



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION HUMANAS
Y TECNOLOGIAS**

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
EL DEPORTE**

Título:

**‘La Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos
mayores Juanas de Oro’**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Pedagogía de Actividad Física y Deporte**

Autor:

VILLA MAYORGA KIMBERLLY MONSSERATH

Tutor:

Mgs. Isaac German Pérez Vargas

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Villa Mayorga Kimberlly Monsserath Villa Mayorga, con cédula de ciudadanía 1850519008, autora del trabajo de investigación titulado: **La Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro"**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 06 de diciembre del 2021.



Villa Mayorga Kimberlly Monsserath

C.I: 1850519008

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciada en pedagogía de la actividad física y deporte, con el tema: **“LA RUMBA TERAPIA Y LA CONSERVACION DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN ADULTOS MAORES JUANAS DE ORO”**, ha sido elaborado por la señorita **KIMBERLLY MONSSERATH VILLA MAORGA**, con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutor, por lo que certifico que se encuentra apta para su presentación y defensa respectiva.

Es lo que puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, 8 julio 2022



Firmado digitalmente por:
**ISAAC GERMAN
PEREZ VARGAS**

Mgs. Isaac Pérez.

TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación, **LA RUMBA TERAPIA Y CONSERVACION DE MTRICIDAD GRUESA EN ADULTOS MYORES JUANAS DE ORO**, presentada por la estudiante, **KIMBERLLY MONSSERATH VILLA MAYORGA** con CC: **1850519008**, bajo la tutoría de Mgs. Isaac Perez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 12 días del mes de mayo del 2022.

Presidente del Tribunal de
Grado Mgs. Susana Paz V.

060225541
6 BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI

Firmado digitalmente por
0602255416 BERTHA
SUSANA PAZ VITERI
Fecha: 2022.05.16
11:45:33 -05'00'

Miembro del Tribunal de
Grado
PhD.Edda Lorenzo



Firmado electrónicamente por:

**EDDA
LORENZO**

Miembro del Tribunal de
Grado Mgs. Vinicio Sandoval
G

Vinicio
Sandoval

Firmado digitalmente por
Vinicio Sandoval
Fecha: 2022.05.16
11:07:25 -05'00'

Miembro del Tribunal de
Grado
Mgs.Isaac Perez Vargas



Firmado electrónicamente por:

**ISAAC GERMAN
PEREZ VARGAS**

CERTIFICACIÓN

Que, **KIMBERLLY MONSSERATH VILLA MAYORGA** con CC: **1850519008**, estudiantes de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **“RUMBATERAPIA Y LA CONSERVACIÓN DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN ADULTOS MAYORES JUANAS DE ORO”** Presentada por las estudiantes, cumple con el 8%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de abril de 2022.



Firmado digitalmente por:
**ISAAC GERMAN
PEREZ VARGAS**

Mgs. Isaac Pérez.

TUTOR

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a Dios como mi fuente de inspiración para la culminación de mi carrera, así también a mis padres quienes me han dado el impulso y por su constante dedicación en mi educación para hacer de mí una profesional y finalmente a mis abuelos quienes han procurado ser mi apoyo incondicional en cada paso de mi vida.

Kimberlly Villa

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme culminar un paso más de mi vida educativa para escalar a mi ciclo profesional, también a mis padres por el gran esfuerzo que han realizado por darme la oportunidad de seguir mi camino en esta noble y digna carrera profesional, a mis abuelos les agradezco la paciencia y el amor con el que me han dado día a día el impulso de seguir adelante en cada aspecto de mi vida.

Kimberlly Villa

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	1
DECLARATORIA DE AUTORIA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADO ANTI PLAGIO.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7

CAPITULO I

1.1.INTRODUCCION.....	14
1.2. Antecedentes.....	15
1.2.1. Antecedentes históricos.....	15
1.2.2. Definiciones.....	16
1.2.3. Problema.....	18
1.2.4. Justificación.....	22
1.2.5. Objetivos.....	26
1.2.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	26
1.2.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	26
1.2.6. Variables.....	26
1.2.6.1. Variable Dependiente.....	26
1.2.6.2. Variable Independientes.....	26

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO.....	31
2.1. Antecedentes investigativos.....	31
2.1.1. Fundamentación Filosófica.....	31
2.1.2. Fundamentación Axiológica.....	32
2.1.3. Fundamentación Pedagógica.....	32
2.1.4. Fundamentación Legal.....	33
2.1.5. Fundamentación Teórica.....	33
2.1.5.1. EL ENVEJECIMIENTO Y LA TASA DE MORTALIDAD.....	34
2.1.5.2. TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO.....	35
2.1.5.2.1. Teorías del Desgaste de órganos y tejidos.....	35
2.1.5.2.2. Teoría de la Intoxicación por Sustancias Intrínsecas.....	35

2.1.5.2.3. Teoría del Trastorno Glandular o Endocrino.....	36
2.1.5.3.EFECTOS SECUNDARIOS DE LA PANDEMIA: EL SEDENTARISMO.....	36
2.1.5.4.APORTES DE LA EJERCITACION.....	40
2.1.5.5.MOTRICIDAD GRUESA.....	41
2.1.5.6.ENVEJECIMEINTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA.....	42
2.1.5.7.ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR.....	43
2.1.5.8.BENEFICIOS DEL BAILE Y LA RECREACION EN EL ADULTO MAYOR.....	47
2.1.5.9.LA RUMBATERAPIA.....	48

CAPITULO III

3. METODOLOGIA.....	57
3.1.Tipo de Investigación.....	57
3.1.1. Tipo de investigación según su propósito.....	57
3.1.2. Tipo de investigación según los datos recolectados.....	57
3.2.Enfoque de la investigación.....	57
3.3.Diseño de la investigación.....	57
3.3.1. Niveles.....	57
3.4.Metodología.....	58
3.4.1. Método Científico.....	58
3.4.2. Método de observación.....	58
3.5.Métodos teóricos.....	58
3.5.1. Histórico – Lógico.....	58
3.5.2. Analítico – Sintético.....	59
3.5.3. Exploratorio investigación.....	de 59
3.6.Instrumentos de Investigación.....	59
3.7.Población de estudio y tamaño de muestra.....	60
3.8.Procesamiento de datos.....	60
3.8.1. Plan de recolección de información.....	60
3.8.2. Plan de acceso y recolección de información.....	61

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	62
4.1.Origen y entrada.....	62
4.2. Valoración de movimientos.....	64
4.3. Valoración pre test.....	64
4.4.Cronograma de actividades con el adulto mayor en la práctica de la Rumba Terapia para la potenciación de la motricidad gruesa.....	71
4.5. Valoración post test.....	70

CAPITULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
5.1.Conclusiones.....	92
5.2. Recomendaciones.....	92
6. BIBLIOGRAFIA.....	95
7. ANEXOS.....	96

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla Nro.1 NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA.....	45
Tabla Nro.2 BENEFICIOS DE LA RUMBA TERAPIA.....	53
Tabla Nro.3 CUESTIONARIO DE INVESTIGACION.....	60
Tabla Nro.4 IDENTIFICACION DE PARTICIPANTES.....	62
Tabla Nro.5 VALORACION DE MOVIMIENTOS.....	64
Tabla Nro.6 PRE TEST.....	70
Tabla Nro.7 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	71
Tabla Nro.8 POS TEST.....	67

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico Nro. 1 RANGO DE EJECUCION.....	66
Grafico Nro. 2 RANGOS DE EJERCITACION.....	69

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

DIAGRAMA Nro. 1 ARBOL DE PROBLEMAS.....	8
DIAGRAMA Nro. 2 RELACION DE LAS VARIABLES.....	15
DIAGRAMA Nro. 3 CATEGORIAS DE LAS VARIABLES DEPENDIENTES...	16
DIAGRAMA Nro. 4 CATEGORIAS DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.....	17

RESUMEN

La presente investigación se realizó un problemática de termino global que ha afectado a muchos de sectores pero sobre todo en el tema de salud, no solo por contagio si no por el sedentarismo que se han incrementado debido al internamiento de los individuos en sus hogares, más aun con respecto al adulto mayor que forma parte de un sector vulnerable que físicamente por la determinación de sus edad ya se encontraba limitado de actividad física procurando un mayor deterioro en sus sistema por ello el objetivo de la presente investigación busca establecer los beneficios que conlleva el fomento y la práctica de actividades tales como la rumba terapia para mejorar su motricidad gruesa del adulto mayor.

El público en el cual se enfocó son las organizaciones tanto públicas como privadas que busquen el bienestar colectivo y que posean además la obligación de la creación de políticas públicas que fomenten la actividad física en los sectores de atención prioritaria como es el adulto mayor que parte de un tema de interés público para que de esta forma puedan reactivarse en la actividad física además contemplan un principio de vejez y dignidad, en donde todos como comunidad podemos aportar.

Para el cumplimiento de los objetivos de análisis se realizó el uso de herramientas metodológicas con un enfoque cuantitativo, de tipo cuasi-experimental de tipo descriptivo-explicativo, tras un muestreo de población de hombres y mujeres adultos mayores de 65 y 80 años de la parroquia Atahualpa del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, los resultados serán reflejados a través de la recolección de datos tras un test que será de tipo descriptivas.

Como principales resultados se obtuvo la determinación de los beneficios de la rumba terapia como actividad física en el adulto mayor capaz de fortalecer y conservar la motricidad gruesa, haciéndolo sentir un individuo aun capaz, importante y fuerte, dicha actividad debe ser fomentada por todos quienes componen la sociedad civil y aquellos órganos que poseen como competencia para la creación de programas de fomento la actividad física no solo con la creación de espacios si no de seguimiento oportuno de que dichas actividades que sean cumplidas a cabalidad como parte del desarrollo social.

Palabras Clave: Adulto mayor, actividad física, rumba terapia, fortalecimiento, motricidad.

ABSTRACT

This research was carried out on a global problem that has affected many sectors, especially in health care, not only because of infections but also because of a sedentary lifestyle that has increased due to the internment of individuals in their homes. Moreover, the elderly, part of a vulnerable sector that physically, due to their age, were already limited in their physical activity, resulting in a higher deterioration of their physical systems. For that reason, this research aims to establish the benefits of promoting and practicing activities such as rumba therapy to improve the gross motor skills of older people.

The target audience is public and private organizations that seek collective well-being and that also must create public policies that promote physical activity in areas of priority attention, such as the elderly, which is based on an issue of public interest, so in this way, they can reactivate themselves with physical training and also contemplate a principle of aging and dignity, where everyone as a community can contribute.

Methodological tools were used to meet the analysis objectives, with a quantitative, quasi-experimental, descriptive-explanatory approach after sampling the population of older men and women between 65 and 80 years old in the parish of Atahualpa in the canton of Ambato, province of Tungurahua. The results will be reflected through data collection after a descriptive test.

The main results were determining the benefits of rumba therapy as physical activity in the elderly who can strengthen and preserve gross motor skills, making them feel that they are still capable, meaningful, and strong individuals. These activities should be encouraged by all those who compose civil society and those bodies that have the competence to create programs to promote physical activity, not only by creating spaces but also with the proper follow-up to ensure that these activities are entirely performed as part of social development.

Keywords: Elderly, physical activity, rumba therapy, strengthening, motor skills.



Firmado electrónicamente por:
**ANA ELIZABETH
MALDONADO LEON**

Reviewed by:

Ms.C. Ana Maldonado León

ENGLISH PROFESSOR

C.I.060197598

CAPÍTULO I

1.1. INTRODUCCION

El presente proyecto de investigación tiene como principal objetivo analizar la rumba terapia y la conservación de la motricidad gruesa en adultos mayores.

El adulto mayor representa un sector vulnerable de la sociedad debido a varios factores externos en los que convive con la sociedad, no solo por la ausencia de su productividad si no por la gran cantidad achaques físicos que conlleva propiamente el desgaste del cuerpo a través de los años de forma natural, sin embargo el desplazamiento de sus familiares como la comunidad en general conlleva también repercusiones emocionales en el mismo que a su vez también de forma concadenada desembocan en diversas enfermedades, ya que recordemos que el cuerpo humano funciona como un mecanismo completo donde una cosa se relaciona con otra para su correcto funcionamiento.

Ahora bien estas problemáticas se intensifican cuando vivimos una época de transición inmediata y repentina en donde prácticamente el mundo se paralizó frente a un virus invisible que amenaza con la vida misma del ser humano y que como métodos de prevención nos ha insertado en el confinamiento de nuestros hogares provocando así no solo grandes oleadas de contagio y muertes si no otras repercusiones quizás más leves pero no menos importantes sobre todo en el adulto mayor respecto a el sedentarismo por la falta de actividad física y la ausencia de contacto con la sociedad, familia, semejantes e incluso otros miembros de su comunidad frente a su edad.

Allí radica la importancia de la investigación frente a la determinación de las consecuencias negativas del confinamiento en el adulto mayor por la falta de actividad física en el deterioro de la motricidad gruesa, pero sobre todo la rumba terapia como un método alternativo de ejercitación física que involucra el baile, el ritmo, el acompañamiento de música, entre otros factores benéficos para el nivel de ejercitación que requiere el adulto mayor, con beneficios de prevención y potenciación, teniendo en cuenta siempre que el bienestar de este sector debe tener acompañamiento social y familiar al formar parte de una colectividad que vive en armonía con sus semejantes procurando el fortalecimiento físico como un fin benéfico para todos.

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes históricos

Históricamente el adulto mayor ha sido parte del núcleo familiar, desde las formas más primitivas de organización como las Hordas y clanes en donde su sabiduría era compartida entre la comunidad, hasta la actualidad pese a que su incidencia ha decaído por considerarse en muchos sistemas como un individuo que ha dejado de ser productivo generalmente en el ámbito económico y por ende ha traído consigo muchos deterioros en materia de derechos humanos para este sector vulnerable debido al abandono no solo de su familia si no de la ayuda estatal recordando que el estado debe ser el primer garante y promotor de derechos, mismo hecho que no se ha visibilizado por los altos índices de precariedad en los que viven los adultos mayores sin acceso a recursos básicos como la salud principalmente.

Ahora bien, la actividad física del adulto mayor se ve beneficiada con tendencias actuales que van tomando renombre por su factibilidad, aplicabilidad, sencillez en el caso de ser aplicado al adulto mayor y que comprenda una serie de ejercicios que sean llevados a cabo por el mismo procurando su desenvolvimiento, pero además el aumento de su estado anímico si se complementa con música.

El deporte como tal nace históricamente hace 4000 años a.C en el antiguo Egipto donde se encontraron varias herramientas y objetos además de la construcción de edificaciones para dichos fines deportivos en los que se incluye el lanzamiento de la jabalina o el salto en alto así como la lucha o la maratón en donde data la historia que un soldado griego Filípides habría muerto tras correr 37 kilómetros en el 490 a.C para dar aviso de la victoria que obtuvo el ejército de Persia, sin duda ha sido la cultura griega quien más han aportado al desarrollo del deporte que se puede evidenciar hasta la actualidad con los Juegos Olímpicos que se llevan a cabo cada cuatro años con los mejores deportistas en varias disciplinas. Pese a que no existe estudios o antecedentes que hablen sobre la actividad física o el deporte y personas mayores ya que es un ámbito de interés reciente, sabemos y entendemos de la importancia de la realización de actividades que fomenten la motricidad en el adulto mayor como puede ser la rumba terapia.

