

Fortalecimiento de las capacidades físicas mediante de la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto

David Alejandro Burbano López, Oswald Andrés Estrella Bolaños y Wilver Julián Ordoñez
Bolaños

Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG,

Mag. Antonio Enrique Naspucil Benavides

Agosto 2024

Fortalecimiento de las capacidades físicas mediante de la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

David Alejandro Burbano López, Oswald Andrés Estrella Bolaños y Wilver Julián Ordoñez
Bolaños

Nota del autor.

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciado en Educación Física en la Universidad del Cesmag.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Dedicatoria

Este presente trabajo va dedicado, a mis padres que me han dado la existencia y la confianza, en ellas la capacidad para superarme y poner lo mejor de mí en cada paso por este camino difícil de vida y mi carrera, ellos me han formado como una persona correcta con muchos valores los cuales los puedo plasmar con los demás. A mis maestros y amigos que por el paso de todo este tiempo nos hemos conocido y compartido muchos conocimientos, los cuales me enseñaron que hay diferentes formas de aprender y superarse, solo hay que poner tu mayor esfuerzo para conseguir lo que quieres.

Andrés Estrella B.

Primero para Dios por darme la virtud y la sabiduría en cada paso de mi formación profesional e iluminarme en los momentos más difíciles de mi trayectoria académica. A mi padre Levi Ordoñez Molina por apoyarme económicamente y emocionalmente en el transcurso de todo el proceso de esta etapa tan importante de mi vida. A mi madre Teresa Bolaños Gonzales, por todo el amor incondicional y sobre todo por los buenos consejos para continuar cada día, cuando pensaba que todo estaba perdido para poder culminar con éxito mis estudios.

A mis hermanas, Yani Katherine Ordoñez Bolaños y Fernanda Ordoñez Bolaños por su apoyo incondicional en base a terminar mi proceso formativo como licenciado por su paciencia, cariño y sobre todo por el esfuerzo en cada paso para terminar mi carrera y ser un gran profesional.

Wilver Ordoñez B.

El presente trabajo va dedicado a mis padres en agradecimiento por su enorme esfuerzo de poderme brindar lo necesario para hoy culminar mi carrera como profesional y ser un Licenciado en Educación Física, por brindar su apoyo y cariño incondicional a pesar de las caídas que tuve en el proceso, formaron en mí una persona honesta, responsable y sobre todo un buen amigo, además a otros familiares que fueron de gran ayuda en este logro.

David Burbano L

AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento a todas aquellas personas que hicieron posible la realización de esta tesis. En primer lugar, a Dios, por darme la salud, la fortaleza y la perseverancia necesarias para llegar a este momento. A mi familia, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi fuente de motivación en cada etapa de este camino. A mis padres, por sus sabios consejos y por creer en mí siempre; a mis hermanos, por estar siempre dispuestos a ayudarme y por alegrar mis días con su compañía. A mi director de tesis por su guía, paciencia y valiosas aportaciones. Su dedicación y conocimiento han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A profesores, quienes brindaron las herramientas y conocimientos necesarios a lo largo de la formación académica. A amigos y compañeros de estudio, por compartir momentos de aprendizaje, retos y alegrías durante estos años. Su apoyo y camaradería han sido invaluable. Finalmente, agradecer a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de esta tesis.

Resume Analítico de Estudio

R.A.E

Código

--	--	--	--	--	--	--	--

Programa Académico:

Licenciatura en Educación

Física

Fecha de Elaboración: agosto 2023

Autores: David Alejandro Burbano López, Oswald Andrés Estrella Bolaños, Wilver Julián Ordoñez Bolaños

Asesor: Mg. Antonio Enrique Naspucil Benavides

Título: Fortalecimiento de las Capacidades Físicas Mediante de la Práctica Corporal Rítmica en el Adulto Mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

Palabra Claves: Práctica corporal rítmica, capacidad física, flexibilidad, resistencia muscular, resistencia cardiovascular, bienestar.

Descripción: El informe final de investigación, tuvo como objetivo fortalecer las capacidades físicas, mediante la práctica corporal rítmica en los adultos mayores de la Fundación “Nueva Ilusión” de San Juan de Pasto, ya que no presentaban un buen rendimiento físico, por lo cual se llevó a cabo la implementación de este proyecto en busca de fortalecer las capacidades física de cada una de las participantes.

Contenido: El siguiente informe final se encuentra constituido por 12 capítulos, en los cuales los investigadores muestran el proceso investigativo realizado. El primer capítulo, se enfoca en el tema o el objeto de investigación el cual permite hacer énfasis en las Capacidades físicas en el adulto mayor, continuando con el segundo capítulo, se encuentra la contextualización y dentro de este se observa el macro contexto y el micro contexto, siguiendo con el tercer capítulo se describe

el problema de investigación, el cual encierra los síntomas y las causas de la problemática, también indica la formulación de este problema.

Cuarto capítulo, se encuentra la justificación dando a conocer, el impacto social, y el aporte desde la práctica corporal rítmica a las diferentes actividades propuestas en el grupo del sujeto de estudio. Prosigue el quinto capítulo, el cual está formado por el objetivo general y tres objetivos específicos que se encargan de dar un orden lineal para lograr los resultados. En el sexto capítulo, se ubica la línea de investigación la cual hace un énfasis en la “motricidad y desarrollo humano”. Seguido se encuentra el capítulo siete, dando a conocer la metodología la cual se conforma por el paradigma mixto con un enfoque interpretativo, el cual permitió analizar e interpretar las vivencias de lo aplicada en el grupo sujeto de estudio.

En el capítulo ocho, se encuentra el referente teórico conceptual del problema como el referente documental histórico, referente legal y referente teórico conceptual de categorías y sub categorías organizadas en sus tablas, en el capítulo nueve ya se da forma a la propuesta de la siguiente manera, iniciando por el título, seguido por la caracterización, continua el pensamiento pedagógico, su referente teórico conceptual, seguido por la metodología practica la cual demuestra todas las actividades realizadas que se dividían en las sesiones de clases calculando el tiempo, y para finalizar la evaluación que realizaba acorde a la planificación de las actividades ya planteadas, además se ubican los diferentes recurso tanto humanos, materiales y económicos necesarios para llevar a cabo el proyecto.

En el décimo capítulo, se sitúa la parte del análisis e interpretación de los resultados de cada uno de los objetivos específicos, primero se hizo un análisis general del grupo para obtener una evaluación de cómo se encontraban físicamente antes del proceso a realizar, luego se planteó las diferentes actividades rítmicas para poder lograr el fortalecimiento de las capacidades físicas, para luego evaluar mediante comparaciones si se logró obtener los resultados esperados. Para dar por finalizado se ubican las diferentes referencias de los autores en los cuales se apoya este informe final y dan el respaldo a esta investigación y su proceso. Terminando el contenido se encuentran los anexos, que fueron vitales para lograr una organización adecuada y poder lograr el objetivo de esta investigación.

Metodología de Investigación: El proceso de investigación se realizó mediante un paradigma mixto con una leve inclinación a lo cualitativo, ya que los resultados obtenidos buscan mejorar la parte física de los participantes para un mejor bienestar, además cuenta con un enfoque

interpretativo el cual permitió buscar soluciones a las problemáticas encontradas en el grupo sujeto de estudio, luego se utilizó un método de investigación acción lo que permitió generar una estructura y guiar el proyecto a diseñar, implementar y evaluar. También se hace referencia a la unidad de análisis que corresponde a las 26 adultas mayores que se encuentran en el rango de 62 y 89 años de edad.

Línea de investigación: La línea de investigación a la que se inscribe este proyecto de investigación es la motricidad y desarrollo humano, según Romero (2018). Dentro de este marco, la motricidad y el cuerpo trabajan de manera conjunta de tal forma que, el cuerpo viene siendo como un portador o sujeto, y la motricidad como la actividad o función que se realiza en él, generando un movimiento que puede ser involuntario o con factores locomotores que pueden aportar en el desarrollo corporal.

Conclusiones : Las actividades rítmicas tienen un valor positivo, sobre todo en el adulto mayor, ya que esto genera una elevación de confianza en sí mismo mejorando la parte psicológica lo cual permite que no sean dependiente de alguien o de algo para estar en calma, por la parte física permite el fortalecimiento de las diferentes extremidades utilizadas para el movimiento evitando lesiones o traumas por algún movimiento brusco, además mejoran su fuerza lo que permite un mejor desplazamiento en su día a día y esto genera que su parte anaeróbica se mire trabajada, siendo así que en su día a día transcurra sin sufrir alguna clase de fatiga.

