que permitan una adecuada concienciación pélvica, fundamentalmente incidiendo en la retroversión.



Las **técnicas de relajación** permitirán a las personas mayores reducir la ansiedad y el estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y auto confianza. Se incluyen actividades de relajación, masaje y auto masaje, conocimiento y control respiratorio y tareas de soltura muscular.



Al finalizar la sesión deben destinarse unos minutos a la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado. Se pretende con ello que la acción sea significativa para los mayores y que no se limite a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable. La reflexión debe permitir canalizar sus vivencias, compartirlas y ofrecer opiniones y sugerencias para un trabajo posterior. Este momento permite al profesor comparar lo que piensan los mayores con las observaciones recopiladas por él a lo largo de la sesión. Al igual que al inicio, permite enlazar con la sesión siguiente.

Por último, y como resumen de todo lo abordado anteriormente, tendremos en cuenta que:

El trabajo de movilidad articular será siempre activo, con movimientos amplios, lentos, controlados y con un número de repeticiones no muy elevado, incidiendo en todas las articulaciones importantes del cuerpo.

Se realizará aumentando progresivamente la intensidad de la ejecución y el número de planos del movimiento (en último lugar la circunducción, siempre sin dolor ni mareos).

Para trabajar la flexibilidad se utilizan estiramientos activos y pasivos por parejas, evitando los movimientos balísticos, los rebotes o forzar en exceso la elongación de los músculos.

En último lugar se deben realizar actividades calmantes, utilizando para ello ejercicios respiratorios, de soltura, estiramientos, auto masajes y, si es posible, algún método de relajación.

Aspectos pedagógicos a tener en cuenta al planificar y ejecutar una sesión de trabajo:

- **El perfil del grupo:** los grupos son heterogéneo por lo tanto es importante considerar tramos de edad, patologías asociadas, etc., aunque también es importante la integración de AM con discapacidad

al grupo, por ejemplo con secuelas de AVE, ciegos, etc. Crea un clima de solidaridad y para el AM con discapacidad un espacio de fortalecimiento de autoestima.

- **Objetivos de la sesión:** es fundamental comentar con el grupo lo que se va hacer, cómo y para que sirve.
- **Instalaciones y material disponible:** es positivo que los grupos participen activamente en la confección de material y organización del espacio físico, estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia.
- **La consigna:** debe ser corta, clara y concisa, sólo así se asegura una correcta interpretación; informar sobre la forma de organización, el material a usar y las posibles formas de realización de las tareas. Por ejemplo, por parejas, frente a frente, a un metro de distancia, cada persona con una botella en la mano.

Se debe estar muy atento a las correcciones y a las formas de llevarlas a cabo, por tanto es aconsejable repetir la propuestas tantas veces como sea necesario, pero siempre dirigiéndose la grupo.

- **Valoración** de lo que ha sucedido en la sesión, es importante dejar unos 10 minutos a comentar con el grupo la dinámica de la sesión.

Las formas de presentación de las actividades deben tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo. Deben estar en relación con sus necesidades, ejemplo, los ejercicios de flexibilización ayudaran agacharse para abrocharse los zapatos, cortarse las uñas, tender la ropa, jardinear, etc.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Diseño de una Guía de Ejercicios para Rumba terapia dirigida a los Adultos Mayores

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer las formas correctas de realizar Rumba terapia con ejercicios acorde a la edad.	Ejercicios para la práctica de la Rumba Terapia	Socialización de los ejercicios para la práctica de la Rumba terapia con dirigentes y adultos mayores de la parroquia.	Se cuenta con un infocus, una portátil y con la guía de ejercicios en dispositivo magnético para ser proyectado ante los dirigentes y adultos mayores.	Investigador, dirigentes y adultos mayores de la parroquia Atahualpa.	En el año 2013 o cuando lo dispongan los dirigentes, se realizara en el salón de actos de la parroquia.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la Guía de Ejercicios en la práctica de la Rumba terapia buscando el mejoramiento de la salud y vida trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigador Autoridades	28-09-2013
Socialización	Socialización con las Autoridades y Adultos Mayores sobre la importancia de la práctica de la Rumba terapia en la conservación de las capacidades físicas en los Adultos Mayores.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Guía	Investigador Autoridades Adultos Mayores	29-09-2013
Ejecución	Ejecutar los Ejercicios de la Guía para mejorar la conservación de las capacidades.	Aplicar la Guía durante las realizaciones de los ejercicios en la rumba terapia.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	30-09-2013
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía de Ejercicios	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	31-09-2013