La rumba terapia nace de una corriente del baile que dentro de sus antecedentes históricos se presenta desde la prehistoria con el apareamiento del hombre mismo donde realiza movimientos abstractos e involuntarios como al expresar emociones o sentimientos en su

mayoría o algunos más específicos para rendición de culto a la naturaleza al son de instrumentos rudimentarios que provocaban sonidos o con los pies incluso por ello encontramos cierta evidencia en vestigios europeos, africanos o asiáticos. Posteriormente con el desarrollo y evolución humana en el que se crean diversas comunidad con distintas formas de expresión pero utilizando la música y el baile como un método alternativo de solución de conflictos antes que la guerra y como formas de manifestaciones culturales y artísticas que hoy en la actualidad se va conociendo como costumbres y tradiciones propias y autónomas de cada sociedad que se ha ido conformando en la línea historia de la humanidad que dependen de su ubicación geográfica, etnia, raza, etc.

El baile posee un sinnúmero de beneficios como por ejemplo en el caso del tango que según estudios de la Sociedad Internacional de Cardiología advierte que este ritmo al igual que la salsa y el merengue ayudan a la disminución de la presión arterial y todas aquellas enfermedades cardiovasculares y respiratorias que sabemos son muy comunes en las personas de la tercera edad.

Por último, la rumba terapia por su lado nace desde una corriente europea en el siglo XX extendiéndose a diversos continentes pero que ha tomado renombre en Latinoamérica por la variedad musical y la alegría de sus danzas e incluso su propia complejidad, pero en el tema de realización de actividad física se ha adoptado y adaptado para ser practicado con facilidad y buen manejo del baile y ejercicio. Sin duda esta actividad es bastante completa ya que es una mezcla de la gimnasia aeróbica y danza practicada generalmente con ritmos latinos y un régimen de entrenamiento físico adaptado y diseñado con el objetivo de disminuir peso o como en este caso ayudar al adulto mayor al fortalecimiento y potenciación de la motricidad gruesas, así como ser parte de un mecanismo de prevención de un sinnúmero de enfermedades sobre todo cardiovascular y musculares. Se presenta como una alternativa bastante entretenida y recreativa, además de que propicia el espacio de comunión social y contacto humano.

1.2.2. Definiciones

Para Dueñas: “Se estipula que los adultos mayores son aquellas personas que, debido al proceso de los años, se hallan en una etapa de cambios a nivel físico y psicológico, y dentro de la comunidad se les debe dar condiciones y garantías para la efectividad de los derechos económicos y sociales, ya que requieren de cuidados especiales durante el proceso de envejecimiento.” la concepción del autor nos determina que el adulto mayor

por su condición vulnerable requiere de una mayor protección del estado para la garantía de sus derechos en cuanto a ser un individuo aun fundamental en la sociedad.

Por otro lado, para Olmos “La vejez no es definible exclusivamente con la cronología sino más bien por la suma de las condiciones físicas, funcionales, mentales y de salud de las personas analizadas. Hablamos de la edad fisiológica según el envejecimiento de órganos y funciones. De la edad psíquica o mental, según el grado de madurez, envejecimiento psicológico. Y existe otra edad, la subjetiva según el envejecimiento que experimenta la propia persona. Por tanto, la ancianidad es un concepto dinámico, pues hay que tener en cuenta que la edad biológica puede diferir marcadamente de la cronológica, y ambas de la subjetiva.” (ABAUNZA FORERO, 2019)¹. Según el autor podemos interpretar que el adulto mayor en si no se define por los años según lo determinan muchas definiciones e incluso concepciones legales en los diversos ordenamientos jurídicos de los estados especialmente el ecuatoriano que lo define como una persona de 65 años, si no que más bien este se manifiesta dependiendo de las condiciones físicas del mismo, es decir que mientras más achaques fisiológicos del individuo más anciano se va a considerar, esto responde a una concepción casi moral de muchas personas pues consideran que la vejez es más bien un estado mental que afecta a quien más desgaste corporal posea pues es una concepción subjetiva.

Con respecto a la rumba terapia como nuestro tema central para J. M Muñoz, La rumba terapia “se practica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una excelente opción para evitar el estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez” (José Manuel Aburto, 26 de septiembre de 2021)², esta definición se comparte con “Bailo terapia: es una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente, y para generar un buen estado anímico a personas de cualquier edad con cualquiera que sea su condición física. Además, ayuda a tener control de nuestro cuerpo, permite desconectarnos por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera

¹ (ABAUNZA FORERO, 2019)

² (José Manuel Aburto, 26 de septiembre de 2021)

excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.” (D, 2021)³ .Es decir que es una combinación del ritmo con la ejercitación física que de una u otra forma fomentan la práctica de la misma a través del baile lo cual lleva consigo un sin número de beneficios que analizaremos más adelante, mismo que nace en el continente europeo pero ha tenido bastante influencia dentro del continente latinoamericano sobre todo por la variedad musical variada, esta actividad física se desprende del baile como tal pero surge mediante una necesidad de actividades físicas que a su vez sean recreativas e incluyan la música en el ejercicio del mismo ya que generalmente este tipo de actividad complementa una mezcla de pasos de danzas iberoamericanas y latinoamericanas tales como la salsa, el ritmo urbano, el merengue, etc. Que sin duda son tonos que comparten la alegría de bailar y al mismo es una alternativa del ejercicio rutinario.

Este tipo de actividad trabaja lo que son los músculos por lo que complementa ejercicios aeróbicos, el estiramiento y por último el baile como tal que además disipan el estrés y aumentan el estado anímico por lo que resulta ser una de las actividades de mayor popularidad en la actualidad, pero sobre todo que pueden ser ejercidas por las personas de la tercera edad.

1.2.3. Problema

Ahora bien la problemática surge con la llegada de la Pandemia del COVID-19 que sin duda ha sido uno de los hechos históricos en materia de salud que ha fomentado cambios totales en el diario vivir de todas las personas que incluye el adulto mayor, lo que eran actividades normales ejercidas por los mismos en las que se realizaba un mínimo de actividad en la actualidad son nulas y los desgastes físicos se hacen más evidentes y hemos dejado de lado el procurar el bienestar de este sector vulnerable, ya que recordemos que la actividad física es de vital importancia para contravenir futuras enfermedades, procurar la motricidad para que no se desgasten por el sedentarismo de ciertos músculos vitales para el movimiento del adulto mayor.

La crisis sanitaria mundial contrajo consigo desde el 2019 un problema que atentaba contra la vida misma de la población mundial a la cual se enfrentaban todos los gobiernos para contrarrestar sus efectos y la manera de hacerlo fue a través del confinamiento lo que trajo consigo el sedentarismo que de por sí ya se encontraba en altos niveles en la sociedad actual debido al crecimiento evolutivo de la tecnología que nos ha mantenido

³ (D, 2021)

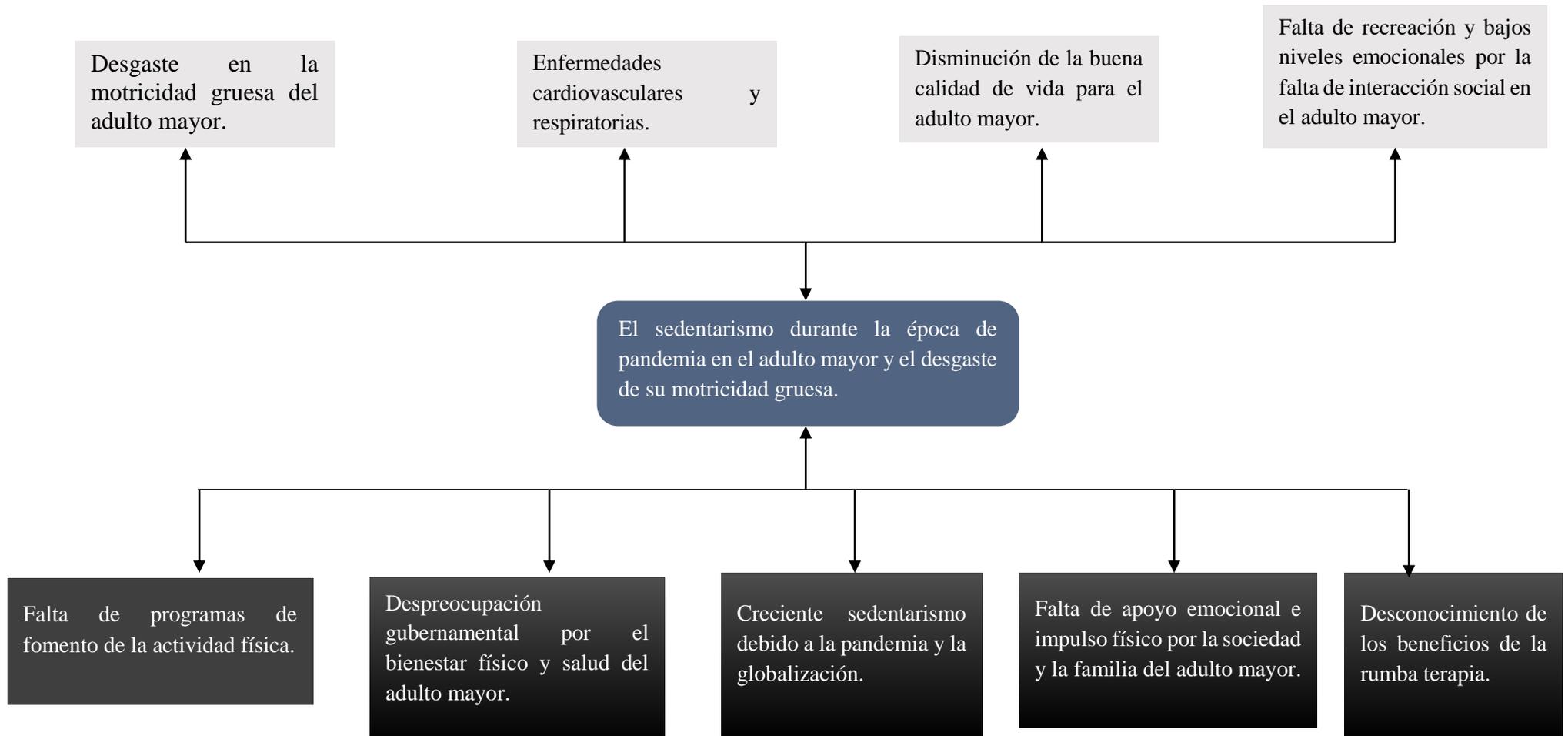
encarcelados en los dispositivos evitando así la interacción con otros individuos además de la ejercitación física, esta es una de las consecuencias que aunque no tan graves y letales como el virus mismo se propago a nivel mundial y ha causado afecciones en grupos vulnerables como son el adulto mayor, así como la obesidad, la hipertensión, la baja capacidad pulmonar, entre otras. Pero que además dichos elementos biológicos fomentaban proporcionalmente un mayor riesgo de mortalidad para aquellas personas que contraían este virus ya que se convertirían en factores de riesgo para la población general ya que algunos estudios han evidenciado que el sedentarismo induce males asociados al perfil metabólico que pueden provocar aumento de mortalidad al contraer COVID-19 más aun encontrándose en una edad avanzada con mayor riesgo tratándose de los adultos mayores en donde también se toma en cuenta el sexo, otras enfermedades respiratorias y el tratamiento médico que este último también se convierte en una problemática frente a temas sociales, económicos y hasta culturales, en donde el adulto mayor ha sido discriminado de forma directa por los sistemas de salud ya que se ha procurado la atención rápida y oportuna para quienes poseen más oportunidades de sobrevivir al virus, convirtiéndose este hecho no solo en un acto de crueldad humana sino de alta vulneración de derechos humanos.

Existe un alto impacto del sedentarismo en el cuerpo humano a nivel del sistemas muscular, cardiovascular, metabólico, endocrino y nervioso, y toda esta información se basa en la evidencia de varios modelos de inactividad, que incluyen reposo en cama, suspensión unilateral de extremidades y/o reducción de pasos diarios. La mayoría de esto datos muestran que el desgaste muscular ocurre rápidamente, sobre todo en personas más mayores, siendo detectable dentro de los dos días de inactividad. El gran problema que nos encontramos es la pérdida de masa muscular, la cual está asociada a problemas de movilidad, dolor y fatiga crónica. Además, se ha visto como la inactividad también afecta la homeostasis de la glucosa, algo fundamental en el control de la diabetes. Unos simples días de reducción de pasos o reposo en cama, reduce la sensibilidad a la insulina, principalmente en el músculo. (Butragueño, 2020)

Por otro lado tenemos también la inactividad de las facultades y competencias de las autoridades pertinentes no solo a nivel global, si no estatal y provincial como en el caso de Ecuador precisamente en Tungurahua donde la creación de políticas públicas para la implementación de programas que fomenten las actividades físicas del adulto mayor que ingresa dentro de los grupos de atención prioritaria son casi nulas cuando se debían procurar más aun durante esta época con las debidas medidas de seguridad para evadir el

desgaste físico. Por ello se procura también evitar las enfermedades motrices debido al sedentarismo y que sin duda la rumba terapia es una de las opciones más viables debido al bajo costo de inversión debido a que no incluye indumentaria específica además de un instructor especializado y el uso de espacios públicos con el debido control sanitario.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



1.2.4. Justificación

Es por esta gran problemática que se presenta en la actualidad la necesidad de informar sobre los factores negativos de riesgo por el sedentarismo en los adultos mayores pero sobre todo los beneficios de la actividad física en el desarrollo y conservación de la motricidad gruesa en el adulto mayor, ya que su importancia radica en la acción misma de la actividad al poder incluir a este grupo vulnerable en un marco de protección no solo contra la pandemia que hoy en día nos ataca sino también contra varias enfermedades que surgen de la falta de actividad física que va en un aumento por la variable de la edad ya que desde una perspectiva practica para el adulto mayor el realizar actividades físicas pero que conlleven además alegría, motivación, ritmo, sonido, facilidad, positivismo como en el caso de la rumba terapia ya que simula la situación de una fiesta es un plus para el fomento del mismo ya que como mencionamos metodológicamente esta actividad es una terapia alternativa como tal que conlleva en si beneficios prácticos con el uso de formas expresivas que fomenta a su vez el desarrollo psicosocial, cognitivo y afectivo del adulto mayor.

Por otro lado los datos arrojados de los test nos presentaran de manera micro del muestreo que la inactividad física y la importancia de la rumba terapia son dos elementos que se complementan para el mantenimiento de la salud como derecho del adulto mayor así como la dignidad del mismo al ser tomando en cuenta por acciones sociales y comunales aumentando sus niveles de calidad de vida, la interacción social con sus semejantes y por su puesto en temas de salud como método preventivo de enfermedades y evitar el deterioro emocional así como la conservación de su motricidad gruesa.

Así también conlleva relevancia para la iniciativa de proyectos de interés público o privado con el objetivo de crear espacios de actividad física para el adulto mayor entendiendo un enfoque importante de este individuo en la comunidad y en núcleo familiar que a su vez se presenta como una propuesta para las actuaciones gubernamentales y no gubernamentales y una solución al sedentarismo que puede ser un factor fulminante para el adulto mayor en el caso incluso de contraer el virus de la pandemia que hoy nos ha confinado en nuestros hogares por protección.

Entre estos programas y proyectos postulados para el aumento de la actividad física en el adulto mayor a través de la rumba terapia encontramos que se han desarrollado de manera inicial a través de un PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030, a través de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización

Mundial de la Salud, esta agenda propone de acción mundial establece cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de veinte medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de inactividad física y hábitos sedentarios, siendo la meta una reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030.