Las actividades rítmicas son las más recomendadas para adulto mayor, ya que ellos se motivan a realzar los diferentes movimientos propuestos generando así un espacio donde abunda la alegría y la tranquilidad, además de su trabajo físico que permite tener una vejez digna y con buena salud evitando las diferentes enfermedades silenciosas.

Recomendaciones: Teniendo en cuenta lo anterior, en este proyecto de investigación y partiendo de que la vida del adulto mayor es de sumo cuidado, hay que tener un acompañamiento psicológico y físico, de tal manera se recomienda a entidades públicas y privadas, organizar proyectos, en los cuales se trabajen la actividad física donde participen grupos poblacionales de distintos sexos y así lograr vincular a más grupos de estas edades, todo este proceso llevado de la mano con expertos en el tema como un gerontólogo, un fisioterapeuta y un psicólogo. Mayor

Por otro lado, el adulto mayor debe realizar continuamente actividad rítmica frecuentemente, para que tanto su cuerpo, su mente y estado emocional, se mantengan activos, es decir a parte de las sesiones de trabajo, también debe realizar actividad rítmica en sus hogares por

un tiempo mínimo de 30 minutos, el cual ayudara a que sus músculos se mantengan activos y pueda realizar otras actividades sin ninguna molestia, y para finalizar cabe recalcar que este trabajo con adulto mayor se debe incrementar y generar unión la cual permita trabajar en conjunto con otros grupos y especialistas generando un espacio para compartir anécdotas y vivencias mientras se realiza actividad rítmica en busca de mejorar sus capacidades físicas.

Referencias:

- Cando, L. (2014). *La actividad física y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor del asilo de ancianos de la ciudad de Puyo, Provincia de Pastaza* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato].
- Castillo, M., León, M., Mondaca, J., Bascuñán, S., & Beltrán, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 87-99.
- Chisica, B., & Segura, D. (2021). *Análisis de la fuerza y flexibilidad en extremidades superiores e inferiores en hombres adultos mayores de 60 a 95 años*. Fundación Universitaria del.
- Cuvi, L., & Veléz, M. (2022). *Actividades acuáticas y motricidad gruesa en adultos mayores del cantón Chaco* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo].
- Flores, I., Cárdenas, E., & Cárdenas, J. (2021). *Aplicación del método activo lúdico en la recuperación de la motricidad del adulto mayor*. Sendas.

Contenido

Introducción	15
1. Objeto o tema de estudio	17
2. Contextualización	18
3. Problema de investigación	22
3.1 Descripción.....	22
3.2 Formulación.....	25
4. Justificación	26
5. Objetivos	28
5.1 Objetivo General	28
5.2 Objetivos específicos	28
6. Línea de Investigación	29
7. Metodología.....	30
7.1 Paradigma	30

7.2 Enfoque	30
7.3 Método.....	31
7.4 Unidad de análisis.....	32
7.5 Unidad De Trabajo.....	32
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	32
7.6.1.Diarios de Campo:.....	32
7.6.2.Encuesta	33
8. Referente teórico del problema	36
8.1 Categorización	36
8.2 Referente documental histórico	36
8.3 Antecedente investigativo	39
8.4 Referente legal	43
8.5 Referente teórico conceptual de categorías y sub categorías.....	45
9. Propuesta de intervención pedagógica	61
9.1Título	61
9.2Caracterización.....	61
9.3 Pensamiento pedagógico	61
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.....	62
9.5 Plan De Actividades y Procedimientos	67
9.5.1 Proceso Metodológico	67
9.5.2 Proceso Didáctico	68
9.5.3 Plan de actividades preliminares	70
9.5.4 Evaluación	100

9.5.5 Recursos	100
10. Análisis e interpretación de resultados	103
11. Conclusiones	150
12. Recomendaciones	153
Referencias	155
Anexos	¡Error! Marcador no definido.

Lista de Figuras

Figura 1. Ubicación de la ciudad de San Juan de Pasto.....	21
Figura 2. Lugar de práctica y grupo participante.....	23
Figura 3. Diagrama de barras de los resultados de los valores numéricos de Test de resistencia cardiovascular.....	132
Figura 4. Grupo nueva ilusión realizando actividad rítmica.....	134
Figura 5. Diagrama de barras de resultados test resistencia muscular (marcha).....	137
Figura 6. Grupo nueva ilusión realizando test de resistencia muscular.....	139
Figura 7. Test de flexibilidad de miembros superiores en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.....	141
Figura 8. Test de flexibilidad de miembros inferiores en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.....	143
Figura 9. Árbol de preguntas.....	146
Figura 10. Aplicación test flexibilidad tren inferior.....	150
Figura 11. Rumba aeróbica grupo nueva ilusión.....	154
Figura 12. Actividad recreativa, Bingo.....	155
Figura 13. Actividad recreativa.....	157

Lista de Tablas

Tabla 1. Síntomas y Causas.....	26
Tabla 2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	38
Tabla 3. Categorías y sub categorías.....	39
Tabla 4. Criterios evaluativos para test de resistencia cardiovascular de Ruffier Dickson.....	129
Tabla 5. Resultados obtenidos de los sujetos de estudio.....	130
Tabla 6. Criterios de evaluación test de resistencia muscular (marcha).....	134
Tabla 7. Criterios de evaluación test de flexibilidad miembros superior e inferior.....	138
Tabla 8. Criterios evaluativos para test de resistencia cardiovascular de Ruffier Dickson de los dos objetivos.....	159
Tabla 9. Criterios de evaluación test de resistencia muscular (marcha) de los dos objetivos.....	163
Tabla 10. Criterios de evaluación test de flexibilidad miembros superior e inferior de los dos objetivos.....	166

Lista de Anexo

Anexo A. Taller de baterías de test aplicadas.....	186
Anexo B. Consentimiento informado.....	196
Anexo C. Bitácora de trabajo de algunos talleres pedagógicos.....	199
Anexo D. Vaciado de información.....	202
Anexo E. Codificación de la información.....	209
Anexo F. Integración de datos.....	214

Introducción

El informe final surge como resultado del proceso que se realizó durante las prácticas formativas y física llevadas a cabo desde sexto semestre de un grupo de estudiantes de la Universidad CEMAG, en la Fundación Nueva Ilusión. En un período de tiempo comprendido entre 2020 Durante esta etapa, se llevó a cabo un acercamiento analítico donde fue posible plantear el desarrollo del trabajo investigativo dentro de 12 capítulos, que dan cuenta de parámetros en el campo de la investigación acción los cuales son:

Capítulo uno Aborda el objeto o tema de investigación el cual está centrado en el fortalecimiento de las capacidades físicas del adulto mayor mediante prácticas corporales rítmicas. En el capítulo dos se encuentra la contextualización la cual está conformada por el macro contexto y el micro contexto en la cual se da a conocer la ubicación del lugar el nombre del coliseo donde se realizó la práctica, en el capítulo tres se describe el problema de investigación con la descripción seguido de los síntomas y causas, continua con el capítulo cuatro en este se observa la justificación donde se da a conocer los beneficios de la práctica de actividad rítmica adaptada indicando así el capítulo quinto en el cual está ubicado los objetivos, uno general y tres específicos estos están estructurados para fortalecer las capacidades físicas de este grupo.

En el capítulo sexto se refiere a la línea de investigación la cual hace referencia a como la motricidad trabaja en conjunto con el cuerpo humano, el capítulo séptimo es necesario mencionar la metodología seguida de un paradigma interpretativo, un enfoque mixto, y un método investigación, participación, acción, El capítulo octavo se encuentra el referente teórico conceptual del problema el cual lo compone una categorización, seguido del referente documental histórico, el referente investigativo, el referente legal, por último el referente teórico conceptual de las categorías y sub categorías.