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades del la Parroquia	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	<p>Diagnostico situacional.</p> <p>Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Conservar las capacidades físicas.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los adultos mayores. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la Guía de ejercicios
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido los ejercicios de Rumba terapia en el mejoramiento de las capacidades físicas.
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

CONTRERAS (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Zaragoza.

DECRETO DE ENSEÑANZAS DE ANDALUCÍA. (1992): Anexo II: Área de Educación Física. CEJA. Sevilla.

DE ALBA C, Gorroñoigoitia A, Litago C, Martín I, Luque A.: Actividades preventivas en los ancianos. Aten Primaria 2001; 28 (supl 2): 161 - 80Medline

DIAZ DE LOS REYES Saúl, Algunas consideraciones anatómicas – fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física . Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba 2005

ESPINOSA Jm. El anciano en atención primaria. Aten Primaria 2000; 26:515-06 Medline

GUÍA DE EJERCICIOS para la prevención de padecimientos crónico degenerativos para personas de 51 a 70 años, Programa de Ejercicio para el Cuidado de la Salud [PROESA], Secretaría de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, México

INFORME sobre la salud en el mundo, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 2001.

MAZORRA R. La actividad física sistemática en promoción de salud. Departamento de promoción de salud de Medicina Deportiva de Cuba .1983

MSC LLANES Betancourt Caridad, Capacidad Funcional y Envejecimiento Sano.

Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba 2006

TRIGO E. et al. (2002). Motricidad y desarrollo humano. Popayán: Red

Internacional de Motricidad y Desarrollo Humano (RIIMH).

VENEGAS, Joffre. Diccionario Gráfico Ilustrado.1997, pp. 197

ZARCO P. Tiene el ejercicio físico un efecto preventivo en la enfermedad cardiovascular. Rev. Clin Esp 1997; 180 (1): 55- 60

LINKOGRAFIA

[es.wikipedia.org/wiki/Pirámide alimentaria](https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria)

<http://bajar-de-peso.com/nutricion-infantil-inadecuada/>

<http://www.clinicadam.com/salud/5/000404.html>

www.wikipedia.com

www.monografias.com

www.saluddealtura.com

[www.alceingenieria.net/nutrición/dial.](http://www.alceingenieria.net/nutrici%C3%B3n/dial)

2. ANEXOS

Modelo de encuesta
Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a los Adultos Mayores, dirigentes e instructor de la
parroquia Atahualpa

Objetivo:

- Determinar cómo influye la rumba terapia en la conservación de las capacidades físicas.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Cree Usted que se ha socializado en la parroquia la rumba terapia?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted que es la rumba terapia?

SI () NO ()

Pregunta 3.- ¿Usted como adulto mayor le gustaría practicar la rumba terapia?

SI () NO ()

Pregunta 4.- ¿Sabe usted que la rumba terapia ayuda a conservar sus capacidades físicas?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 5.- ¿Cree usted que la rumba terapia motiva a los adultos mayores a practicar esta actividad?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que la rumba terapia es importante para conservar las capacidades físicas?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 7.- ¿Conoce usted que son las capacidades físicas?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 8.- ¿Usted realiza alguna actividad física?

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 9.- ¿Que música le gustaría bailar?

SALSA () NACIONAL () MERENGUE ()

Pregunta 10.- ¿Usted realiza algunos ejercicios para conservar sus capacidades físicas?

MUCHO () POCO () NADA ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!