Como antecedente del programa se determina que la actividad física regular ayuda a la prevención de enfermedades no transmisibles como la cardiopatías, cáncer de mama, colon, hipertensión, sobrepeso, obesidad, en la salud mental respecto a la demencia y así aumentar una mejor calidad de vida y bienestar.

En el 2015, en el septuagésimo período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas, por medio de la resolución Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, todos los países se comprometieron a invertir en la salud y a garantizar la cobertura universal de salud y reducir las inequidades en materia de salud para personas de todas las edades. Las medidas normativas dirigidas a aumentar la actividad física para todas las personas, de todas las edades y capacidades, son coherentes con la consideración de la salud como un derecho universal y un recurso esencial para la vida cotidiana.

Se entiende que en todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización. (Organización Panamericana de la Salud)⁴ Para ello los programas van enfocados en la realización de actividades como la danza, el yoga, tai chi, deportes, andar en bicicleta, caminar, montar, etc. Y por supuesto las nuevas alternativas de deporte como es la rumba terapia.

Por otro lado, a nivel latinoamericano el deporte y la educación física van abriéndose espacio en umbrales del tercer milenio debido a los grandes aportes a la salud que conlleva el ejercicio físico, pero que además propone la eliminación de problemáticas sociales como el uso de drogas y alcohol en los adolescentes, sin mencionar los grandes beneficios en la prevención de enfermedades que llegan en la adultez avanzada. Según el Informe

⁴ (Organización Panamericana de la Salud)

Mundial sobre las Drogas 2000 de la ONU señaló que unos 180 millones de personas, el 4,2% de la población mayor de 15 años, son consumidores de drogas ilegales; sobre el alcohol y el tabaco. (Corzo)⁵ La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que la adicción al tabaco y al alcohol es un problema grave en no pocos países.

Latinoamérica es uno de los países de mayor consumo de alcohol. Según datos recientes del Observatorio de la Salud Global de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la región se consumen 6.5 litros de alcohol puro por año per cápita, convirtiéndola en la tercer región en el mundo en cuanto a consumo, tras Europa con 10.1 litros y América del norte con 9.9 litros. (NCD Alliance (NCDA), the Global Alcohol Policy Alliance (GAPA), Healthy Latin America Coalition (CLAS) y Healthy Caribbean Coalition (HCC)., 27 agosto, 2020)⁶. Sin embargo pese a estas cifras los gobiernos no han propuesto programas de actividad física que termine con estas problemáticas sociales como un mecanismo de control y superación social debido a que los países son muy pobres con poco presupuesto para la creación de este tipo de proyectos que ayuden al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos, el apoyo estatal no era el suficiente para sustentar los programas dirigidos hacia la práctica masiva de las actividades físicas y los deportes, por lo tanto se impone estudiar nuevas formas de organización y dirección de la práctica de los Deportes y la Educación Física en cuales el factor económico no posea un carácter determinante, por cuanto esperar por el progreso económico en Latinoamérica como única alternativa para desarrollar las actividades de la Educación Física y los Deportes es castigar a las nuevas generaciones Latinoamericanas por falta de previsión.

En el Ecuador por otro lado se instauró un programa en el gobierno de Rafael Correa llamado “Ejercítate Ecuador” el cual propuso a través del Ministerio del Deporte ejecutar un proyecto nacional que promueva la práctica de la actividad física para superar los problemas derivados del sedentarismo y mal uso del tiempo libre.

Esta iniciativa se llevó a cabo en las 24 provincias del país con 240 puntos integrales y una inversión de USD3.481.105 por parte de esta Cartera de Estado. En cada punto integral la ciudadanía puede disfrutar de programaciones diarias de rumba terapia y aeróbicos, en la mañana y noche; gimnasia terapéutica para adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con discapacidad; además de actividades recreativas y deportivas y eran totalmente gratuitas. Actualmente el gobierno no ha realizado ninguna propuesta

⁵ (Corzo)

⁶ (NCD Alliance (NCDA), the Global Alcohol Policy Alliance (GAPA), Healthy Latin America Coalition (CLAS) y Healthy Caribbean Coalition (HCC)., 27 agosto, 2020)

de mejoramiento del bienestar y salud física en ninguno de los niveles tanto educativos como sectoriales donde se beneficiaban un sinnúmero de sectores que por su puesto tomaba en cuenta al adulto mayor generando programas además dentro de los geriátricos. Se crea además la LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN donde en lo principal determina que se debe fomentar, proteger y regular al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, a nivel administrativo y a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, con la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado. (LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACION, Miércoles 11 de Agosto del 2010)⁷ Esto en concordancia con lo que menciona el artículo 381 de la Constitución de la República mismo que manifiesta que: “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 y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad” (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008)⁸.

Bajo dicho postulado jurídico entendemos entonces que dichos programas deben practicarse a nivel local, serán entonces competencia de las Municipalidades el fomento de los programas de fomento de la actividad física a través e la rumba terapia, por ejemplo en la provincia de Tungurahua se generaba esta práctica en la explanada del Municipio de Ambato, se desarrolla todos los martes y jueves de 16:45 a 18:00, entre las recomendaciones debido a que nos encontramos aun durante la época de la pandemia esta llevar una toalla pequeña, mascarilla y alcohol, así como también respetar el distanciamiento social. La rumba terapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que permite relajarse, compartir, disfrutar de la música, ejercitarse, liberar el estrés y la ansiedad. Esta disciplina favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, generando una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

Es importante destacar que en las clases de rumba terapia no existe un género particular de música, sino que predominan ritmos latinos como la salsa, cumbia, merengue,

⁷ (LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACION, Miércoles 11 de Agosto del 2010)

⁸ (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008)

reggaetón, hip hop, bachata, samba, entre otros. Y por supuesto lo más importante es que también puede ser practicado por el adulto mayor por ello esta actividad física también es practicada en el centro de terapia física y rehabilitación ‘Paso a Paso’ ubicado en la avenida Carlos Arosemena Tola y Pichincha Alta, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua dedicada específicamente a los adultos mayores. (Diario LA HORA, 2019)⁹.

1.2.5. Objetivos

1.2.5.1.OBJETIVO GENERAL:

- Analizar la rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores.

1.2.5.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar el nivel de motricidad gruesa que tiene el adulto mayor
- Aplicar un programa de rumba terapia para la conservación de la motricidad gruesa en adultos mayores.
- Evaluar la conservación de la motricidad gruesa en el adulto mayor con el post-test realizado.

1.2.6. Variables

1.2.6.1.Variables Dependiente

- Motricidad Gruesa

(Es la cualidad que puede cambiar por la variable independiente, es decir la motricidad gruesa puede cambiar de manera positiva con la aplicación de la rumba terapia como actividad física y su relación de causalidad)

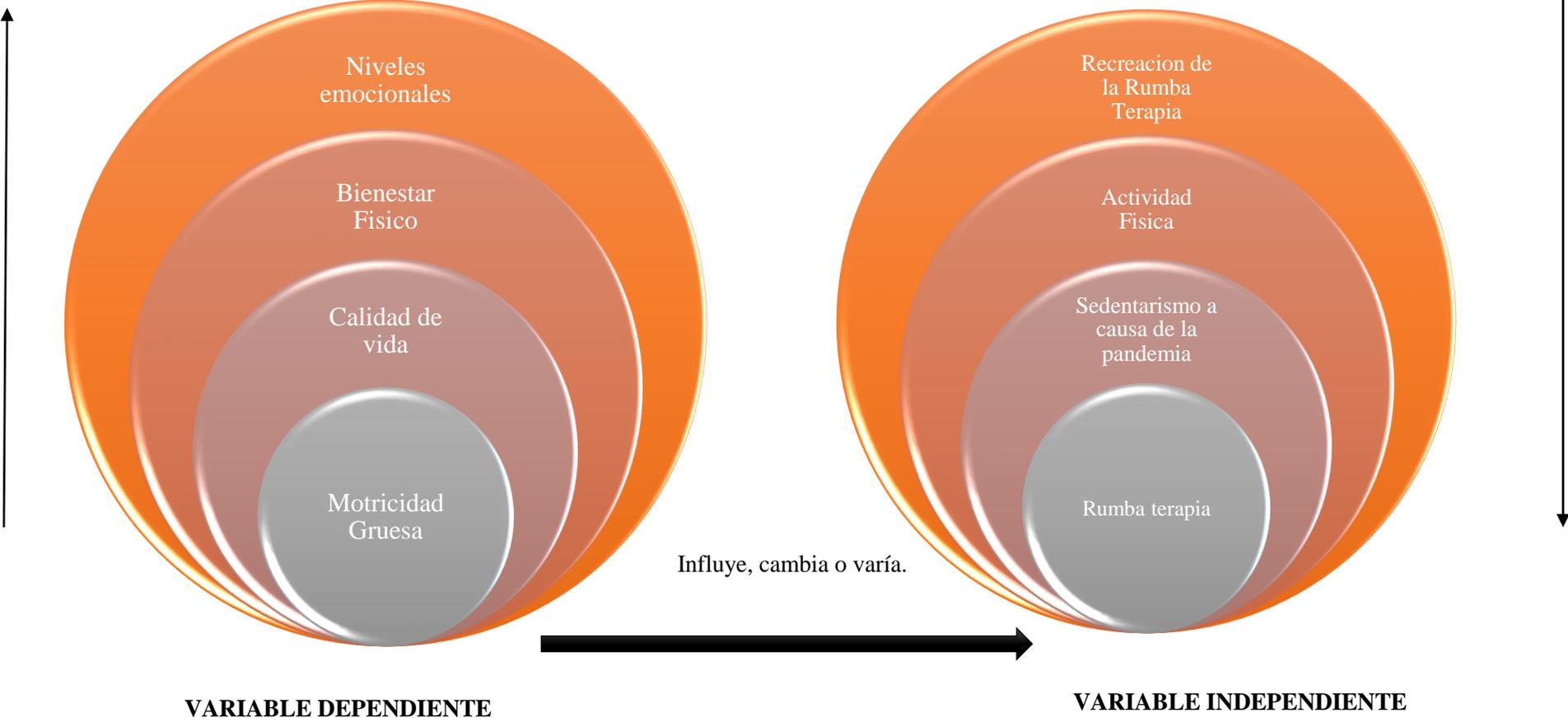
1.2.6.2.Variable Independiente

- Rumba Terapia

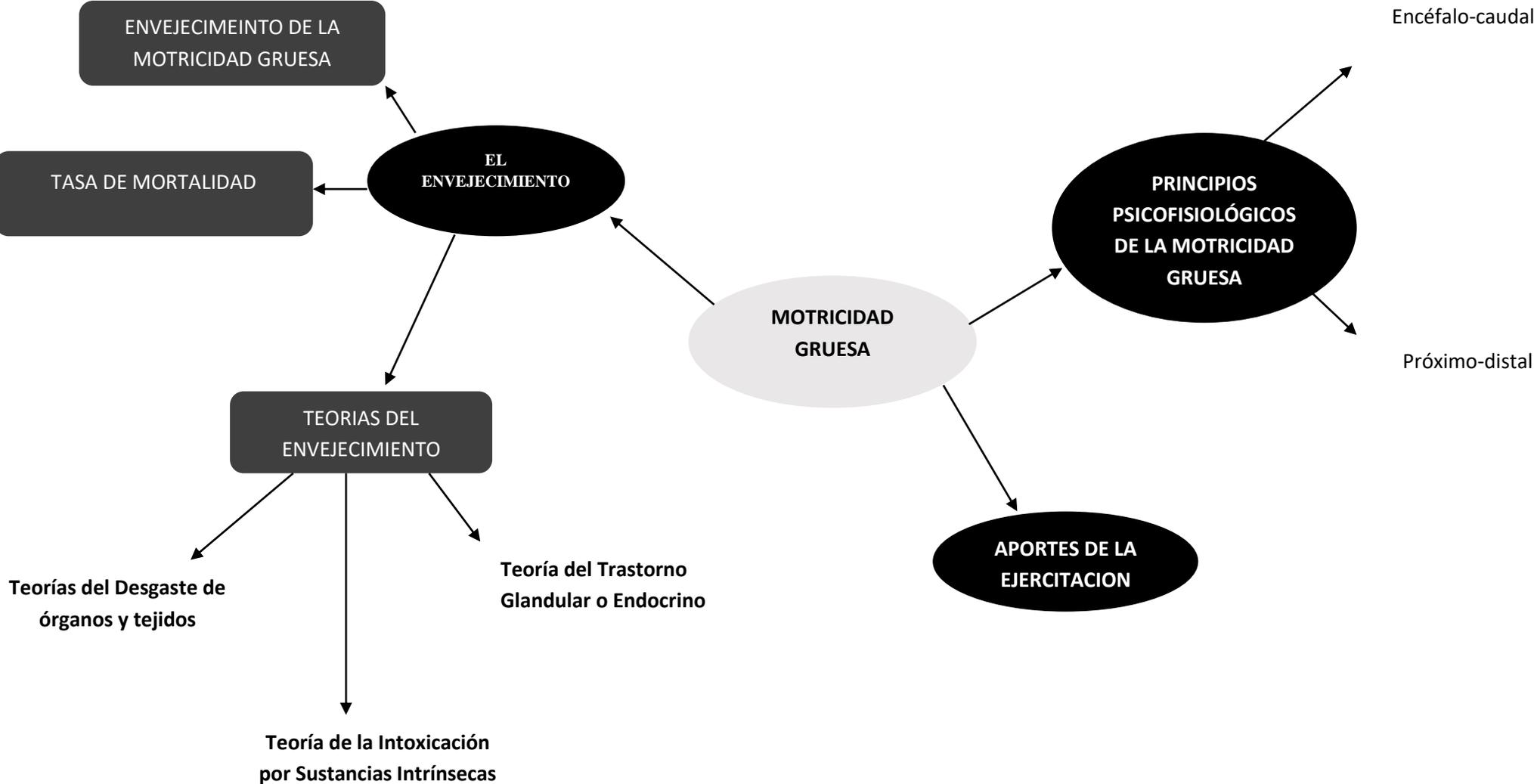
(Se pone a prueba a nivel experimental, es manipulada y prueba una hipótesis que mediante su práctica como actividad física en el adulto mayor puede cambiar o variar de manera positiva la potenciación de la motricidad gruesa.)