El capítulo nueve en la cual está inmersa la propuesta de intervención pedagógica de la que se deriva el título de la propuesta, la caracterización en la que se da a conocer la importancia de mantener una vida activa y saludable para el adulto mayor, seguido está el pensamiento pedagógico el cual lo soporta principalmente autores que reafirman la investigación, el referente teórico conceptual, plan de actividades y procedimientos los cuales ayudaron a la obtención de resultados en la población estudiada, el proceso metodológico en los cuales se enfoca los dispositivos de mediación para la realización de las actividades planteadas, proceso didáctico que es para organizar las sesiones y así puedan tener un orden en las actividades, en última instancia la evaluación que está acorde a las actividades anteriormente diseñadas, los recursos humanos, recursos físicos y recursos didácticos que ayudaron al desarrollo de todas las actividades preparadas

El décimo capítulo el análisis e interpretación de resultados que da respuesta a los tres objetivos específicos los cuales son el primero reconocimiento de la capacidad motora del adulto mayor, el segundo implementar un plan de acción con ejercicios que permitan el fortalecimiento de la actividad motora y física del adulto mayor, el tercero es evaluar a los adultos mayores la práctica corporal rítmica que se fortalece al mejoramiento de las capacidades físicas. Finalmente, en el capítulo 11 y 12 están las conclusiones y las recomendaciones de este informe final las cuales están diseñadas para el beneficio propio del grupo poblacional durante un proceso metodológico de adaptación y aprendizaje

1. Objeto o tema de estudio

Capacidades físicas en el adulto mayor.

2. Contextualización

Para el fortalecimiento de las capacidades físicas mediante de la práctica corporal rítmica en el adulto mayor, se desarrolló la investigación en la Ciudad de San Juan de Pasto, específicamente en Fundación Nueva Ilusión de esta ciudad, cuyas prácticas se ejecutaron en el Coliseo Sergio Antonio Ruano.

2.1 Macro contexto

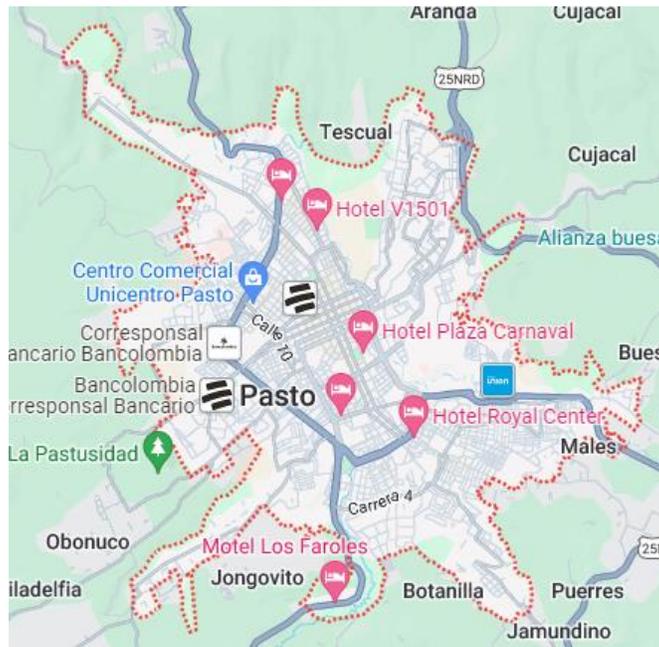
La ciudad de San Juan de Pasto, capital del departamento de Nariño, queda localizada al sur occidente en la región Andina de Colombia, en este lugar se encuentra el Coliseo Sergio Antonio Ruano, ubicado en la avenida Julián Bucheli y la avenida Boyacá. Este lugar se caracteriza por tener un amplio espacio para la realización de actividad física, además cuenta con una cancha central cuyo piso se caracteriza por ser en madera, aquí se realizan diferentes encuentros deportivos de carácter local e intermunicipal, en los deportes de futbol sala, Baloncesto, voleibol entre otros. También posee unas canchas amplias en la parte externa donde se realizan actividades alternas, cuenta con baños y unas amplias oficinas para todo el personal de trabajo. A demás cuenta con un espacio bajo la gradería el cual está elaborado en cemento, aquí es donde se realiza la actividad física con adulto mayor, compartiendo el espacio con las diferentes escuelas de formación deportiva de pasto deporte Saliendo del coliseo también tenemos un espacio amplio donde se realizan actividades.

De esta manera, el grupo cuenta con espacios adecuados para el desarrollo de las actividades, los cuales se encuentra en muy buenas condiciones debido a la regularidad con la que la población participa en cada encuentro en las instalaciones.

Los horarios respectivos para el grupo de Adulto Mayor Nueva Ilusión son miércoles y viernes de 2 a 4 pm, disponiendo del espacio cubierto bajo la gradería. El grupo de personas mayores se logra identificar por su uniforme y gran alegría que transmiten, según la ocasión es el color de su uniforme, el cual consta de una sudadera color gris con rosado, o azul oscuro con azul claro, cuando hacen paseos ellas deciden con anticipación con que uniforme ir para no llegar diferentes al día.

Figura 1

Ubicación de la ciudad de Pasto.



Nota. La ciudad de San Juan de Pasto, capital del departamento de Nariño.

Fuente: <https://bitly.ws/39Ycy>

2.2 Micro contexto

El grupo adulto mayor fundado a mediados del año 1997, desde entonces siguen trabajando en actividades para su mejora, éste se formó gracias al trabajo y la preocupación por parte de un beneficio de la Entidad Promotora de Salud (EPS), la cual consiste en fortalecer las capacidades físicas de los adultos mayores. Con el pasar del tiempo fue vinculado a Pasto Deporte por la Magister Claudia Cano, quien les generó un espacio con dicha entidad para desarrollar sus actividades.

El espacio brindado para la ejecución de la actividad física es muy acogedor, ya que la infraestructura es muy adecuada para ello, además de ser un espacio cerrado por lo que el clima no es impedimento para asistir. Cuenta con una cancha central, con gradería en ambos lados, camerinos amplios para la utilización de estos brindando un espacio confortable, que está constituido por diferentes entes o entidades deportivas, como lo es Pasto Deportes el cual contribuye a la formación del desarrollo humano y la práctica de actividad física para fomentar la salud física y buenos hábitos de vida a través del deporte y la recreación.

También, implementa programas y proyectos enfocados en mejorar la calidad de vida con inclusión de las diferentes comunidades que trabajan en el lugar, apoyando de manera conjunta los diferentes grupos de adulto mayor que se reúnen en el sitio para actividades programadas, como también se pueden desplazar hacia los diferentes lugares de pasto, para realizar la actividad con los grupos y de la misma manera compartir experiencias.

El coliseo se caracteriza por mantener una cantidad razonable de material en buen estado para realizar las diferentes actividades ya nombradas, además de que el personal se encuentra calificado para brindar el apoyo necesario dentro del espacio, es así como varios padres de familia, personas jóvenes o adultos mayores, optan por esta gran opción de vincularse a esta entidad, ya brinda lo mejor de ella cada año.

El proyecto de investigación se dio inicio con un total de 25 mujeres mayores, entre 60 a 81 años de edad, el grupo se caracterizan por su alegría y por ser activas, siempre mantienen disponibilidad para realizar cualquier actividad programada, además de su gran capacidad para realizar diferentes movimientos según sus capacidades físicas, también realizan otras actividades como: costura, cocina, hacen labores de la casa, tareas que las mantienen siempre en movimiento.

La integración con la fundación ayudó a tener una idea más detallada de la parte física como psicológica de las personas que integran este grupo, también se logró la observación de la

buena disposición por parte del grupo la gran disponibilidad, y sobre todo el gran compromiso en la realización actividades rítmicas - aeróbicas realizadas en el espacio de trabajo, con el fin de mejorar o mantener la salud de dicha población. En pocas palabras la Fundación Nueva Ilusión se encuentra con una buena capacidad y la mejor actitud para realizar actividades adaptables para el grupo, construyendo un entorno favorable para cada una de las integrantes, esto con el fin de que todas avancen en conjunto sin dejar de lado ninguna participante.

Figura 2.

Lugar de Práctica y grupo participante.



Nota: *Coliseo Sergio Antonio Ruano Lugar de encuentro del grupo*

Fuente: Esta investigación

3. Problema de investigación

3.1 Descripción

En las integrantes del grupo de Adulto Mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan Pasto Nariño, se evidencian diferentes cualidades que caracterizan a cada una de ellas, entre las cuales se encuentran: su excelente estado de ánimo, su gran capacidad para realizar movimientos, sus diferentes conocimientos y experiencias que tienen sobre un tema musical en especial. Sin embargo, también se puede percibir algunas dificultades que tienen a efectuar movimientos con respecto a una canción, para ejecutar saltos, media vuelta, girar en su eje, laterales, u otras acciones que se realizan en el día a día como caminar o desplazarse de un lugar a otro, que en la actividad rítmica se necesita mucho para desarrollarla, que con el simple hecho de no poder ejecutarlas estamos detectando un problema de motricidad gruesa que presentan, individual como grupalmente.