⁹ (Diario LA HORA, 2019)

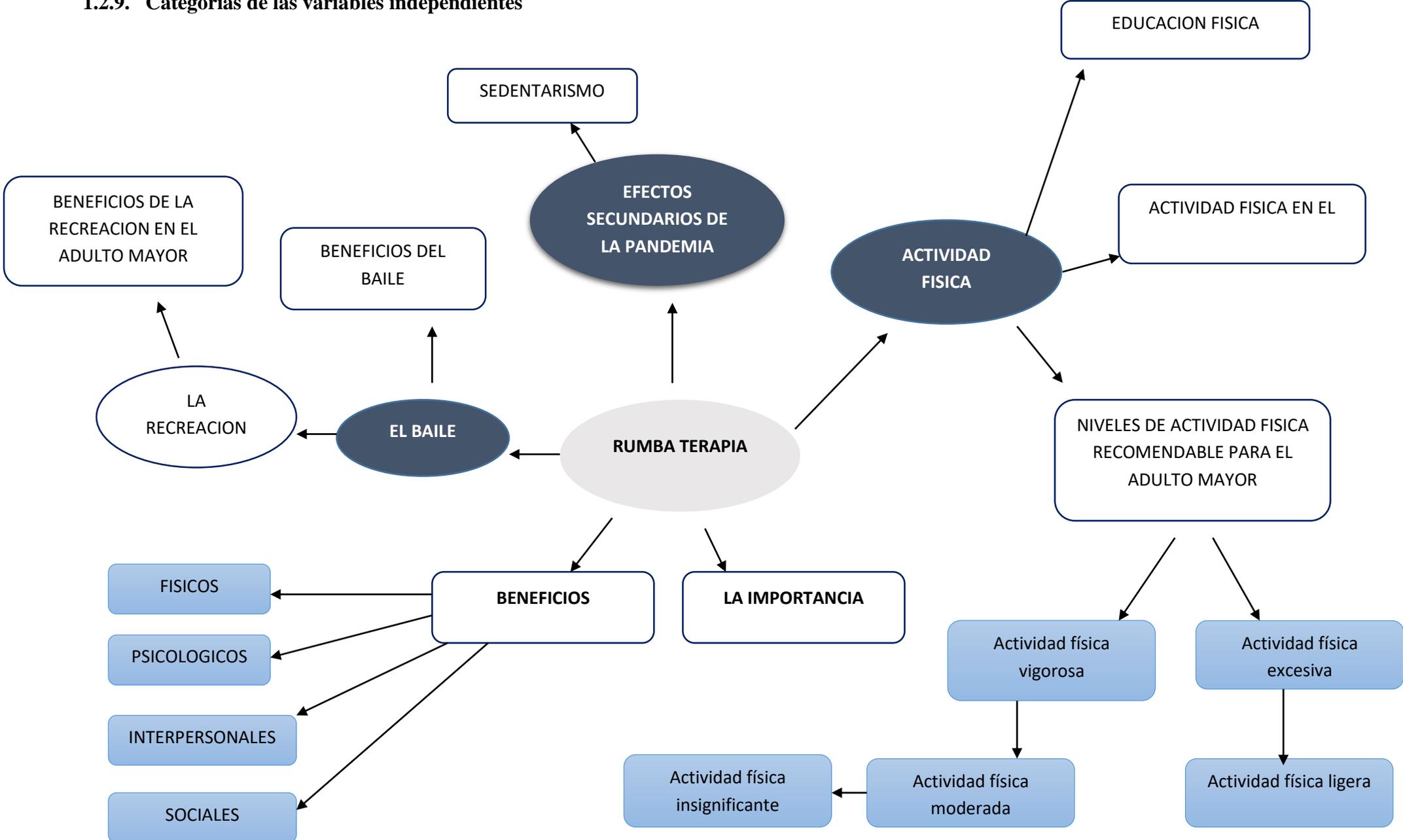
1.2.7. Relación de las variables



1.2.8. Categorías de las variables dependientes



1.2.9. Categorías de las variables independientes



CAPÍTULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos

2.1.1. Fundamentación filosófica

En el quehacer humano ha estado siempre presente la realización de diversas formas de actividad física en la que desarrolla habilidades y estructura sus sistemas de fortalecimiento a medida que va creciendo y por ende evolucionando ya adaptándose a sus necesidades de supervivencia natural.

Filosóficamente la actividad física sufre un dualismo frente a las consideraciones teóricas de Descartes y Platón, en donde para Platón el alma tiene que luchar con las exigencias y pasiones del cuerpo para obtener finalmente armonía, moderación y conocimiento. Es decir que el bienestar corporal es directamente proporcional al bienestar cognitivo y psicológico del cuerpo lo que conecta a una mayor receptación de conocimiento y por ende de ser seres mucho más sabios e inteligentes, es una teoría aceptada para muchos ya que recordemos que la actividad física entre muchas de sus bondades permite la liberación de estrés y relajamiento de la musculatura lo cual adema provoca una mayor receptación de información de nuestro entorno así como el equilibrio del conocimiento al desprendernos del estrés provocado por la cotidianidad. Por otro lado, con respecto a la teoría cartesiana, este lo diferencia entre el cuerpo y la mente, que pese a que ambas se encontraban conexas están absolutamente autónomas y diferentes donde la parte física era de un rango inferior, es decir que era mucho más importante trabajar en el desarrollo mental. Pese a dichos postulado no es hasta el siglo XX en donde se comienza a interpretar filosóficamente la teoría del deporte como una actividad de gran relevancia en la vida del ser humano ya no solo como un tema de bienestar físico sino además económico, pues la actividad física convertida en deporte es un negocio lucrativo y se identifica por ejemplo a través de un informe realizado en Estados Unidos en donde esta es una actividad económica de primera magnitud con presupuestos millonarios, sin mencionar el gran número de industrias dedicadas al comercio de accesorios e implementos deportivos.

Platón también señala que el adulto mayor es solo destaca como tal cuando envejece a medida de cómo ha vivido además de la importancia de la juventud puesto que es el periodo en el que el individuo se prepara para la vejez, por otro lado Aristóteles consideraba a la vejez es más bien como una enfermedad en la que se ha de llegar al

deterioro y la ruina, sin embargo pese a que dichos postulados se pueden contradecirse en cierto punto, poseen ambos algo de verdad ya que si bien es cierto es una etapa en la que el individuo se ha llenado de experiencia y conocimiento pero que sin embargo contrae consigo achaques físicos y emocionales también por ello la importancia de mantener activo el espíritu moral con ayuda de la sociedad para hacerlos sentir aun parte importante para el desarrollo de la comunidad y por su puesto el ejercicio físico que no solo previene sino que además combate varias de estas dolencias que se van presentando durante la vejez.

Como mencionamos el tema de salud es uno de los elementos fundamentales de dignidad para el adulto mayor que no solo se conforma de acceso a servicios públicos, adquisición de medicamentos o tratamientos durante la vejez o para cirugías de necesidad y emergencia si no también la creación de políticas públicas para programas que incentiven el deporte en el adulto mayor con la adquisición de espacios para dicho fin y el debido seguimiento y contratación de personal para el cumplimiento de dichos objetivos tanto estatales como municipales y parroquiales, ya que recordemos que el deporte es el mejor mecanismo de prevención de enfermedades y de rehabilitación física.

2.1.2. Fundamentación axiológica

El mantener la actividad física a través de la rumba terapia en el adulto mayor como una forma de acercamiento con la sociedad y sus semejantes sin duda es uno de los grandes beneficios que conlleva esta actividad puesto que eleva los indicios de captación de interacción física, social y emocional lo que provoca que este individuo se sienta aun parte de la construcción civil y por ende enriquece su personalidad, sus percepciones aumenten y sus decisiones son más definidas frente a la necesidad de cuidar de su físico, por ende sus valores morales se intensifican y son predominantes al momento de la interacción humana.

2.1.3. Fundamentación pedagógica

La enseñanza de una actividad deportiva moderna es un reto más aun cuando se trata de un sector vulnerable con limitación de movimiento físico como en el caso del adulto mayor sin embargo la investigación nos permite identificar cuáles son dichas limitaciones y hasta que punto de ejercitación podemos llegar con el objetivo de promover un beneficio en el individuo que se manifieste a corto, largo y mediano plazo, pero que sin duda la

formación académica para el cumplimiento de objetivos debe ser amplia para coordinar el conocimiento técnico y teórico pero además de la paciencia y la vocación de educar.

2.1.4. Fundamentación Legal

La Ley Orgánica del Adulto Mayor determina jurídicamente a través de su artículo 5 determina que el adulto mayor es aquella persona que tiene 65 años de edad y la Constitución de la República del Ecuador los reconoce como grupos de atención prioritaria en su artículo 35 estipulado de la siguiente manera: “Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicas. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.” (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008). Es decir que el estado ecuatoriano como estado constitucional de derechos y justicia social es el primer garante de derechos de estos sectores con mayor vulnerabilidad sea por desplazamientos históricos o gran atropello a la dignidad de estos grupos por diversos ámbitos de discriminación en los que se involucra el adulto mayor. Esto se comparte con lo manifestado en el artículo 36 y 37 de este mismo cuerpo normativo que recoge los derechos del adulto mayor que incluye en lo principal el acceso a la salud y en el artículo 38 numeral 5 establece: “5. *Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas.*”¹⁰ (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008)”. Las actividades recreativas recordemos que incluye la actividad física como parte de un programa de ejercitación e integración del adulto mayor.

2.1.5. Fundamentación teórica

2.1.5.1. EL ENVEJECIMIENTO Y LA TASA DE MORTALIDAD

Muchos reconocemos al envejecimiento como una etapa de la vida, pero es más bien una condición en la que individuos de cierta edad comienzan a experimentar cambios y generalmente dolencias propias del desgaste físico del cuerpo humano, que provienen de un circuito natural pero que pueden ser de una u otra forma regulados, controlados y hasta

¹⁰ (Constitucion de la Republica del Ecuador, 2008)

evitados. Para los gerontólogos definen el envejecimiento como: *“un conjunto de cambios deteriorantes postmaduracionales que implican una vulnerabilidad a los retos y una disminución en la habilidad del organismo para sobrevivir. Involucra la pérdida progresiva de las funciones corporales y una disminución en la fertilidad”* (José Manuel Aburto, 26 de septiembre de 2021)¹¹. Como podemos analizar la disfunción de ciertos elementos corporales pueden encadenar otros males y daños al cuerpo físico, pero no debemos olvidar que en estos cambios dañinos también se incluyen los emocionales.

Como bien pudimos analizar el envejecimiento como tal trae consigo cambios sociales, físicos, económicos, emocionales y es por ello que debemos proceder a la ardua tarea de investigar y analizar cuáles pueden ser los factores determinantes en el adulto mayor que procure la recuperación, el mantenimiento e incluso la prevención de enfermedades o desgastes físicos típicos de la edad y de esta forma incluso alargar el periodo de vida del individuo siempre y cuando sea digna y feliz, ya que si bien la esperanza de vida de los seres humanos se ha incrementado en algunas regiones debido a una mejora en las condiciones sanitarias, alimenticias y en los sistemas de salud. En 1900 por ejemplo, la expectativa de vida en los Estados Unidos era de 47 años; para el 2001 se incrementó a 76 años, lo cual indica un aumento de 62% en la longevidad. En contraste, en otras regiones geográficas, las condiciones inadecuadas hacen que sus pobladores lleguen a cumplir si acaso, los 40 años de edad. En el Ecuador pese a ser un país en desarrollo y sin las condiciones necesarias de vida sobre todo para el adulto mayor, en el año 2021 ha alcanzado una esperanza de vida de 76 años.

Sin embargo, según estudios de la Universidad de Oxford, debido a la pandemia existe una enorme caída en la esperanza de vida sobre todo en países occidentales después de la Segunda Guerra Mundial, entre los resultados se determinó que la esperanza de vida al nacer disminuyó de 2019 a 2020 en 27 de los 29 países. Los hombres de EE. UU. Y Lituania experimentaron las mayores pérdidas de esperanza de vida al nacer durante 2020 (2,2 y 1,7 años, respectivamente), pero se documentaron reducciones de más de un año completo en 11 países para los hombres y 8 para las mujeres. Las reducciones se atribuyeron principalmente al aumento de la mortalidad por encima de los 60 años y a las muertes oficiales por COVID-19. Según el estudio además se determinó que el aumento no solo va direccionado directamente al contagio del virus si no que se acompaña

¹¹ (José Manuel Aburto, 26 de septiembre de 2021)

indirectamente a la mortalidad por otras enfermedades como cánceres o cardiovasculares que son frecuentes en el adulto mayor, sin embargo el encierro por su lado ha evitado en gran número la disminución de muertes por accidentes, pese a ello no debemos olvidar el gran impacto del sedentarismo a causa de la pandemia que se intensifica en los sectores vulnerables como niños y adultos mayores.

2.1.5.2. TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO

2.1.5.2.1. Teorías del Desgaste de órganos y tejidos

También se llama la teoría del ritmo de vida, que indica que las células del cuerpo se van estropeando conforme pasa el tiempo debido a su uso, como ocurre con los componentes de una máquina. Se conoce que las personas que han vivido forzando su cuerpo o que han tenido un estilo de vida poco saludable, han vivido menos.

Los radicales libres serían las sustancias responsables del desgaste de las células relacionadas con los estilos de vida nocivos, sobre todo de las mitocondrias, que no tienen capacidad de reparar su ADN.

“La alimentación también es un factor a tener en cuenta, la arterioesclerosis junto a la obesidad son elementos que deterioran”.

Factores que influyen en el proceso de envejecimiento: ejercicio, alimentación, actividad a lo largo de la vida, hábitos. Los tejidos para tener una buena fisiología necesitan estar bien nutridos y oxigenados, los micro capilares que se abren o se cierran según la necesidad del tejido. Si se hace ejercicio se abren los capilares retrasando el deterioro.

2.1.5.2.2. Teoría de la Intoxicación por Sustancias Intrínsecas

También se llama teoría de la autointoxicación. Durante la vida se acumulan sustancias de desecho en el interior o exterior de la célula como la lipofuscina y otros pigmentos, creatinina, colesterol en las placas de aterosclerosis que son productos del metabolismo celular.

“Esta teoría se puede comprobar en las personas que trabajan en lugares radioactivos o con sustancias radioactivas”. Lugares como plantas de reciclaje de baterías de vehículos, industrias explotación de cobre y fundición de oro.

Estas sustancias también se las encuentra en la contaminación del aire causada por automóviles, buses y aviones, al igual que por la industria y la construcción. La contaminación del aire en el campo puede ser causada por el polvo de los tractores que están arando los campos,

camiones y automóviles que están manejando por carreteras destapadas o con gravilla, por canteras de donde extraen piedras y por humo de fuego de madera y de fuego de cultivos.

2.1.5.2.3. Teoría del Trastorno Glandular o Endocrino

“Considera que los órganos endocrinos como las gónadas, son los responsables del envejecimiento debido a las observaciones de eunucos, hipotiroideos y diabéticos, que envejecen precozmente. Aunque los trastornos endocrinos son una consecuencia del envejecimiento y no su causa”.

2.1.5.3. EFECTOS SECUNDARIOS DE LA PANDEMIA: EL SEDENTARISMO

El sedentarismo es uno de los grandes males que afecta el siglo XXI, debido a la amplia gama de medios móviles de tecnología, que si bien han propuesto un acercamiento con el mundo de manera rápida y sencilla, acortando distancias, pero que pese a sus enormes ventajas, la inactividad física se ha convertido en uno de sus grandes males, los niños y jóvenes hoy en día tienen cada vez más acceso a dispositivos tecnológicos para el uso de video juegos y redes sociales que para muchas inclusive se ha convertido en un vicio actual que promueve el mantenerse inmóvil en la comodidad de casa, oficina e incluso se ha perdido en su mayoría el contacto humano con la sociedad, este hecho se ha intensificado durante la pandemia del COVID-19 que se presentó en el 2019 tras haberse propagado el virus alrededor del mundo lo cual ha causado un hito histórico en tema de pandemias que han fulminado a la humanidad, las consecuencia han sido mortales en cada uno de los países afectados y sin duda es un recordatoria de la fragilidad humana, la crisis sanitaria a nivel mundial nos ha azotado de manera inimaginable con la perdida de cientos de miles de personas, familiares y conocidos, sin embargo existen efectos secundarios que se han ido manifestando y por ende estudiado.

Según estudios para desarrollar un cuadro clínico grave asociado a COVID-19 es 104% mayor en personas que tiene un ritmo de caminata lento, un 97% mayor en personas con obesidad y 18% menor por cada unidad de aumento en valores espiro métricos como el volumen espiratorio forzado y la capacidad vital forzada, importantes marcadores de capacidad pulmonar. Si bien todos estos factores modificables están fuertemente correlacionados entre sí, también sabemos que presentan una fuerte asociación con niveles de actividad física, condición cardiorrespiratoria y fuerza muscular. Mantener

nuestros niveles de actividad física, especialmente durante el aislamiento social podría ser importante para disminuir el riesgo de desarrollar una sintomatología severa asociada al COVID-19. (Carlos Celis-Morales, 2020)¹². Es decir que problemáticas o enfermedades que afectan al individuo que se ha infectado de COVID procuran un aumento de los niveles de mortalidad incluso que serían fulminantes debido a precedentes tales como el sedentarismo, ahora agregar una condición más en el tema de edad como es el caso del adulto mayor sin duda eleva esta problemática allí radica la importancia del ejercicio físico.

Como bien manifiesta el presente estudio la disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo acumula los factores negativos debido al inevitable aislamiento social y confinamiento debido a la pandemia, sus efectos a corto o mediano plazo también se involucran en la vida del individuo y aumentan el riesgo dependiendo no solo de enfermedades como precedentes sino también de la edad siendo un factor de riesgo aun mayor para las personas de la tercera edad debido al debilitamiento físico natural corporal. Según los resultados investigativos se corrobora que en los hombres (promedio edad 23,8 años, IMC 22,1 kg/m) los cuales fueron sometidos a una intervención donde redujeron la cantidad de pasos diarios de 10.501 a 1.344 durante 2 semanas. Posterior a esta reducción en la cantidad de pasos los participantes presentaron importantes cambios en su perfil metabólico asociados a 57% de aumento en insulina, 34% de aumento de péptido-C, 21% de aumento en triglicéridos, mientras que la masa grasa intra-abdominal aumento en 6,7%. Una tendencia similar fue observada en otro estudio donde hombres físicamente inactivos redujeron la cantidad de pasos de 6.203 a 1.394 pasos al día durante 3 semanas. Este estudio encontró que la concentración de insulina aumento rápidamente en 5% y 17% a la segunda y tercera semana de la intervención, respectivamente. Otro estudio orientado a entender la fisiología de la conducta sedentaria reportó que pasar 10 días recostados en una cama, produce importantes reducciones en fuerza muscular (8%), *fitness* cardiorrespiratorio (14%) y velocidad de marcha (7%) en población adulta sin antecedentes de enfermedades crónicas. Estos estudios entregan evidencia de que períodos cortos de inactividad física inducida y aumento de la conducta sedente, que en cierta medida inducen las actuales condiciones de confinamiento o aislamiento social

¹² (Carlos Celis-Morales, 2020)

durante esta pandemia de COVID-19, podría tener importantes implicaciones metabólicas en la salud.

Como bien denota el estudio las probabilidades de riesgo disminuyen en la población adulta siempre que esta no posea antecedentes de enfermedades, ahora en el caso del adulto mayor dichas enfermedades propias de su edad se manifiestan y provocan mayor daño más aún en el contagio, según la Organización Mundial de la Salud el sedentarismo es un estilo de vida que va en aumento y que pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo. 1.400.000 de personas en el mundo ponen en riesgo su salud al adoptar un estilo de vida inactivo. Tienen riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el sedentarismo como la obesidad, la demencia o la insuficiencia cardíaca. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018)¹³. Entre las enfermedades más comunes que tocan al adulto mayor se encuentra el ictus, infartos cardíacos, artrosis y artritis, hipertensión, parkinson, problemas auditivos y visuales, rotura de huesos, fibromialgia y depresión en ancianos. Muchos de estos males son resultado de la inactividad física.

La capacidad aeróbica (*endurance*) se ve afectada en todos los niveles, desde el sistema cardiovascular, a la circulación periférica, la función oxidativa del músculo esquelético, etc. Como he mencionado anteriormente, estos datos se potencian en personas adultas mayores (>65 años). El balance energético positivo durante la inactividad física y la gestión emocional con la alimentación puede que durante dos meses haga que la persona aumente de peso graso (Estimamos que entre 3-6 kg). Estas dos variables, aumento del peso graso e inactividad física, se han asociado con la inflamación crónica sistémica y la activación de las defensas antioxidantes, lo que aumenta la pérdida de capacidad muscular. En este punto cabe destacar que uno de los mejores ejercicios aeróbicos debido a que componen una variedad de actividades y el uso y manejo de movimientos que potencian grandes músculos es la rumba terapia.

Es importante destacar que estos efectos nocivos de la inactividad pueden verse disminuidos por la práctica de ejercicio físico, pero actualmente se desconoce la relación dosis-respuesta ideal, y además, cada persona necesitará un estímulo diferente en función de sus propias capacidades. Sin embargo, el ejercicio aeróbico de alto volumen e intensidad baja-media, que se puede fácilmente implementar en casa, se ha demostrado

¹³ (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018)

que tienen efectos positivos, particularmente si se combina con una reducción del 15-25% en la ingesta diaria de energía. Este régimen combinado parece ideal para preservar la salud neuromuscular, metabólica y cardiovascular.

Respecto a ello se mencionan algunos elementos clave para tener en cuenta como:

- Solo unos pocos días de reducción de pasos pueden inducir resistencia a la insulina.
- Los cambios en la sensibilidad a la insulina preceden a la atrofia muscular.
- Dos semanas de inactividad (reposo en cama) / actividad reducida podrían modificar nuestra capacidad aeróbica hasta ~7% del VO₂.
- En personas mayores de 65 años es dos veces mayor en comparación con las personas más jóvenes.
- La inactividad también causa daño a la unión neuromuscular y la denervación muscular, lo que sugiere que la atrofia muscular no solo surge de la reducción de la carga mecánica sino también de los procesos neurodegenerativos.

Por ende, se recomienda:

- Cumplir con las pautas de actividad física (es decir, 180 min / día para niños menores de 5 años, 60 min / día para niños y adolescentes, y 30 min / día para adultos mayores de 18 años) o caminar durante el día para acumular $\geq 7,500$ pasos / día.
- Romper períodos prolongados de tiempo sedentario (p. Ej., Ponerse de pie y caminar cada 20-30 minutos sentado)
- Realización de ejercicios de fuerza para preservar la fuerza muscular y la masa muscular, incluidos ejercicios de múltiples articulaciones (p. Ej., Sentadillas, peso muerto, patrones de movimiento de empujar y traccionar). Entre ellos se puede incluir la rumba terapia.

- Usar rutinas de entrenamiento de circuito o ejercicio aeróbico que involucre grupos musculares importantes para aumentar la frecuencia cardíaca y la ventilación y preservar la aptitud cardiorrespiratoria. (Butragueño, 2020)¹⁴

2.1.5.4. APORTES DE LA EJERCITACION

- 2.1.5.4.1.** Con respecto al aparato circulatorio encontramos que el musculo cardiaco aumenta haciéndose a su vez mas fuerte lo que provoca que la frecuencia cardiaca por el contrario disminuya, con este proceso lo que se logra es que se aumenta y mejora las celular sanguíneas para un mejor circulación y trasportación de oxígeno al cuerpo a través de la sangre, con esto además se eliminan las grasas en las arterias y se previene enfermedades como la arteriosclerosis que deriva en trombos, infartos, etc. Que como bien evidenciamos son estas enfermedades comunes en el adulto mayor.
- 2.1.5.4.2.** Por otro lado respecto al aparato respiratorio los beneficios se evidencian con la capacidad de captación de oxigeno por el aumento del volumen pulmonar y por ende da como resultado la expulsión de CO2.
- 2.1.5.4.3.** Con respecto al aparato locomotor que debemos entender es una composición de los huesos, los músculos y todas las articulaciones, los beneficios se irradian en conjunto tras el ejercicio físico ya que el aumento muscular ayuda a la perdida de la misma con el aumento de edad que como manifestamos se produce naturalmente como efecto de la gravedad y del deterioro en el adulto mayor y a su vez ayuda al riego sanguíneo en los tejidos provocando que las articulaciones se vuelvan mucho más flexibles. Respecto a los huesos recordemos que son uno de los circuitos del cuerpo con más desgaste a través del tiempo pero que con una buena actividad física adecuada ya adaptada a la edad como analizaremos más adelante provoca beneficios en cuanto a la calcificación y fortalecimiento evitando problemas de osteoporosis.
- 2.1.5.4.4.** Finalmente con respecto al sistema nervioso que nos conduce Al bienestar emocional ya que el ejercicio físico es beneficiosos para elevar el autoestima y la imagen corporal, también favorece en situaciones de ansiedad o depresión y estrés ya que la realización de actividades físicas son un punto de descanso y relajación y en algunas situaciones de positivismo y alegría cuando se mezcla la actividad física con música como es en el caso de la rumba terapia.

¹⁴ (Butragueño, 2020)

Todo esto provoca que la salud mental se encuentre equilibrada y evite enfermedades relacionadas a las mismas.

2.1.5.5. MOTRICIDAD GRUESA

El adulto mayor como bien sabemos por el avance de su edad y el desgaste físico natural y propio del ser humano va adquiriendo limitaciones frente a la actividad física por lo que va perdiendo control de la motricidad gruesa, mismas que se define como: “la habilidad para realizar movimientos generales grandes (tales como agitar un brazo o levantar una pierna). Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios”. (U.S. Department of Health and Human Services, 2021) . Podríamos decir que la movilidad corporal del adulto mayor se va perdiendo y como menciona la definición disminuye la capacidad de los huesos y músculos pero que como mencionamos en el apartado anterior pueden ser repotenciados gracias a la actividad física y por ende prevenir enfermedades de estos elementos corporales.

La motricidad gruesa se desarrolla desde la infancia en donde la agilidad es mucho mayor y por ende el movimiento de músculos aumenta, dichos movimiento global del cuerpo se encuentran conexos al equilibrio o cambios de posicionamiento del cuerpo y extremidades con destreza y facilidad, hechos que ya no se evidencian naturalmente en el adulto mayor, tales como ponerse de pie rápidamente, saltar, caminar, sentarse, etc. Pese a que con los años se va perfeccionando estas destrezas puesto que la edad es un factor determinante ya que no podemos comparar a un bebe, con un niño ni con un adulto de 65 años, el tiempo también provoca mayor desgaste en la realización de actividades mucho más complejas. En la niñez puede acarrear problemas la falta de desarrollo de la motricidad gruesas en el desempeño de actividades escolares o extracurriculares también en el adulto mayor es igual, pero en este ultimo las limitaciones son mucho más frecuentes y desgastantes sin probabilidad de mejorar sino más bien de disminuir el factor de riesgo y en lo posible lograr un mejoramiento en el desenvolvimiento de las actividades cotidianas del mismo con el apoyo de terapia física u ocupacional.

A su vez la motricidad gruesa presenta dos principios psicofisiológicos como:

2.1.5.5.1. Encéfalo-caudal: se refiere a los movimientos que sigue el eje longitudinal del cuerpo desde la cabeza hasta el coxis.

2.1.5.5.2. Próximo-distal: son las respuestas motrices realizadas desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades.

Es importante saber diferencias la motricidad fina de la gruesa, la motricidad fina por su partes se encarga de desarrollar movimientos más finos en donde los músculos más pequeños actúan para tomar objetos con un par de dedos por ejemplo para ejecutar la función de una pinza, generalmente esta motricidad ayuda al desempeño de actividades cotidianas propias pero además sustituye algunas funciones de ciertas extremidades por otras para la realización de la actividad, algunos de los músculos usuales son la lengua, la boca, la musculatura de la cara, el movimiento de los dedos, etc. Esta además se desarrolla después de la motricidad gruesa pues es un proceso o mecanismo del cuerpo desarrollar los músculos más grandes para luego ir por los más pequeños por ello es mucho más fácil evidenciar como un bebe mueve sus brazos y como un niño afina el movimiento de sus dedos, la motricidad fina requiere de la coordinación del ojo y la mano para movimientos mucho más localizados. En el caso de la motricidad gruesa como manifestamos es el primero que se desarrolla pero además son movimientos amplios como el desplazamiento en un espacio físico que incluye no solo el movimiento de los músculos si no también el equilibrio que es conexo al sistema neurológico, como por ejemplo llevar a cabo una postura de yoga o un ejercicio específico de una actividad física, también ayuda a responder a las reacción de la musculatura corporal ante los estímulos externos del medio ambiente como por ejemplo el atrapar una pelita que se dirige hacia un individuo específico, bailar o patinar.

2.1.5.6. ENVEJECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA

El envejecimiento provoca reducción del repertorio motriz junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provoca descoordinación y torpeza motriz, existiendo a largo plazo la imposibilidad de realizar actividades cotidianas. (Martha Morayma Salazar Quinatoa, 2018)¹⁵

Las personas mayores tienden a perder el equilibrio, los reflejos y la motricidad gruesa, ya que empiezan a tener cambios en su cuerpo, la mayoría de las veces a causa de enfermedades, que les impide moverse con facilidad.

El paso del tiempo coadyuva a la pérdida de la motricidad gruesa pero no en todos los individuos se presenta de manera uniforme pues conlleva el acompañamiento de varios factores que son acompañados de enfermedades hereditarias, adquiridas, elementos

¹⁵ (Martha Morayma Salazar Quinatoa, 2018)

cognitivos que en muchas de sus formas limitan la movilidad del adulto mayor pero que a su vez contrae el aumento de la problemática en materia de salud, por lo que la actividad física a través de la rumba terapia se presenta como una terapia que reduce, previene y potencia la motricidad gruesa del adulto mayor en medida de la realización de la actividad prevista para el individuo.

2.1.5.7. ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

De lo analizado entendemos que para el fortalecimiento de la motricidad gruesa en el adulto mayor debemos realizar actividades físicas pero basadas en diversos aspectos que nos permitan dilucidar verdaderos beneficios corporales como hemos venido analizando.

En primer lugar, es preciso definir que, para algunos autores como Delgado, Juan C. “La Actividad Física *“es el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal”*. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: *“cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”*, y *“todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”* (Vasquez, 2013)¹⁶. Es decir que a término general no podemos hablar de actividad física como la realización de una rutina de ejercicios determinados a una hora específica de manera cronológica si no que esta se ejerce por diversas funciones realizadas por el individuo en su vida cotidiana que involucra el movimiento de músculos, esqueleto y en conjunto de todo el cuerpo que promueve un desgaste de energía y por ende acarrea también disminución de grasa, por ello a mayor actividad física mayor disminución de grasa corporal. Esta concepción se comparte con lo mencionado por Jordi Altés Salla” Se entiende actividad física cualquier actividad corporal que produzca un desgaste energético más elevado que el estado de reposo o metabolismo basal” (Salla, 2020)¹⁷. Por lo tanto, constantemente las personas hacen alguna actividad física, ya sea de mayor o menor intensidad. Es por ello que no únicamente hay que pensar en un gimnasio o la práctica de algún deporte cuando se habla de actividad física, sino que también se incluyen actividades diarias más habituales.