Se debe tener en cuenta que la población objeto de estudio, están en edades muy avanzadas, pero esto no es impedimento para la actividad rítmica, es más, hay que buscar la manera que estas personas se concienticen de que estas alternativas son de muchos beneficios para mejorar la calidad de vida, lograr, además, que con ello sean personas independientes, dentro y fuera de sus hogares.

Según Gonzaga (2018) “La motricidad gruesa es de vital importancia para el desarrollo del infante en la cual le permite fortalecer sus habilidades musculares, para mover cada uno de los segmentos corporales como son: la cabeza, los brazos y los pies” (p. 6). Por esta razón, es esencial velar por el bienestar físico y mental durante todo el desarrollo de nuestras vidas, por eso no debemos saltar ni una etapa, dejar explorar cada lugar y cada acción, es así como podremos llevar nuestra salud a un nivel aceptable o excelente y así gozar de una vejez activa y saludable.

Sin embargo, la motricidad durante esta etapa puede llegar a hacer muy compleja, ya que, se encuentran falencias en los aspectos motores acompañado de un deterioro de sus habilidades musculares las cuales están afectándose, por un síntoma central como lo es la torpeza motriz dándose por diferentes causas, una de ellas el sedentarismo que conlleva a la persona a tener un cansancio y un desinterés en realizar actividad física, ocasionando con el tiempo problemas en sus movimientos para desplazarse, subir y bajar gradas, marchar o caminar, son aspectos que

cada día irán volviendo al individuo una persona no apta para el trabajo físico u otro tema relacionado.

Otra capacidad física que se ve afectada por la edad es su flexibilidad, puesto que los tendones y músculos se tornan más rígidos por lo cual su movimiento se ve limitado, los ejercicios adaptados manejan sentadillas, levantamiento del tren inferior, rotación leve del torso, y estiramiento medio en la parte superior, estos ejercicios se utilizarán para estimular de manera prudente sus articulaciones, así logrando en este proceso la recuperación del movimiento de cada una de las extremidades del adulto mayor para poder tener una vejez digna y libre de enfermedades de esta manera se busca mejorar las condiciones de vida del adulto mayor, y también encontrar la manera de su integración nuevamente a la sociedad sin tantos prejuicios por su edad.

La motricidad gruesa cumple un papel muy importante en el desarrollo de la vida, como también la actividad física ayuda a que esta motricidad pueda aplicarse, de esta manera si no se realiza esta actividad, ya sea en edades tempranas o en la edad adulta, se tendrá complicaciones que con el tiempo se afectarán mucho a la persona, y como bien se menciona anteriormente, el sedentarismo o la falta de actividad física volverán a la persona no apta para cualquier actividad ya sea física o cotidiana.

Es por ello, que esta investigación tiene un propósito con personas mayores de 60 años, ya que ellos son los principales en tener problemas de salud y movimiento, y que, si se deja a estas personas solas y sin atención, el tiempo los empezará a deteriorar más a y más, llegando al punto que ya no podremos hacer nada con respecto a actividades físicas. Así que esta investigación ayudó a tomar conciencia a muchos para poder estar más pendientes de esta etapa adulta de las personas.

Teniendo en cuenta que existen dificultades en la comunidad de adulto mayor, tales como: la movilidad reducida, inestabilidad, dependencia funcional, entre otros, se puede buscar soluciones con diferentes ejercicios para lograr el fortalecimiento en sus movimientos más débiles y, de esta manera llevar una mejora y control físico, del mismo modo, se busca motivar al adulto mayor para que se pueda adaptar a la actividad rítmica con sus diferentes falencias.

Se conoce que todos los integrantes de esta fundación no presentan los mismos problemas, lo cual hace que no dependa de ellos realizar ejercicios básicos, como el caminar, mantener el equilibrio y reconocimiento corporal del mismo, no obstante, se integrará más a este

grupo, sin dejar de lado a ninguna de las personas que están presentando estas dificultades, al contrario, se buscará metodologías y formas diferentes que ayuden al trabajo colectivo, sin excluir ni hacer actividades diferentes para cada de las personas del grupo es decir se apoyará todo lo que esté al alcance para brindar esa ayuda que es muy necesaria y requerida para ellas.

Tabla 1

Síntomas y Causas

Síntomas	Causas
Torpeza motriz	Sedentarismo
Falta de coordinación	Falta de ejercicio
Atrofia muscular	Inmovilidad prolongada
Fatiga crónica	Estrés

Nota: Descripción de las causas y síntomas que afectan a la población adulto mayor. *Fuente:* Autoría propia.

3.2 Formulación

¿Cómo fortalecer las capacidades físicas del adulto mayor, mediante la práctica corporal rítmica de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto?

4. Justificación

La importancia de este proyecto de investigación, radica en generar conciencia sobre la figura del adulto mayor, reconociéndolo como un sujeto activo y funcional en lugar de alguien sedentario debido a limitaciones de movimiento. A través de la actividad física adaptada, se busca promover el bienestar psicológico de los adultos mayores, integrándolos en actividades diarias que utilicen sus capacidades físicas y fortalezcan su musculatura, previniendo así la atrofia muscular.

Los patrones de locomoción humana son de vital importancia para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor de manera integral fortaleciendo y mejorando el movimiento, por esta razón, la presente investigación se realiza debido a que busca incursionar en la mejora de las capacidades físicas, a través de actividades rítmicas adaptadas a la población las cuales tienen un objetivo primordial que es contribuir al mejoramiento de la salud del individuo, ya que presenta dificultades al moverse o enfermedades que actúan de manera negativa para esta persona, haciendo que pierda ese interés por la actividad física y llevándola a un estado neutro que afectara su movilidad.

Se sabe que la actividad física, la actividad rítmica y la actividad recreativa son buenas herramientas para aplicar en el adulto mayor, debido a que estas ayudan a fortalecer, afrontar la vejez y mantener esa calidad de vida en el transcurso de los 60 años en adelante, de esta manera, se va a ir recuperando la capacidad física, con base a los movimientos en los diferentes ritmos musicales, movimientos locomotores y actividades enfocadas en el tema, causando un impacto positivo y llegando a obtener excelentes resultados.

Estas herramientas se brindan para que dicha población se sienta mejor después de haber practicado actividad física aprovechando el tiempo libre, y de esta manera ayude a mejorar la movilidad, los patrones locomotores, la salud física, y también se integren en la sociedad, pero sobre todo se busca el fortalecimiento de sus capacidad física, por medios de movimientos rítmicos, además de poder obtener cierto interés por parte de las integrantes, para así poder realizar diferentes actividades fuera de su lugar de práctica, siendo así una forma de incentivar a las personas de su alrededor a que realicen actividad física de manera propia, ya que de este modo al llegar a una edad alta, evitará complicaciones en su salud, pudiendo así evitar las diferentes enfermedades llamadas “silenciosas”.

Otro aspecto importante es el fortalecimiento de las capacidades físicas como la flexibilidad, ya que al llegar a la edad de madurez adulta, se comienza a observar una leve

falencia en esta, incluyendo el desgaste muscular producto de la baja actividad física que se realiza, por lo cual en el momento de realizar algunas actividades ya propuestas, se busca la manera de adaptar los diferentes ejercicios y así poder dar un mejor provecho para que sean beneficiosos en el momento de su aplicación, evitando así lesiones que afecten a los individuos pertenecientes al grupo de aplicación de práctica.

Estas actividades se basan en la utilización de los diferentes ritmos musicales que se hacen más llamativos en el grupo de práctica, siendo así la manera más viable para incentivar a realizar ejercicio por medio del baile, y de la actividad se observa las diferentes falencias o molestias de sus capacidades físicas y de esta manera lograr proponer ejercicios o actividades que reduzcan en cierto porcentaje las dificultades que presenta cada una de las integrantes de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

Igualmente, se utilizó diferentes test adaptados a la tercera edad para así medir la capacidad física, y poder obtener resultados que en el momento de realizar la planeación de ejercicios se acoplen a la necesidad de cada una de las señoras, para que se pueda fortalecer cada una de las partes que se ven afectadas por su edad, además de explicar los diferentes ejercicios que pueden realizar en casa para así llevar un buen hábito de vida, el cual hará que su edad no sea impedimento para poder realizar actividades las cuales se consideran casi imposibles de realizar, como caminar trayectos de una distancia larga, subir escalones, agacharse a recoger algo, incluso levantar sus brazos hasta el punto que genera una presión.