Para muchos la mejor actividad física es la aeróbica por ser más saludable y por el hecho de que son ejercicios que utilizan el sistema rítmico mantenido lo que provoca una mayor

¹⁶ (Vasquez, 2013)

¹⁷ (Salla, 2020)-

movilización de grandes grupos musculares, entre estas actividades se encuentra el nadar, bailar o realizar juegos recreativos, que en el caso es la rumba terapia complementa estos dos últimos creando un tipo de ejercitación completa y mucho más dinámica y divertida que analizaremos más adelante. Entendemos entonces que a través de esta actividad se pueden encontrar diversas características como:

- Moderación y vigorosidad ya que la actividad permite realizar el ejercicio por un periodo constante de tiempo y producir la intensidad deseada provocando sudoración y jadeo.
- Esta es además habitual y frecuente por lo que puede formar parte del estilo de vida cotidiano de las personas.
- Se encuentra direccionado a la práctica más que a dar un resultado, sin embargo recordemos que en el caso del adulto mayor el resultado será la repotenciación de la motricidad gruesa, además de la prevención de un sinnúmero de enfermedades o achaques propios de la edad.
- Es satisfactoria.
- Es social pues como mencionamos permite la interacción con diversos miembros o individuos de una comunidad, barrio, colectivo, amigos, etc.
- Se debe practicar con un grupo de individuos bajo el mismo nivel y adaptado a las características de los mismos.
- Existen algunos aspectos lúdicos.
- Debe ser acorde a la edad y características psicofísicas de quienes lo practican.

En este último punto debemos centrarnos para la realización de la actividad física de tipo rumba terapia la cual se practicara en el adulto mayor ya que como hemos venido analizando comprende de una edad específica, se encuentra propenso a un sinnúmero de enfermedades, pero además posee limitaciones físicas que deberán ser tomadas en cuenta al momento de la realización del ejercicio, para ello el instructor deportivo Jordi Salla menciona que si bien es cierto la actividad física debe desarrollarse en base a diversos aspectos como las cualidades físicas como son La resistencia, La flexibilidad o amplitud de movimiento, La velocidad, La fuerza, pero así también según la intensidad que puede ser Actividad física insignificante, Actividad física ligera, Actividad física moderada, Actividad física vigorosa, Actividad física excesiva, misma que se identificara en la siguiente tabla.

TABLA 1.- Tipología de la actividad física según su intensidad

<p>Actividad física insignificante</p>	<p>Aquel movimiento o actividad simple que no supone ningún tipo de esfuerzo.</p> <p>No hay conciencia de la actividad física.</p>	<p>La mayor parte de tareas diarias.</p> <p>Aumento muy ligero de la frecuencia cardiaca.</p> <p>0-2 en la escala de Borg</p>
<p>Actividad física ligera</p>	<p>Aquellos movimientos o actividad física que supone un pequeño esfuerzo.</p> <p>Hay conciencia de actividad física pero no sensación de fatiga</p>	<p>Algunas actividades diarias.</p> <p>Algunos ejercicios físicos (sobre todo para quien está en buena forma física).</p> <p>55-65 % FC máxima.</p> <p>2-4 en la escala de Borg.</p>
<p>Actividad física moderada</p>	<p>Aquellos movimientos o actividad física que supone un esfuerzo considerable.</p> <p>Hay una fatiga durante y después de la actividad física.</p>	<p>Algunas actividades diarias.</p> <p>Muchos ejercicios físicos para gran parte de la población.</p> <p>65-75 % FC máxima.</p> <p>4-6 en la escala de Borg.</p>
<p>Actividad física vigorosa</p>	<p>Aquellos movimientos o actividad física que supone un esfuerzo muy elevado o máximo.</p>	<p>Actividades físicas intensas.</p> <p>Ejercicios físicos intensos.</p>

	La fatiga es elevada durante y después de la actividad física	Muchas actividades deportivas (sobre todo el deporte amateur). 75-95 % FC máxima. 7-10 en la escala de Borg
Actividad física excesiva	Aquellos movimientos o actividad física que tienen muchas probabilidades de producir un problema de salud. Las características son muy parecidas a las de la actividad física vigorosa.	Actividades físicas vigorosas para personas en baja forma física. Actividades vigorosas repetitivas (deportes de alto nivel y profesiones físicas repetitivas).

Entendiendo esto el mismo autor manifiesta que la actividad física según la intensidad debe venir acompañada de la función de la etapa o ciclo vital, en este caso en el adulto mayor se identifica que sus cualidades físicas han disminuido y el aumento de problemas de la salud es un factor determinante negativo que debe ser controlado en cada etapa del ejercicio físico y en muchos casos la funcionalidad de este es de calidad rehabilitadora pero también recreativa y de prevención, por estos antecedentes es importante que el ejercicio físico que practique el adulto mayor será formal y dirigido a la resistencia, fuerza y flexibilidad, que es precisamente uno de los objetivos con respecto al fortalecimiento y potenciación de la motricidad gruesa del adulto mayor pero sin duda esta debe encontrarse en constante supervisión de un profesional. La intensidad más recomendable según la tabla de actividad física para el adulto mayor será la ligera o moderada que sea practicada todos los días de entre un cuarto de hora a una hora dependiendo del individuo y su capacidad de resistencia a la cual no hay que forzarlo. Para ello recordemos que la actividad física implica la realización en cualquier actividad que se debe tomar en cuenta también como parte del ejercicio del adulto mayor.

2.1.5.8. BENEFICIOS DEL BAILE Y LA RECREACION EN EL ADULTO MAYOR

El baile es una de las actividades físicas que mayor impacto tiene a nivel mundial debido a la belleza, la estética, la mezcla de sonidos, la música practicada, entre otros elementos recreativos que la hacen atractiva al momento de decidir una forma de involucrarse en el deporte que pese a no ser tan intenso ayuda simbólicamente en mejoramiento del estado físico.

Para el adulto mayor es una opción y sin duda es uno de los elementos precedentes de la rumba terapia como actividad física recreativa, las clases de baile son uno de los ejercicios más recomendables para la tercera edad. No sólo les permite realizar ejercicio con frecuencia, sino que potencia su coordinación, la relación entre las órdenes del cerebro y los movimientos, su relación con los demás y el permite divertirse.

Los principales beneficios que el baile aporta a las personas mayores son:

- Mejora la condición física: no sólo obliga a que la persona mayor se mueva siguiendo ciertos ejercicios sino que también mejora sus articulaciones y ciertos músculos, además de reducir calorías y mantener una forma física.
- Potencia la memoria: al ser necesario aprender los pasos del baile y memorizar la música.
- Estimula el cerebro y la coordinación rítmica.
- Previene de enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson, al tratarse de ejercicios que fomentan el equilibrio y el bloqueo de la marcha.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Fomenta la creación de nuevas relaciones sociales e interactuar con la gente.
- Permite mantenerse enérgicos y positivos, lo que les motiva a hacer más cosas

Además de estos beneficios del baile encontramos que posee gran capacidad recreativa que es uno de los elementos que más llama la atención al momento de direccionar a este como uno de los deportes adquiridos para el mejoramiento del bienestar físico. Entre ellos tenemos que:

- Son actividades libres, espontáneas y naturales
- Es universal.
- Se realiza generalmente en el llamado tiempo libre.

- Produce satisfacción y agrado.
- Ofrece oportunidades para el descanso y compensación.
- Ofrece oportunidades de creación y expresión.
- Involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- Algunas veces puede proporcionar beneficios económicos

Por otro lado, logramos identificar su importancia como:

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades.
- Son placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

2.1.5.9. LA RUMBATERAPIA

Una vez identificada la actividad física, el baile y la recreación como elementos constitutivos para la potenciación de la motricidad gruesa del adulto mayor, es preciso fundamentar nuestro objetivo de implementar a la rumba terapia como un método efectivo de actividad física beneficiosa para el adulto mayor evitando su sedentarismo, la prevención de enfermedades, aumento de niveles positivos emocionales y la interacción con demás individuos de su entorno para la realización del mismo.

El baile como una forma de terapia ha sido considerada y utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo esta concepción catártica y terapéutica se

olvidó por mucho tiempo debido al desarrollo de la danza como un arte formal como analizamos anteriormente que incluso forma parte de la identidad de ciertas culturas. En los años 40 comienza a tomar forma como una alternativa terapéutica que ha traído consigo hasta su actualidad y evolución un sinnúmero de beneficios no solo físicos, mentales si no a través de un importante aporte recreativo también analizado con anterioridad, este tipo de terapia a través del baile consiste en el movimiento de gran cantidad de músculos en el cuerpo a través de un sistema de movimientos acompañados de música y expresiones de danza que procuran una realización de actividad física completa y que actualmente llama mucho la atención.

En el caso del adulto mayor es una forma de expresión y de actividad física ideal debido a sus limitaciones físicas, pero también permiten la interacción con sus semejantes que se encuentren en un mismo nivel físico lo cual logra un aumento en la estabilidad emocional y cambios en el comportamiento y un sinnúmero de beneficios físicos incluyendo la potenciación de la motricidad gruesa, lo que facilita el desarrollo social, cognitivo y afectivo del individuo. La Bailo terapia o rumba terapia eleva el ánimo y disminuye el estrés. Además, con el baile se fortalecen los músculos, los ligamentos progresivamente son más elásticos, mejora y corrige las malas posturas. Debemos recordar también la importancia del terapeuta ya que este no solo debe tener conocimientos para el uso de esta actividad en quienes lo practican más aun en personas de la tercera edad, sino que también debe poseer cualidades pedagógicas, paciencia, vocación y enseñar formas de expresión espontáneas para facilitar el enriquecimiento personal, además de la motivación continua.

Lo más importante de este tipo de actividad es que como hemos venido manifestando no se limita a ninguna condición física, social, económica, es decir rompe las brechas estigmatizadas del uso del deporte como algo exclusivo para quien posea mayor posición económica o incluso una mayor agilidad y motricidad en donde se discrimina por edad, flexibilidad y en algunos casos hasta por temas étnicos y raciales presentes en cualquier otra disciplina.

Algunos aspectos importantes que se toman en cuenta al momento de realizar la rumba terapia es por ejemplo la creación de un sistema o rutina de ejercicios con expresiones de baile de carácter artísticos pero que sean al nivel de flexibilidad y adaptación del adulto mayor, considerando el nivel de ejecución, de dificultad y de duración que ya lo mencionamos con anterioridad respecto a la tabla de actividad física recomendada para

el adulto mayor, así también se tomara en cuenta los espacios, recordando que actualmente vivimos en una pandemia en donde lo más importante es encontrar un lugar de espacio abierto donde el virus no se prolifere salvaguardando la vida de los individuos practicantes y por ultimo las diversas preferencias musicales de los participantes que conlleve ritmos alegres y des estresantes pero que además sean acorde a las necesidades y exigencias de estos individuos.

Entre los benéficos de la rumba terapia encontramos los siguientes:

A nivel mental este representa una excelente terapia anti-stress, es un momento para dejarse llevar y descargar todas las tensiones y preocupaciones, adquiriendo una gran confianza en nosotros mismos, logrando que nuestro cuerpo se desbloquee, relaje y realizando movimientos con mayor naturalidad y ligereza.

Fomenta:

- Autoestima: Al son de la música se reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina.
- Confianza: Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.
- Vitalidad: El baile aumenta la energía vital.
- Evasión: Mientras bailamos, estamos pendientes en seguir el ritmo y conseguimos olvidarnos por un tiempo de los problemas.
- Expresión: El baile permite expresar corporalmente las sensaciones y sentimientos de manera más natural y desinhibida.
- Es diversión y bienestar al tiempo que se aprende.
- Es un pasatiempo que estimula la creatividad.
- Ayuda al desarrollo de la disciplina y el autocontrol.
- Desarrolla la sensibilidad de la persona, al conocer un nuevo arte.
- Mantiene el cerebro en forma, pues se requiere concentración durante el tiempo que dura el tema.
- Relación interpersonal.

A nivel físico se evidencian beneficios como:

- Cardiovascular: Ayuda a facilitar la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se beneficia de esta actividad.

- Grasa: Favorece el drenaje de líquidos y toxinas, así como la eliminación de las grasas.
- Obesidad: Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol, elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Músculos: Fortalece grupos musculares y huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Combate los dolores articulares y la osteoporosis, previendo el envejecimiento prematuro.
- Mayor resistencia aeróbica y alta capacidad de liberar estrés.
- Mejora la elasticidad de tendones y músculos.
- Mejora los reflejos.
- La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- Mejora la circulación sanguínea, contribuyendo a disminuir la presión arterial.
- Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal, aumentando el dominio del cuerpo (coordinación).

A nivel social los beneficios son:

- Socialización: La rumba terapia es un buen método para superar la soledad y la timidez, estableciendo nuevas relaciones.
- Promueve y recupera la comunicación entre los familiares.
- Es un pasatiempo divertido para cualquier persona, sin importar su edad o sexo.
- El baile nos da la oportunidad de interactuar y compartir un hobby con un compañero.
- Despierta nuevas experiencias, desarrollando la cultura musical.
- Evocación de épocas juveniles al coordinar la rumba terapia con temas musicales propios para la edad, motivando su participación

Entre otras de las categorías las especificamos a través del siguiente cuadro con los beneficios de la rumba terapia en el adulto mayor:

TABLA 2.- Beneficios de la Rumba terapia

Orgánico	Cardiaco	Pulmonar	Metabólico	Sanguíneo	Gastrointestinal	Psíquico
- La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular favorece el desarrollo y la rehabilitación de la salud. - Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. - Previene enfermedades	-El ejercicio aeróbico tiene un efecto tonificador beneficioso, - Disminuye a la larga la tensión arterial y mejora la función del corazón. - Aumenta de la resistencia. - Mejora la circulación. - Regula el pulso. -La	-Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. - Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, -Mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el	-Disminuye la producción de ácido láctico - Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo) - Normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar) - Aumenta la capacidad de	-Reduce la coagulabilidad de la sangre -A nivel neuroendocrino: -Disminuye la producción de adrenalina (catecolamin	Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon -A nivel osteomuscular: -Incrementa la fuerza y el número de	- Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol - Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión

como la actividad física	riesgo de	utilización de	as)	terminaciones	Estimula la
diabetes, la regular se	arritmias	grasas como	-Aumenta la	sanguíneas en	creatividad
hipertensión asocia a menor	cardiacas	fuerza de	producción	el músculo	y la
arterial, la riesgo de	(ritmo irregular	energía, el	de sudor, la	esquelético	capacidad
osteoporosis, enfermedad	del corazón)	consumo de	tolerancia a	-Mejora la	afectiva. -
cáncer de cardiovascular,		calorías, la	los	estructura,	Mejora la
colon, enfermedad		concentración	ambientes	función y	memoria y
lumbalgias, etc. coronaria,		n de HDL	cálidos y la	estabilidad de	la
-Aumenta la accidente		(colesterol	sensación	ligamentos,	autoestima
elasticidad y cerebro		bueno) -Mejora	de bienestar	tendones y	de una
movilidad vascular y		el	-A nivel del	articulaciones	persona.
articular. - mortalidad		funcionamiento	sistema	-Previene la	
Mejora la		de la insulina.	nervioso:	osteoporosis y	
coordinación,					
habilidad y					
capacidad de					
reacción. -					
Genera					
ganancia					
muscular la					

<p>cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). -Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio)</p>				<p>Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación</p>	<p>mejora la postura. -Desarrolla la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la densidad mineral ósea, con lo cual se previene la osteoporosis.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

(VASQUEZ, 2013) ¹⁸						
----------------------------------	--	--	--	--	--	--

¹⁸ (VASQUEZ, 2013)

CAPITULO III

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es cuasi-experimental ya que se utilizó un pre-test y pos-test y se trabajó con todo el grupo.

La investigación es de corte transversal la cual se realizó en un determinado tiempo

3.2.Enfoque de la investigación

El enfoque del presente trabajo de investigación es cuantitativo ya que se expresa mediante datos de información de un grupo precisado para la toma de muestras y de esta manera concluir resultados y en su caso recomendaciones, con respecto a la respectiva a la potenciación de la motricidad gruesa del adulto mayor.