En resumen, esta investigación tiene como objetivo fortalecer las capacidades físicas mediante la práctica corporal rítmica, mejorando significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Además, la práctica rítmica es una actividad social que ayuda a combatir el sedentarismo, la soledad y el aislamiento, fomentando la conexión con otras personas.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Fortalecer las capacidades físicas; mediante la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

5.2 Objetivos específicos

- Reconocer la capacidad motora en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.
- Implementar un plan de acción con ejercicios que permitan el mejoramiento de la actividad motora y física en los adultos mayores de la de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.
- Evaluar el mejoramiento de las capacidades físicas mediante la actividad rítmica en los adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto

6. Línea de Investigación

La línea de investigación a la que se inscribe este proyecto de investigación es la Motricidad y Desarrollo Humano, según Romero (2018).

Las teorías de la motricidad se han movido en un marco anclado en el dualismo, hasta reducirla a la expresión más funcional del movimiento. Las formas dominantes que ha tomado la educación física, el deporte, e incluso las formas funcionales de la recreación o la danza, son un reflejo de esta perspectiva. (p. 11)

Dentro de este marco, la motricidad y el cuerpo trabajan de manera conjunta de tal forma que, el cuerpo viene siendo como un portador o sujeto, y la motricidad como la actividad o función que se realiza en él, generando un movimiento que puede ser involuntario o con factores locomotores que pueden aportar en el desarrollo corporal. Esta línea de investigación explorará las actividades prácticas, de tal forma que se pueda activar las capacidades físicas que se ha ido perdiendo en el individuo, fortaleciendo la etapa final del desarrollo humano como lo es la edad adulta.

Según Romero (2018), directora del Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía Cuerpo y Sociedad. Línea de investigación Pedagogía y Diversidad, manifiesta que:

Con base en el Proyecto Educativo Programa de Licenciatura en Educación Física (2018), esta línea plantea la necesidad de investigar en el sentido estricto por parte de los docentes y desde la investigación formativa con estudiantes, sobre la influencia de la motricidad en el desarrollo humano desde una perspectiva holista, que integre prácticas asociadas a la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo como condición fundamental de la salud física, mental y emocional, desde la activación de factores protectores de las dimensiones fisiológica, psicológica y sociológica de los grupos humanos, en todas las etapas del desarrollo, aspectos que desde el punto de vista académico fortalecen los campos de formación: Introdutorio, psicológico, pedagógico, didáctica y expresiones motrices, que soportan desde la malla curricular la formación de maestros. (p.7)

Por lo mencionado anteriormente, la línea de investigación que se trabaja, ayuda a fortalecer ese rol que cumple un educador físico al momento de trabajar el cuerpo, fortaleciendo los diferentes factores presentes en el adulto mayor que han sido afectados por vivencias o experiencias en su familia y su entorno social, de tal manera que, estos deben ser trabajados para fortalecerlos llegando a una estabilidad emocional, corporal y social.

7. Metodología

7.1 Paradigma interpretativo

En la búsqueda de un enfoque que permita captar la complejidad y riqueza de las experiencias humanas, diversos autores han explorado paradigmas que se alejan de la objetividad estricta y cuantificable. Entre ellos, Santos (2010) destaca el paradigma interpretativo, el cual se centra en la comprensión profunda de los significados atribuidos por los sujetos a sus vivencias. Según el autor,

el paradigma interpretativo busca la objetividad en el ámbito de los significados. Se centra en la descripción de lo que es único y personal en el sujeto y no en lo generalizable; pretende desarrollar conocimiento ideográfico y acepta que la realidad es dinámica, múltiple y holística; cuestiona la existencia de una realidad externa valiosa para ser analizada (p. 6).

Si bien es cierto, es importante conocer a cada persona, no fijarse de manera grupal sino de manera individual, puesto que cada adulto mayor tiene su mundo diferente, donde en cada etapa de su vida tuvo distintas experiencias, las cuales afectaron o beneficiaron esas capacidades físicas, en este caso en la motricidad, sin embargo, se observa que existen dificultades en esta comunidad, lo cual implica detenerse, observar muy detalladamente a cada persona que integra el grupo esto ayudara a conocer sus dificultades y fortalezas, para así, poder brindar la ayuda que sea necesaria y desarrollar el proyecto de investigación.

7.2 Enfoque mixto

El enfoque mixto permite recoger y analizar datos de manera cualitativa y cuantitativa por lo cual se logran datos más acertados y específicos en el ámbito de comprender de manera más profunda una problemática. Según. Hernández, Fernández, y Baptista, (2014) afirman que:

“Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recaudada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (p. 534).

Este enfoque mixto permite trascender las limitaciones de cada enfoque por separado; mientras que los métodos cuantitativos pueden proporcionar una visión general y estadística de un problema, los métodos cualitativos pueden proporcionar información más detallada y contextualizada. Al combinar ambos, se pueden obtener datos más acertados y específicos, lo que contribuye a una comprensión más profunda de la problemática en estudio.

Complementando lo anterior se puede reconocer que en el ámbito que se trabajó, la selección de este enfoque permitió obtener resultados de calidad, según Rocco, Bliss, y Perez, (2003), argumentan que los diseños mixtos se fundamentaron en la posición pragmática (el significado, valor o veracidad de una expresión se determina por las experiencias o las consecuencias prácticas que tiene en el mundo) o en la posición dialéctica (hay una mejor comprensión del fenómeno cuando se combinan los paradigmas) y conformaron, así una tercera fuerza en la investigación. Por cual este enfoque da beneficio a cada una de las actividades propuestas, ya que la combinación de dos enfoques permite que la planificación y las estrategias de cada actividad se logren desarrollar de manera concreta siendo así que se pueden adaptar diferentes actividades para lograr el bienestar de los participantes.

7.3 Método de investigación acción participación

La investigación acción participación, está enfocada en las actividades que se realizan con un objetivo específico, que lleva a obtener resultados, es decir con un proceso que llevara a la persona a sentirse mejor en su entorno, transformando el mundo social de sí misma a una realidad propia. Este método se basa en la idea de que las personas que viven en una comunidad son las que mejor conocen sus problemas y necesidades, por lo que son los sujetos más idóneos para identificar soluciones y ponerlas en práctica. A través de la participación-acción, se busca fortalecer capacidades individuales y colectivas, promoviendo la solidaridad y el aprendizaje mutuo.

Hernández, Fernández, y Baptista, (2014), afirman, “la finalidad de la investigación acción es comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente, grupo, programa, organización o comunidad” (p. 476). Como se puede evidenciar en el trabajo realizado con los adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto, desde el momento de conocerlo con sus diferentes cualidades, destrezas y dificultades, las cuales

se las puede ir trabajando para mantenerlas, mediante un proceso arduo, el cual con lleva a una participación más activa por parte de ellos, hasta el logro de cambios positivos y significativos.

7.4 Unidad de análisis

La investigación está diseñada para el grupo Adulto Mayor “Fundación nueva ilusión” de Pasto, que cuenta con 26 adultas mayores, que lo conforman.

7.5 Unidad De Trabajo

Se realiza diferentes estudios en la Fundación Nueva Ilusión, se encuentra 26 integrantes entre 60 y 82 años de edad, todas mujeres. Ellas se encuentran muy saludables, pero hay que tener en cuenta el período tan avanzado, que por ende a algunas de estas personas se les dificulta un poco realizar la actividad esto a motivos de cansancio, agotamiento físico.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En este estudio se emplearon diversas estrategias para abordar la problemática. Es decir, las técnicas e instrumentos de recolección de información como un conjunto de métodos y herramientas sistemáticamente diseñados para obtener datos precisos y detallados necesarios para la investigación, el análisis y una toma de decisiones en la investigación a trabajar. Estas técnicas y herramientas se utilizaron para recopilar, medir y analizar información con el fin de generar conocimiento, comprender, y evaluar procesos los cuales nos lleven a posibles resultados.

En conjunto, las técnicas e instrumentos de recolección de información permiten a los investigadores, obtener una comprensión más clara y precisa de los temas de estudio, facilitando la generación de conclusiones fundamentales para poder comprender los resultados.

La observación Es una técnica de recolección de información ampliamente utilizada en investigaciones cualitativas. Se refiere al proceso sistemático de registrar comportamientos, interacciones, o fenómenos tal como ocurren en su entorno natural. Esta técnica permite al investigador obtener datos detallados y contextuales, lo que facilita una comprensión profunda del fenómeno en estudio.