3.3.Diseño de la investigación

3.3.1. Niveles

3.3.1.1.Exploratorio.- Se trata del estudio de un problema no definido, en este caso entendemos que al ser relativamente nuevo las consecuencias en la falta de actividad física en los adultos mayores debido al confinamiento lo que debilita su motricidad gruesa es una problemática no visibilizada que se intenta definir en la presente investigación.

3.3.1.2.Descriptivo.- Es aquella investigación de tipo cuantificable que se encarga de recolectar datos y describir las características de una población, por lo que en el presente caso investigativo se utilice esta metodología al observar y analizar el comportamiento físico de una determina población en este caso el adulto mayor precisamente del grupo "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.

3.3.1.3.Explicativo. - Es aquella investigación que intenta describir un problema y encontrar las causas del mismo, en el presente caso ya definida la problemática procedemos a establecer las causas en las que se incluye el sedentarismo, la pandemia, la ineficiencia de la acción política gubernamental, etc.

3.4. Metodología

En el presente análisis investigativo utilizaremos como herramienta metodológica las siguientes:

- 3.4.1. Método Científico.-** Es aquel que busca obtener nuevos conocimientos, que ha caracterizado históricamente a la ciencia, y que consiste en la observación sistemática, medición, experimentación y la formulación, análisis y modificación de hipótesis. Respecto a la observación del adulto mayor con una muestra de su población determinando y midiendo los beneficios de la rumba terapia como mecanismo de potenciación de la motricidad gruesa del mismo.
- 3.4.2. Método de observación.-** Es aquel que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. En el presente caso entonces la observación de la muestra de población nos permite identificar aquellos factores y elementos determinantes para la formulación de conclusiones y recomendaciones frente a la necesidad de la actividad física en el adulto mayor que previene enfermedades de todo tipo debido a su desgaste muscular y en general así como potenciar niveles de actividad en su cotidianidad.

3.5. Métodos teóricos

- 3.5.1. Histórico – Lógico:** Se subdivide en dos partes que en conjunto se complementan en donde lo histórico está relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el paso de una etapa o período. Lo lógico se ocupa de investigar las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno, estudia su esencia. En el presente caso se ve identificado por cuanto a medida del paso del tiempo las etapas de la vida van teniendo diversas perspectivas por las cuales procede a manifestar cambios enigmáticos tanto en su función social como en el desgaste físico debido al avance de la ciencia misma que permite prolongar la longevidad y disminuir la mortalidad en afecciones médicas en el adulto mayor a través de programas estandarizados de realización de actividad física ya que sus resultados han sido beneficiosos en general para la salud humana y para la muestra de población estudiada.
- 3.5.2. Analítico – Sintético:** Es aquel que desmiembra un todo para después por partes analizar elementos como causas, naturaleza, efectos y relacionarlos. Tal como en el presente caso de un todo respecto al adulto mayor entendemos que el

sedentarismo provocado por el confinamiento durante la pandemia aumenta lo que a su vez produce efectos negativos en la salud física y mental del adulto mayor y de su naturaleza se desprende propiamente los elementos negativos influyentes en el paso del tiempo frente a los achaques del individuo estudiada y todo posee una amplia correlación identificando los elementos que se componen en una sola problemática y que por ende manifiestan una sola conclusión.

3.5.3. Exploratorio de investigación.- Es aquella utilizada para estudiar un problema que no está claramente definido, por lo que se lleva a cabo para comprenderlo mejor, pero sin proporcionar resultados concluyentes. Como mencionamos con anterioridad la problemática definida respecto al confinamiento que provoca el sedentarismo en el adulto mayor es un tema relativamente nuevo sin antecedentes propios investigativos que además no concluyen con resultados fehacientes por son varios los factores que afectan a la motricidad gruesa del adulto mayor pero que sin embargo pueden potenciarse a través de la actividad física como es en la rumba terapia con una alternativa de ejercitación con mayor facilidad y agilidad por la que puede practicarla el individuo evaluado y al que se observa.

3.6. Instrumentos de Investigación

Para la recolección de datos se realizó el uso de la técnica del test. Carrera de agilidad "coordinación motriz. Tiempo en una distancia delimitada (Batería de la CAHPER, 1966) Test es una palabra inglesa aceptada por la Real Academia Española (RAE). Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones. (Real Academia de la Lengua Española , 2021)¹⁹. A través del mismo se probará los niveles de ejercicio físico del tamaño poblacional y por ende se destacará los resultados benéficos de la rumba terapia como mecanismo de potenciación de la motricidad gruesa en el adulto mayor.

3.7. Población de estudio y tamaño de muestra

La muestra serán las mujeres y hombres adultos mayores entre los 65 y 80 años de la parroquia Atahualpa, cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

COORDINACION MOTRIZ

¹⁹ (Real Academia de la Lengua Española , 2021)

BUENO	REGULAR	MALO
0 a 5 seg.	6 a 15 seg.	16 a 20 seg.

3.8. Procesamiento de datos

3.8.1. Plan de recolección de información

Para la recolección de datos debemos responder las siguientes cuestiones básicas respecto a la recolección de datos con el objetivo de que estos sean fidedignos y legales para la obtención de resultados frente a las variables dispuestas para la ejecución de esta investigación tales como son:

TABLA 3.- Cuestionario de Investigación

CUESTIONARIO DE INVESTIGACION	
¿Para qué realizar la investigación?	Para determinar los beneficios de la rumba terapia como una actividad física eficaz y recreativa capaz de potenciar la motricidad gruesa del adulto mayor durante la época de la pandemia con el aumento del sedentarismo.
¿De qué personas?	De los adultos mayores (65 años en adelante según determinación legal.)
¿Sobre qué aspectos?	Sobre los aspectos físicos que en consecuencia estimulan la salud del adulto mayor.
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Los adultos mayores de la parroquia Atahualpa, cantón Ambato, provincia de Tungurahua.
¿Cuándo?	Según lo establecido en el cronograma de actividades.

¿Dónde?	En la parroquia Atahualpa (chisilata), cantón Ambato, provincia de Tungurahua.
¿Cuántas veces?	Según lo establecido en el cronograma.
¿Quién o quiénes?	Kimberlly Monserrath Villa Mayorga
¿Sobre qué aspectos?	La Rumba Terapia y la potenciación de la motricidad gruesa.
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante las prácticas de rumba terapia realizadas a los adultos mayores.

3.8.2. Plan de acceso y recolección de información.

Se procede con la solicitud de permiso l cual se realizó un oficio al presidente de la junta Parroquial para la realización de actividades físicas con los adultos mayores en la Parroquia Atahualpa (chisilata), cantón Ambato, provincia de Tungurahua, se realiza un compromiso de cuidado y atención oportuna, con las debidas precauciones de distanciamientos social y el uso de equipo de desinfección y protección como alcohol y mascarillas antes de la realización de la rumba terapia así como la hidratación constante del adulto mayor y la explicación correspondiente frente a los movimientos, actividad y tiempo de duración de la rumba terapia, así como las firmas de responsabilidad y acreditación y aval de la institución de educación superior, además de un permiso de acceso a la información de los participantes para la configuración de la veracidad de los datos obtenidos para la presente investigación, todo con el objetivo de recolectar los datos tanto cualitativa como cuantitativamente a través de la observación y experimentación.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Origen y entrada

En la siguiente tabla se puede evidenciar los participantes quienes forman parte de la población de evaluación, de los que consta sus datos informativos importantes de reconocimiento, así como su edad que como se puede evidenciar todos sobre pasan los 65 años de edad por lo que son plenamente considerados parte del sector de la tercera edad o adultos mayores según lo determina tanto la norma vigente ecuatoriana así como algunos autores mencionados con anterioridad.

TABLA 4.- Datos informativos de los participantes

	CEDULA	EDAD	MOVIMIENTOS
P1	1800127xxx	86 AÑOS	Movimientos bajo
P2		77 años	Movimiento bueno
P3	1800698xxx	83 años	m.bajo
P4	1800086xxx	83 años	m. bueno
P5	1800666xxx	77 años	m. bueno
P6	1800642xxx	81 años	m. bueno
P7			m. bajo
P8	0200490xxx	77 años	m. bueno
P9	1801266xxx	67 años	m. bajo
P10		73 años	m. bueno
P11	1800635xxx	78 años	m. bueno
P12	1800416xxx	82 años	m. bueno
P13	1800776xxx	72 años	m. bueno
P14	1800404xxx		m. bueno

P15	1800717xxx	76 años	m. bueno
P16	1800091xxx	77 años	m. bueno
P17	1801560xxx	76 años	m. bueno
P18	1800606xxx	80 años	m. bueno
P19	180051xxxx	73 años	m. bueno
P20	1800139xxx		m. bajo
P21		67 años	m. bueno
P22	1800152xxx	75 años	m. bueno
P23		68 años	m. bueno
P24			m. bajo
P25		70 años	m. bueno
P26	1800674xxx	79 años	m. bajo
P27	1800085xxx	79 años	m. bajo
P28	1800514xxx	74 años	m. bueno
P29	1800191xxx		m. bajo
P30	1800716xxx	74 años	m. bajo
P31	1800987xxx	77 años	m. bueno
P32	1800702xxx	97 años	m. bajo
P33		75 años	m. bajo
P34	1800138xxx	80 años	m. bueno
P35	1705149xxx	66 años	m. bajo
P36	1801841xxx		m. bueno

P37	1801211xxx	78 años	m. bueno
P38		79 años	m. bueno

4.2. Tabla de Valoración de movimientos.

Así mismo se identifica los movimientos basados en la capacidad de movilidad y motricidad de cada uno de los participantes ingresados a través de la observación teniendo como referencia las siguientes características que se utilizaron para su valoración:

TABLA 5.- Tabla de Valoración

TABLA DE VALORACION	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es consciente del ritmo musical y se mueve en concordancia al mismo. 2. Interactúa con el resto de los participantes. 3. Realiza los movimientos indicados con mayor facilidad. 	MOVIMIENTO BUENO

<ol style="list-style-type: none"> 4. Realiza los movimientos indicados con rapidez. 5. Realiza los movimientos indicados de manera coordinada. 6. Realiza los movimientos indicados con fuerza. 7. Utiliza la motricidad fina para los movimientos específicos de manos, muñecas, cabeza y pies. 8. Utiliza la motricidad gruesa de manera coordinada en conjunto con el tronco y dorso. 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se mueve disparejo al ritmo musical. 2. Casi no socializa con el resto de participantes, tiende aburrirse y cansarse muy pronto. 3. Le cuesta realizar los movimientos indicados. 4. Le cuesta movilizarse con rapidez y coordinación a los movimientos. 5. Posee poca fuerza en levantamiento de piernas y brazos. 6. Le cuesta el uso de la motricidad fina en coordinación con manos, pies y cabeza. 7. Le cuesta la motricidad gruesa con la coordinación del cuerpo y mantener el equilibrio. 	<p>MOVIMIENTO BAJO</p>

Para el entendimiento de los resultados debemos definir los siguientes conceptos:

Velocidad. - generar movimientos en el menor tiempo.

Agilidad. - cambiar de posición el cuerpo en el espacio y de dirección del movimiento, a alta velocidad.

Potencia. - aplicar la máxima fuerza muscular en el menor tiempo. **Flexibilidad.** - realizar un movimiento amplio.

Coordinación. - ejecutar movimientos combinados con certeza. **Equilibrio.** - dominar el cuerpo en el espacio

Resultados e interpretación:

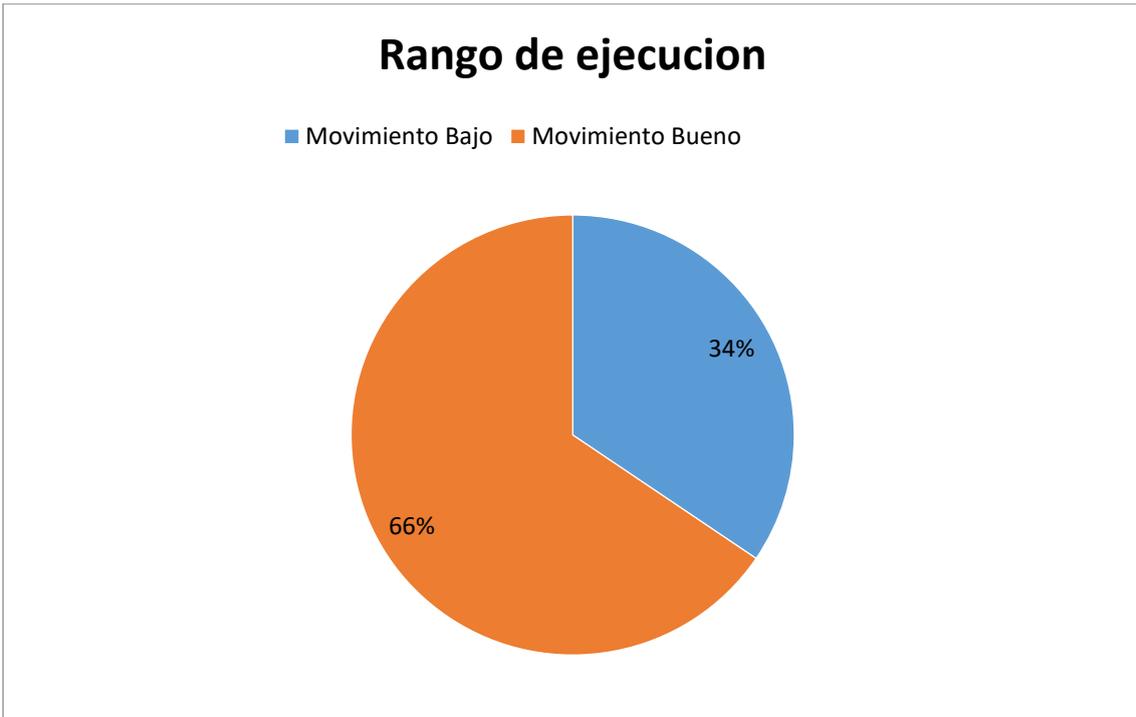
De estas valoraciones se desprende que existe 13 individuos los cuales poseen una baja movilidad es decir el 34,21% del total de la población se encuentran bajo un resultado de dificultad en los movimiento al momento de practicar la rumba terapia así como la falta de sincronización y por su puesto de socialización con el resto de participantes, lo que nos permite identificar además que la edad no es un limitante de estos elementos constitutivos como la fuera, equilibrio, sincronización, facilidad y rapidez, puesto pese a que un participante de 67 años es muy más joven que el de un participante de 74 años el primer posee un nivel de ejecución de movimientos más bajo que el segundo, por lo que efectivamente logramos evidenciar que existen características influyentes en los individuos que limitan su condición física, que como mencionamos puede deberse a el prolongado tiempo de sedentarismo, así como enfermedades individuales que pueden padecer los individuos de la población en los que incluyen la falta de oxígeno como un elemento de valoración interna física así como lesiones o discapacidad como un elemento de valoración externa en el individuo u otras que no se pueden descartar en las que también influyen el estado anímico del adulto mayor para la realización completa de la rumba terapia.

Por otro lado el 65% de los individuos de la población correspondientes al adulto mayor poseen un nivel de ejecución de la rumba terapia valorada como bueno, es decir que la mayoría independientemente del factor “edad” realizan los ejercicios con satisfacción y bajo el resultado esperado, aunque teniendo en cuenta que los ejercicios han sido realizados de forma expresa para el adulto mayor manteniendo un tipo de ejecución medio-rápida, medio-fuerte y medio-ágil, considerando la condición y el tipo de ejercicio

requerido para el adulto mayor del cual mencionamos con anterioridad debe basarse en las limitaciones que conlleva la edad misma y el desgaste corporal del adulto mayor.