Gold (1958), uno de los autores que más ha trabajado el tema, destaca que la observación puede ser de diferentes tipos: participante o no participante, estructurada o no estructurada. En la observación participante, el investigador se integra en el grupo o

contexto que está estudiando, mientras que, en la observación no participante, el investigador se mantiene al margen y no interactúa con el entorno. La observación estructurada sigue un guion predefinido de lo que se va a observar, mientras que la no estructurada permite una mayor flexibilidad y espontaneidad, registrando lo que ocurre en el entorno sin un marco preestablecido. Gold también enfatiza que la observación es particularmente útil para estudiar comportamientos y procesos en contextos naturales, ofreciendo una perspectiva rica y holística que otros métodos, como las encuestas o entrevistas, podrían no captar.

7.6.1.1. Diarios de Campo

Al analizar las prácticas docentes iniciales y realizar una descripción detallada a través de los diarios de campo. El diario de campo es una herramienta cualitativa utilizada principalmente en investigaciones etnográficas y estudios de campo. Consiste en un registro detallado y reflexivo de las observaciones, experiencias, pensamientos, y percepciones del investigador mientras participa en el contexto de estudio. Este instrumento permite capturar datos tanto descriptivos como interpretativos, ofreciendo una visión profunda de los fenómenos investigados y el proceso de investigación en sí.

Según Bogdan y Biklen (2007), el diario de campo es esencial para documentar no solo los eventos observados, sino también las reflexiones del investigador sobre el significado de estos eventos. Este tipo de registro contribuye a la transparencia y la credibilidad del estudio, ya que permite a otros investigadores seguir el razonamiento y las decisiones tomadas durante la investigación.

7.6.2. Batería de test.

Una **batería de test** es un conjunto de pruebas estandarizadas utilizadas como instrumento de recolección de información para evaluar diferentes dimensiones de un fenómeno, como habilidades, conocimientos, actitudes, o capacidades físicas y psicológicas de los individuos. Este enfoque permite obtener una visión más completa y precisa del objeto de estudio al integrar múltiples pruebas que abordan distintas áreas de interés. Según Hernández Sampieri (2014), la batería de test se caracteriza por su capacidad de proporcionar datos cuantitativos y cualitativos que son esenciales para la toma de decisiones fundamentadas en investigaciones científicas.

7.6.2.1. Lista de cotejo.

Una **lista de cotejo** es un instrumento que, consiste en un conjunto de ítems o criterios específicos que se utilizan para verificar la presencia o ausencia de ciertas características, comportamientos o habilidades en los individuos o situaciones evaluadas. Este tipo de lista permite al evaluador realizar una observación sistemática y objetiva, facilitando la identificación de logros o carencias en relación con los estándares establecidos. Según Gagné (2013), las listas de cotejo son útiles para asegurar que se cubran todos los aspectos relevantes durante la evaluación y para proporcionar una estructura clara que guíe el proceso de observación.

7.6.3. Grupo focal.

Grupo focal es una técnica de recolección de datos que consiste en la reunión de un pequeño grupo de personas para discutir, de manera guiada y en profundidad, un tema específico de interés para el investigador. Este método permite explorar percepciones, actitudes, experiencias y opiniones de los participantes en un ambiente interactivo y dinámico, lo que facilita la obtención de una rica variedad de perspectivas. Según Krueger y Casey (2015), los grupos focales son especialmente útiles para comprender cómo se forma el consenso o la diversidad de opiniones sobre un tema particular dentro de un grupo social.

7.6.3.1. Guion de preguntas.

Es un instrumento de recolección de datos que consiste en una lista estructurada de preguntas diseñadas para guiar entrevistas o discusiones en profundidad. Este guion facilita al investigador la exploración de temas específicos, asegurando que se aborden todos los aspectos relevantes del objeto de estudio, al tiempo que permite cierta flexibilidad para adaptarse a las respuestas de los participantes. Según Flick (2018), el guion de preguntas es fundamental para mantener el enfoque de la entrevista, garantizando la coherencia y comparabilidad de los datos obtenidos.

7.6.4. Talleres pedagógicos.

Los talleres pedagógicos son actividades educativas diseñadas para promover el aprendizaje activo y participativo, en las que los estudiantes tienen la oportunidad de experimentar, reflexionar y aplicar conocimientos de manera práctica. Estos talleres suelen enfocarse en el desarrollo de habilidades específicas y en la construcción colaborativa del conocimiento,

facilitando un ambiente de aprendizaje dinámico y centrado en el estudiante. Según Zabalza (2015), los talleres pedagógicos son estrategias didácticas que permiten la integración de teoría y práctica, fomentando el aprendizaje significativo a través de la experiencia directa y la interacción con otros.

7.6.4.1. Bitácora.

Es un instrumento de recolección de información utilizado en investigaciones cualitativas para registrar de manera sistemática y cronológica las observaciones, reflexiones, y actividades realizadas durante el proceso de investigación. Este registro continuo permite al investigador documentar los eventos tal como ocurren, capturando detalles contextuales y subjetivos que pueden ser relevantes para el análisis y la interpretación de los datos. Según Martínez (2014), la bitácora es una herramienta esencial que facilita la reflexión crítica y el seguimiento del progreso de la investigación, contribuyendo a la profundidad y la coherencia del estudio.

Tabla 2.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnicas de recolección e información	Instrumento
Observación participante	Diario de campo
Batería de test	Lista de cotejo
Grupos focales	Guion de preguntas
Talleres pedagógicos (actividades)	Bitácora

Nota: descripción de los instrumentos de recolección de información

Fuente: Elaboración propia

8. Referente teórico del problema

8.1 Categorización

Tabla 3.

Categorías y sub categorías.

Macro categoría	Categorías	Sub categorías
Capacidades físicas	Torpeza motriz	• Resistencia muscular
	Atrofia muscular	• Resistencia cardiovascular • Flexibilidad

Nota: División del trabajo en categorías y subcategorías.

Fuente: Elaboración propia

8.2 Referente documental histórico

En los últimos años, las capacidades físicas en el adulto mayor ha tenido un amplio desarrollo en los diferentes ámbitos sociales, originando múltiples proyectos investigativos, además de optar por diversas estrategias para que sean acogidas en los diferentes sectores sociales, buscando así la adherencia de innovadores programas, planes y proyectos en caminados a mitigar los diferentes factores de riesgo en la salud como el sobre peso, obesidad, sedentarismo, la inactividad física y enfermedades crónicas no trasmisibles.

Las capacidades físicas pueden ser abordadas desde diferentes puntos de vista, para Garth y et. (1996) citado por Guío Rodríguez (2010) es un conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida, refiriéndose al desarrollo de las capacidades físicas en el ser humano, dentro de los procesos naturales propios del estado físico.

Además, en la actualidad las actividades físicas ocupan uno de los lugares más importantes en el desarrollo humano, puesto que, fortalece la condición física y el bienestar de los individuos. Por esto, todos los seres humanos desde edades tempranas requieren desarrollar sus capacidades físicas, a fin de ejecutar las diferentes actividades básicas e instrumentales de la vida diaria durante el curso de su vida. Si bien es cierto, en el ámbito psicológico el desarrollo de las

capacidades físicas básicas contribuye de manera significativa en la adaptación del ser humano en el entorno social en el que se desenvuelven las personas mayores.

También hay que tener en cuenta, las capacidades que intervienen en el fortalecimiento del aspecto fisiológico que le permita realizar movimientos de acuerdo al interés de los individuos, sobre todo los adultos mayores, utilizando capacidades motoras con el fin de obtener una mejora en su aspecto físico. Por ende, es fundamental tener presente todas las acciones o estrategias individuales o colectivas que se requieren al momento de ejecutar movimientos que permitan potencializar la parte motora, a partir del rendimiento físico de las personas mayores beneficiarias.

Ahora bien, el proyecto investigativo se apoya en la revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento, donde Guío Gutiérrez (2010) define:

Las capacidades físicas como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. (pp. 81 – 82)

Del mismo modo, Guío Gutiérrez (2010) plantea que;

En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. (p. 82)

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede concluir que las capacidades físicas se encuentran correlacionadas entre sí con la parte locomotora, dado que se pueden observar a simple vista. Además, cabe mencionar que, unas se destacan más e incluso logran ser mejor que otras, todo depende de la actividad o ejercicio físico que se desee realizar, puesto que el organismo humano, desde el punto de vista biológico está preparado para activar y desarrollar todas las capacidades físicas, desde antes y después del nacimiento, mediante la práctica de las actividades físicas deportivas o el desarrollo de las actividades cotidianas que requieren el uso de la motricidad. Enfatizando en que, las capacidades físicas se convierten en una propia de la naturaleza humana y, por lo tanto, es un requerimiento la práctica de la actividad y el movimiento como elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, para el mejoramiento del rendimiento físico, de allí, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las

diferentes capacidades. Mediante el uso del grado de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc.

Es decir que, los seres humanos al momento de realizar un movimiento o ejercicio físico contribuye de manera directa e indirecta en el desarrollo de varias capacidades, ya que es complejo centrarse en sobre una sola área en específica, con un mismo ejercicio se puede lograr efectos positivos en más de una de las capacidades, todo depende de cómo se efectúen cada uno de ellos. Considerando que la búsqueda del bienestar físico en los seres humanos han sido una constante, y son tan antiguas como la existencia del mismo hombre. Además, las capacidades físicas son acciones importantes en la vida de todo ser humano, las cuales no se deben dejar de lado, es fundamental trabajar en cada una de ellas durante todo el ciclo vital, puesto que los incrementos de actividad a través de la vida pueden mejorar de manera notable la capacidad física, especialmente en la gente débil, contribuyendo a la regulación de los niveles de azúcar a en la sangre, la previenen de la osteoporosis.

Las dificultades cardiovasculares entre otras situaciones que pueden debilitar la corporeidad humana. Por ello, es fundamental que los profesionales de la salud, entre ellos los licenciados en educación física y deporte contribuyan a través de la actividad física a garantizar las condiciones necesarias para que los seres humanos puedan gozar de un envejecimiento saludable y satisfactorio, y a su vez, una vejez digna, independiente y autónoma.

8.3 Antecedente investigativo

Nivel internacional

Sánchez Valle, (2014), realizó una investigación científica titulada “Propuesta de ejercicios físicos para mejorar capacidades físicas en el Adulto Mayor”, fue desarrollada en la circunscripción # 34 del Consejo Popular Urbano Sur, del municipio Urbano Noris, en la provincia de Holguín, Cuba en el año 2013-2014. En la misma se aplicó una propuesta de ejercicios físicos, organizados metodológicamente para garantizar y darle cumplimiento al principio de accesibilidad de las personas objeto de nuestra investigación, además se aplicaron los métodos teóricos y las técnicas estadísticas que nos permitieron procesar los datos para su análisis.

Esta investigación se inserta al proyecto de las actividades físicas comunitarias, para mejorar el nivel de vida de los Adultos Mayores. La temática abordada tiene gran actualidad, por las salidas que ofrece, su posible aplicación y las soluciones para satisfacer los intereses y necesidades de los practicantes que forman parte del círculo de abuelos de la comunidad investigada. Proponiéndose como objetivo de la misma aumentar los conocimientos de los profesores que laboran en la cultura física comunitaria, con el empleo de una propuesta de ejercicios físicos para mejorar capacidades físicas en el adulto mayor y elevar su calidad de vida.

La pertinencia se constató mediante la evaluación de los resultados obtenidos por los diferentes métodos y técnicas empíricas de la investigación aplicada, en los que se aprecia la elevación de los niveles de satisfacción, por su participación directa en las actividades y su motivación, evidenciado además en los familiares y factores comunitarios de la localidad.

Es de vital importancia retomar a Jiménez y Párraga, (2013). En su proyecto denominado “Incidencia de un programa de entrenamiento en mujeres mayores de 60 años”, se enfocó en comprobar los efectos de un programa integral de actividad física en grupo, estimulando todas las capacidades de manera general, se realizó un trabajo, diseño pre-tratamiento-post, con un grupo de 37 mujeres (n=37), media= 66 años (60 y 80 años), de Jaén. Se aplicaron 58 sesiones, 2 semanales (60 minutos sesión). Se encontraron diferencias significativas entre la medición inicial y final, 0,05, para las variables Peso (-1,28 kg), Índice de masa corporal (-0,9 kg/m², -2,92%), Masa grasa (-1,78 kg, -3,63%), Equilibrio (+80%), Walking-test (-2 minutos) y VO₂máx,

obtenido mediante la prueba de Walking test (+6 ml de O₂/kg/minuto). Trabajo que se llevó a cabo en Jaén, España. La investigación fue realizada en la Universidad de Jaén.

No se apreciaron diferencias en la masa magra y en la frecuencia cardíaca obtenida al finalizar la prueba de Walking test. Conclusión: un programa de entrenamiento integral incide positivamente sobre las capacidades físicas de las mujeres mayores de 60 años.

Por otra parte, Lorenzo, (2015), en su estudio titulado “Gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el centro de atención hogar sagrada familia, cantón Santa Elena”. El estudio se realizó en el Cantón Santa Elena, y la universidad donde se llevó a cabo la investigación es la Universidad Estatal Península de Santa Elena. aquí expone que, la gimnasia rítmica está presente desde el comienzo del hombre como un medio a través del cual la salud corporal, el arte y el deporte son considerado fundamental al estar relacionado con las habilidades y las destrezas básica del hombre, no tan solo aporta al mundo de la educación física mediante una series de movimientos que debidamente pueden enriquecer en gran medida a una gama de patrones motrices, sino que deben de reconocer que en ella se encuentran una serie de aportaciones originales que completa la formación del individuo.

Esta investigación es un aporte teórico-práctico para el uso específico en la rama de la educación física y deporte para todos, siendo un estabilizador y mediador en la vejez en el cual el organismo se activa y recupera movimientos, disminuye dolores y sobre todo el cuerpo humano se súper-compensa obteniendo como resultado de esta investigación gimnasia para el adulto mayor.

Por otro lado, se destaca el estudio de los autores, Flores, Cárdenas y Cárdenas, (2021), en su trabajo titulado “Estrategias de intervención para mejorar la salud física y mental en adultos mayores: Un enfoque basado en la actividad física” se realizó en Colombia, en la Universidad de San Buenaventura. Afirma que: los adultos mayores requieren de atención individualizada debido a que, con el tiempo y el pasar de los años van perdiendo sincronía en las actividades motrices que ejecutan, por ello se planteó el objetivo determinar el efecto de la aplicación del método activo lúdico en la recuperación de la motricidad del adulto mayor. El trabajo fue de tipo aplicado de nivel explicativo, contando con una muestra de 5 personas. La evaluación se realizó mediante el uso de instrumentos que fueron validados por juicio de expertos antes de su ejecución. Se empleó la prueba chi cuadrado para rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la

aplicación del método activo lúdico en la recuperación de la motricidad del adulto mayor tiene efecto significativo.

Nivel nacional

En este contexto Chalapud y Chalapud, (2017), desarrolló el estudio titulado “Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor” encaminado al término, tercera edad el cual abarca una época bastante amplia de la vida de un ser humano y la actividad física es una estrategia que permite mejorar la calidad de vida de esta población.

Determinar la efectividad de un programa de actividad física, para mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en las personas de la tercera edad. Materiales y métodos: Estudio cuasi-experimental, de corte longitudinal, con una muestra de 57 personas de la tercera edad, a quienes se les aplicó una evaluación inicial y final de equilibrio y fuerza, y un programa de actividad física de cuatro meses de duración, con dos sesiones de entrenamiento por semana, donde se realizaron ejercicios de postura, propiocepción, equilibrio y fuerza muscular.

En el análisis de datos se utilizó el programa SPSS v. 24.0 para Windows. Se realizó análisis univariado aplicando medidas de tendencia central (media, mediana, moda, desviación estándar y rangos) y un análisis estadístico con pruebas no paramétricas para dos muestras relacionadas Wilcoxon. Resultados: Las siguientes pruebas arrojaron significancia estadística: extensión funcional ($p=0,000$), tándem ojos abiertos ($p= 0,20$), tándem ojos cerrados ($p=0,002$), unipodales ojos cerrados ($p=0,012$) y sentado/parado ($p=0,000$). Conclusión: Este estudio constató que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros.

En relación con esto, Beleño Castrillón (2021) en su monografía de grado titulada “Beneficios del entrenamiento interválico de alta intensidad sobre las capacidades físicas funcionales en el adulto mayor” estudio realizado en Colombia, en la Universidad del Quindío, refiere que, el adulto mayor es toda persona mayor de 60 años que pasa por un proceso de envejecimiento que se encuentra en la última etapa de la vida.