En el siguiente gráfico se representa porcentualmente la gran diferencia de rango a rango pero que positivamente manifiesta que el adulto mayor con el uso de la rumba terapia es mucho más fácil potenciar la motricidad gruesa, además del levantamiento del estado anímico del mismo y la relación social con el resto de participantes.

GRÁFICO 1.- Rango de Ejecución



4.3. Tabla de valoración pre test de la continuidad de la realización de la rumba terapia.

En la presente tabla se procesa los datos almacenados frente a la observación de la actividad física realizada por la muestra población en la presente investigación de la cual analizaremos los resultados.

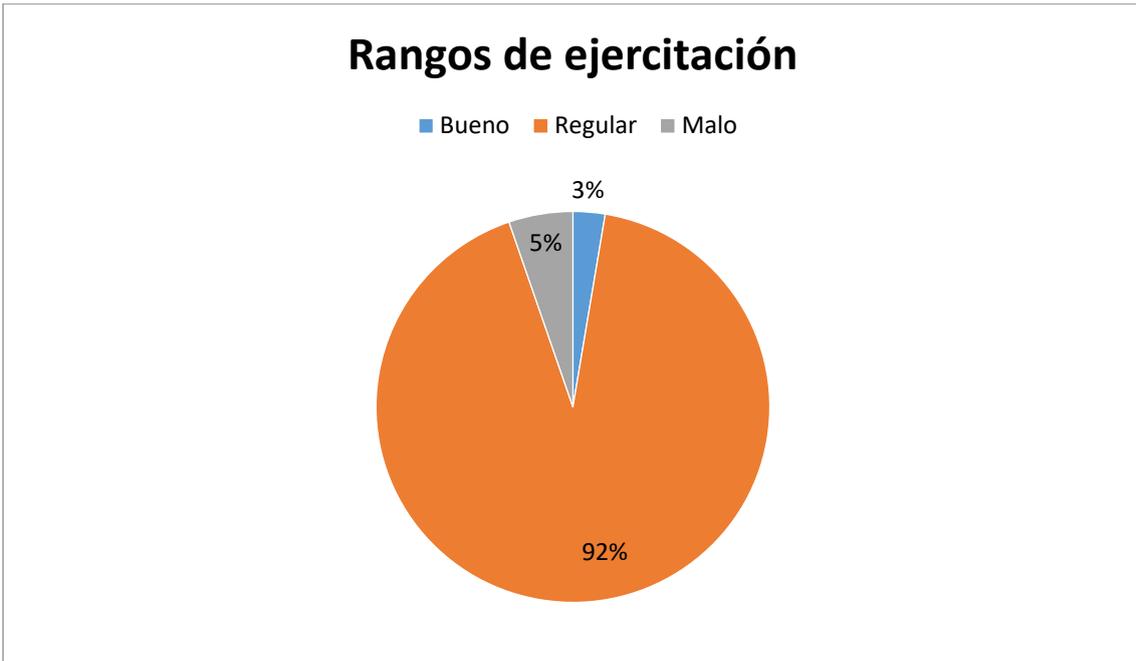
TABLA 6.- Tabla de valoración Pre test

	BUENO 0 a 5 seg	REGULAR 6 a 15 seg	MALO 16 a 20 seg
P1		7.8 seg	
P2		8,81 seg	
P3		9,58	
P4		7,96 seg	
P5		8,95 seg	
P6		10,56 seg	
P7		9,83 seg	
P8		8,62 seg	
P9		7,80 seg	
P10	5,30 seg		
P11		10,95 seg	
P12		6,93 seg	
P13		6,76 seg	
P14		9,70 seg	
P15		14,97 seg	
P16		7,16 seg	
P17		7,76 seg	
P18		10,29 seg	
P19		8,08 seg	
P20		8,01 seg	

P21		9,11 seg	
P22		6,71 seg	
P23		6,67 seg	
P24			16,84 seg
P25		6,68 seg	
P26		9,08 seg	
P27		7,16 seg	
P28		11,10 seg	
P29		12,78 seg	
P30		No realiza	
P31		11,08 seg	
P32			18,44 seg
P33		10,11 seg	
P34		10,45 seg	
P35		6,26 seg	
P36		7,56 seg	
P37		7,93	
P38		9 seg	

En el presente grafico podemos representar la variabilidad de los niveles de la ejecución de la actividad física en el adulto mayor.

GRAFICO 2.- Rangos de ejercitación



Resultados e interpretación:

Reconocemos en primer lugar que el 2,63% de la población total ha tenido un rango de calificativo “Buena”, que el 92,10% ha tenido un rango calificativo de “Regular” y que el 5,26% de la población ha tenido un rango calificativo de “Mala” basados en los segundo de la realización y mantención del movimiento con regularidad, por lo que podemos determinar que los movimientos realizados en la rumba terapia además permiten que el adulto mayor pueda permanecer mucho más tiempo realizando dicha actividad física sin perjuicio de cansarlo con mayor facilidad como en la práctica de deportes o ejercicio físico normal, además de que el elemento recreacional es un plus, pues se logra evidenciar que el adulto mayor disfruta mucho más realizar este ejercicio con el apoyo musical lo que le permite enfocarse en la realización del baile y su sincronización antes de pensar que es un ejercicio obligatorio, pues la estimulación auditiva y la diversión que comparte con el resto de individuos que acompañan al adulto mayor en la realización de la rumba terapia beneficia la ejecución del ejercicio.

**4.4.Cronograma de actividades con el adulto mayor en la práctica de la Rumba
Terapia para la potenciación de la motricidad gruesa.**

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	01-10-2021	Total, horas:	2 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	11:00
Actividades Planificadas	<p>Calentamiento Articular y Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de pre test para realizar el programa de rumba terapia - Vuelta a la Calma (Estiramiento) 		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none"> - Fotos de realización de pre test 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	05-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular - Iniciación de rumba terapia para adultos mayores (ritmo merengue) - Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	07-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (ritmo salsa)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	12-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (ritmo Banda ecuatoriana)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	14-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (ritmo Banda Ecuatoriana)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	19-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Cumbia)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	21-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Salsa)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	26-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular - Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Banda Ecuatoriana) - Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	28-10-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articulos y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Cumbia)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	04-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Iniciación de rumba terapia para adultos mayores (ritmo merengue)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	09-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular - Rumba terapia adultos mayores (ritmo Cumbia) - Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	11-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Merengue)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	16-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Cumbia)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	18-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Banda Ecuatoriana)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de realización de Rumba Terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	23-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Salsa)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	25-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	15:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Salsa)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores “Juanas de Oro” Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	30-11-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	09:00	Hora de fin:	10:00
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Rumba terapia adultos mayores (Ritmo Cumbia)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización de Rumba terapia 		

REPORTE DE ACTIVIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGIA EN LA ACTIVIDAD FISICA Y

DEPORTE

PERIODO: OCUBRE 2021 – DICIEMBRE 2021

Proyecto	Rumba terapia y conservación de motricidad gruesa en adultos mayores "Juanas de Oro" Parroquia Atahualpa, Ambato.		
Modalidad	Presencial		
Fecha:	02-12-2021	Total, horas:	1 Hora
Hora inicio:	14:30	Hora de fin:	16:30
Actividades Planificadas	Calentamiento Articular y Muscular <ul style="list-style-type: none">- Realización del Pos Test- Rumba Terapia (Ritmo Banda Ecuatoriana)- Vuelta a la calma (Estiramiento)		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none">- Fotos de la realización del Pos Test 		

4.5. Tabla de valoración post test de la continuidad de la realización de la rumba terapia.

TABLA 8 .- Tabla de valoración Post test

	BUENO 0 a 5 seg	REGULAR 6 a 15 seg	MALO 16 a 20 seg
ABRIL EVA	5,27 seg		
ABRIL GLORIA	5,05 seg		
ABRIL LUZ MATILDE	5,60 seg		
ABRIL MARIA	3.98 seg		
AGUILAR ASUNCION	3,53 seg		
CALERO HILDA	4,60 seg		
CHICAIZA EVA	AUSENTE		
COLOMBA EMERATRIZ	3,89 seg		
ESCALANTE CLELIA	4,06 seg		
ESCALANTE MARIO	2,55 seg		
ESCALANTE TERESA	5,20 seg		
GAMBOA JUSTO	3,47 seg		
GAMBOA ROSA	3,74 seg		

GORDON JAIME	AUSENTE		
JEREZ GRACIELA	4,39 seg		
LAGUA JUAN	4,70 seg		
LAGUA MARIA MAGDALENA	3,95 seg		
LAGUA MARIA TARGELIA	4,12 seg		
LOPEZ ALONZO	4,29 seg		
LOPEZ ANGEL	4,04 seg		
MAYORGA HERLINDA	AUSENTE		
MAYORGA CRUZ			
MAYORGA HILDA	3,65 seg		
MEDINA HOLGER	AUSENTE		
MOREJON ENMA	AUSENTE		
NARANJO FANNY	5,37 seg		
ORTIZ ANGEL	3,63 seg		
ORTIZ LAURA	5,71 seg		

ORTIZ MARIA LUCILA	AUSENTE		
PARRA MATILDE	AUSENTE		
PASTI MARIA	4,12 seg		
PEREZ DELIA	5,81 seg		
PEREZ EVA	5,32 seg		
REYES EVA	AUSENTE		
SANCHEZ MARIA	3,20 seg		
TOBAR EVA	3,51 seg		
TONATO SOILA	3,86 seg		
VENEGAS SARA	4,48 seg		

Resultados e interpretación:

Como podemos identificar en la presente tabla el mejoramiento tras el ejercita miento con la Rumba terapia ha sido absoluto, reconocemos entonces tres puntos importantes definidos a continuación:

1. La continuidad de la actividad física en el adulto mayor provoca que se mantenga constancia al momento de realizar el ejercicio con mayor perdurabilidad durante la rutina a través de la rumba terapia, es decir que el individuo en observación a medida que más realiza el ejercicio pese a que empezó con un nivel bajo de continuidad provoca que aumente la resistencia y por ende fortalezca la musculatura y cree un tipo de rutina según el cronograma dispuesto para este análisis.

2. La motricidad gruesa en base a la resistencia va potenciándose a medida de que se crea una rutina de realización de ejercicio físico a través de la rumba terapia, la movilidad aumenta así como la facilidad de la realización de movimiento predispuesto en base al ritmo musical en el cual se está posicionando el adulto mayor.
3. La recreación ha sido un punto fundamental para que el adulto mayor aumente sus niveles de positividad y estado anímico pues espera con ansias el momento que en base en el cronograma se dispone debido a la interacción que realiza con el resto de adultos mayores, la diversión que este le ofrece al momento de bailar y por supuesto que pasa casi inadvertido la realización de la actividad física se fortalece y por ende a la motricidad gruesa en base a la evidenciarían de la fortaleza adquirida y la movilidad más ágil y rápida.

Todo esto incluso pese a la inasistencia de 7 participantes cuyos resultados se mantienen nulos pese al pre test con el objetivo de no alterar los elementos evaluados y por ende los resultados, por lo que los porcentajes se evidenciaran en el 100% de mejoramiento de la motricidad gruesa en el adulto mayor tras la realización de un cronograma de actividad física a través de la rumba terapia., cumpliendo satisfactoriamente el objetivo predispuesto en esta investigación.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Al identificar la capacidad motriz del adulto mayor concluimos que la mayoría de los adultos mayores tienen una capacidad motriz estable la cual se puede conservar con el programa de actividad física.
- Como conclusión logramos identificar el sinnúmero de beneficios de la rumba terapia como un mecanismo alternativo de la actividad física que contribuye a la estimulación y potenciación de la motricidad gruesa.
- La conclusión final se puede decir que con la realización del pos-test al final del programa de actividad física se notó la conservación de motricidad gruesa

4.2. Recomendaciones

- Una de las recomendaciones es basada en la instrucción del ejercicio ya que no se puede cambiar violentamente de una instrucción a otra pues la rapidez del adulto mayor naturalmente es mucho menor
- Se debe procurar también que los ritmos musicales vayan acorde al gusto general para que los objetivos se cumplan satisfactoriamente y que el adulto mayor pueda disfrutar de los ritmos
- Finalmente se recomienda no exigir ni extralimitar al momento de la realización de actividad física ya que debemos entender que la agilidad y rapidez no es la misma para todos los adultos mayores.

6. BIBLIOGRAFIA

- ABAUNZA FORERO, C. M. (2019). *Concepción del adulto mayor*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, Instituto Rosarista de Acción Social – SERES.
- Butragueño, J. (2020). Impacto del sedentarismo debido al confinamiento del COVID-19.
- Carlos Celis-Morales, C. S.-B. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. En *Revista médica de Chile*. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885.
- Constitucion de la Republica del Ecuador. (2008). Montecristi: Asamblea Nacional del Ecuador.
- Corzo, D. A. (s.f.). Reflexión y paradigma para el desarrollo del deporte y la Educación Física en países Latinoamericanos. Buenos Aires: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- D, R. P. (2021). INACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19. Brasil : <https://www.siicsalud.com/dato/resiiccompleto.php/166918>.
- Diario LA HORA. (2019). Rumbaterapia gratuita para adultos mayores. Ambato: <https://lahora.com.ec/tungurahua/noticia/1102231100/rumbaterapia-gratuita-para-adultos-mayores->.
- José Manuel Aburto, J. S. (26 de septiembre de 2021). Cuantificación de los impactos de la pandemia COVID-19 a través de las pérdidas de esperanza de vida: un estudio a nivel de población de 29 países. En *Revista Internacional de Epidemiología*. <https://academic.oup.com/ije/advance-article/doi/10.1093/ije/dyab207/6375510?searchresult=1#304035039>.
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACION. (Miércoles 11 de Agosto del 2010). Quito/Ecuador: <https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ley-deporte.pdf>.

Martha Morayma Salazar Quinatoa, S. C. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. En *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Ciudad de la Habana: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300005.

NCD Alliance (NCDA), the Global Alcohol Policy Alliance (GAPA), Healthy Latin America Coalition (CLAS) y Healthy Caribbean Coalition (HCC). (27 agosto, 2020). La industria del alcohol también aprovecha de manera proactiva la pandemia de COVID-19 bajo el disfraz de Responsabilidad Social Corporativa. Ciudad de México, Mexico: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/nuevo-informe-expone-la-creciente-influencia-de-la-industria-del-alcohol-en-am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). El sedentarismo. <https://cuideo.com/blog-cuideo/stop-sedentarismo-en-la-tercera-edad/>.

Organizacion Panamericana de la Salud. (s.f.). PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf.

Real Academia de la Lengua Española . (2021). Definicion de Test .

Salla, J. A. (2020). La actividad física según las capacidades o cualidades físicas desarrolladas. https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/moverse/actividad_fisica#afadultez.

U.S. Department of Health and Human Services. (2021). Control de la motricidad gruesa. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002368.htm>.

VASQUEZ, J. A. (2013). “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”. AMBATO – ECUADOR: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

Vasquez, J. A. (2013). “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR EN EL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”. AMBATO – ECUADOR.

8. ANEXOS



FOTO DE EVIDENCIA APLICACION DEL PRE-TEST Y POS-TEST SOBRE MOTRICIDAD GRUESA A LOS ADULTOS MAYORES



FOTOS DE EVIDENCIA SOBRE EL TRABAJO DE ACTIVIDAD FISICA RUMBA TERAPIA EN ADULTOS MAYORES