De los cambios que la literatura evidencia con mayor prevalencia en los adultos mayores son los cambios que se presentan en las capacidades físicas funcionales, las cuales determinan el estado de salud y calidad de vida en esta población. El Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT, siglas en inglés) es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de

intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación, este se ha posicionado con alta aceptación, donde existe una amplia gama de estudios científicos, los cuales, abarcan el entrenamiento deportivo, el ejercicio físico, la salud y la recreación.

El objetivo de esta monografía es exponer el efecto del ejercicio interválico sobre las capacidades físicas funcionales en el adulto mayor. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de estudios científicos en la base de datos de PubMed y Google Scholar. El tipo de artículo seleccionado para la búsqueda fueron de ensayos clínicos, controlados y controlado aleatorio publicados en inglés y español en el periodo comprendido entre el 2005-2020 y que la disponibilidad del texto fuera completo gratis.

Nivel local

En este contexto, Castillo Angulo y Romero, (2019), En su investigación titulada “Mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor a través de la actividad física” realizada en Colombia en la Fundación Universitaria del Área Andina. La cual está dirigido a personas de la tercera edad, profesores de educación física y tutores de la ciudad de Tumaco en el departamento en la que menciona que el adulto mayor presenta varios problemas en lo biológico, financiero, sexual y social, además, aparte de esto ellos no saben cómo emplear el tiempo libre, no saben cómo recrearse, ni qué actividades físicas realizar.

En esta investigación plantean el siguiente objetivo “Analizar la incidencia de la actividad física como vía para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del municipio de San Andrés de Tumaco”. Con una población muestra de 30 personas a partir de los 60 años.

En su trabajo de investigación de tipo analítico, Benavides Sarasty, Mora García, Narvéez Ascuntar (2016), denominado “Fomento de la participación del adulto mayor en actividades sociales y culturales del municipio de Túquerres” de la universidad de Nariño, del programa de Administración de Empresas y Comercio Internacional, el proyecto surge de la necesidad que tiene el adulto mayor al no tener la prestación de servicios de recreación lo cual se ven en la necesidad de desplazarse a otros municipios.

Este proyecto va dirigido a la población adulto mayor del municipio de Túquerres departamento de Nariño, de las edades de 60 años en adelante pertenecientes a los niveles I y II del SISBEN, aplica una metodología inductiva y deductiva, con un enfoque cualitativo, donde propone disminuir la problemática que presenta la población de adulto mayor del municipio de

Túquerres y de esta manera suministrar herramientas necesarias para tener un estilo de vida saludable, con el fin de que se integre a los grupos familiares y a las comunidades.

8.4 Referente legal

El marco normativo que fundamenta el presente proyecto de investigación, está constituido por algunas normas que permiten adoptar medidas relacionadas con la protección de los derechos de cada uno de los adultos mayores; es por eso que a continuación se abordan aspectos generales de diferentes leyes relacionadas con la salud física y el adulto mayor, en vista de que esta normatividad rige el accionar de las instituciones que intervienen en la problemática.

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 Sostenible¹ (en lo sucesivo, la “Agenda 2030”), 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, y no simplemente como la ausencia de enfermedades o de afecciones. Además, hay una interrelación entre los múltiples beneficios de aumentar los niveles de actividad física de la población mediante actividades como caminar, montar en bicicleta, la recreación activa o los deportes y juegos, que además contribuyen al logro de los objetivos comunes, las prioridades políticas y la ambición de la Agenda 2030.

La **Ley 2055 del 2020**, por la cual se aprueba la

«Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores», adoptada en Washington, el 15 de junio de 2015. En su artículo 22 titulado Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte, establece que “la persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte” (p.15). Además, expresa que;

Los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que

recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad. La persona mayor podrá participar en el establecimiento, gestión y evaluación de dichos servicios, programas o actividades. (p.15)

Así mismo, el adulto mayor deberá “participar activamente en las actividades deportivas, recreativas y culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local” (p. 7), tal como lo precisa el artículo 6 de la presente ley.

De acuerdo con la Constitución Política de Colombia de 1991 en el capítulo dos (2) de “los derechos sociales, económico y culturales” el artículo 46 manifiesta que “El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria” (Constitución Política, 1991, p. 8). Dicha medida se orienta a la protección del adulto mayor, puesto que, este grupo poblacional se ha visto golpeado en los vínculos familiares, como en la sociedad en general; de esta manera, se busca fomentar actividades que integren a esta población, por medio del ejercicio físico, dado que, es la mejor estrategia para aprovechar el tiempo libre y ocio, además de, fomentar la participación activa de los mismos.

Por otro lado, se encuentra en el artículo 52 expresa que “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre” (p.9). Teniendo en cuenta este artículo, en Colombia las personas tienen derecho a recrearse, practicar algún deporte, disfrutar del tiempo libre y ocio de manera productiva, generan así satisfacción a su cuerpo.

Es importante aludir a la ley 1251 del 2008, por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores, en su artículo 1 se plantea el objeto de la presente ley, el cual es:

Proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, son temas que coinciden en las diferentes normas legales, por ejemplo en el artículo 46 de la Constitución Política de Colombia, (1991), Declaración de los Derechos Humanos, (1948), Plan de Viena, (1982),

Deberes del Hombre, (1948), la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos tratados y convenios internacionales suscritos por Colombia.

Es importante mencionar la MINSALUD, (2015), establece en el Eje estratégico 3: envejecimiento activo, que su Línea de acción: promoción, incorporación y práctica de estilos de vida saludable se encuentra,

Dirigida al conjunto de las y los colombianos, pretende desarrollar hábitos y estilos de vida saludable, a partir de la primera infancia, que perduren durante la juventud y la adultez, a fin de disminuir los riesgos de enfermar y morir prematuramente; y crear condiciones para un envejecimiento activo, satisfactorio y saludable.

Algunas de las metas planteadas dentro de esta línea de acción para el periodo 2015-2024, como lo son:

1. Programas de fomento a la actividad física en todas las etapas del curso de vida, implementados en los municipios del país, con ampliación de cobertura de programas de actividad física para personas adultas mayores, al año 2024.
2. Estrategia intersectorial de promoción de entornos saludables, adecuados y seguros durante el curso de vida humano, 2024.
3. Programas de autocuidado y reducción de factores de riesgo dirigidos al fomento de estilos de vida saludable en los diferentes momentos del curso de vida, al año 2024.
4. Estrategia para promover el cuidado y afecto familiar, así como la autonomía y responsabilidad de las funciones familiares, a través de redes y grupos sociales de apoyo, orientada a reconocer a la familia como determinante del desarrollo humano durante el curso de vida, 2024. (P.34-35)

Diciembre 2018, proyecto de acuerdo por medio del cual se adopta la política pública de envejecimiento y vejez conforme a lo dispuesto en el plan de desarrollo municipal “Pasto educado constructor de paz 2016-2019”. Cuyo objetivo es promover la calidad de vida de los adultos mayores a través del restablecimiento de los derechos, generando intervenciones diferenciales que forjen acciones y espacios para el envejecimiento activo, saludable y funcional.

8.5 Referente teórico conceptual de categorías y sub categorías

El desarrollo de este proyecto, elaborado por los licenciados, se encuentra respaldado por un sólido conocimiento académico y científico que permite una comprensión integral del ser

humano en todas sus dimensiones. Este conocimiento es crucial para abordar los múltiples aspectos del bienestar físico, mental y social de los individuos. El educador físico desempeñó un papel fundamental en el proyecto, aplicando su expertise en diversas áreas clave. Entre los referentes principales en los que el educador físico afianzó su papel se incluyen la implementación de métodos de entrenamiento basados en la evidencia científica, la adaptación de estrategias pedagógicas a las necesidades específicas de los participantes, y la evaluación continua del impacto de las intervenciones sobre la salud y el rendimiento físico. Además, el educador colaboró estrechamente con otros profesionales para garantizar una integración efectiva de las actividades físicas dentro del programa, asegurando así un enfoque holístico en la mejora de la calidad de vida.:

Las **capacidades físicas** se refieren a las habilidades inherentes y al potencial del cuerpo humano para ejecutar una amplia gama de actividades físicas con eficacia y eficiencia. Estas capacidades abarcan varios componentes clave, entre los que se encuentran la **fuerza**, que es la habilidad de los músculos para ejercer una tensión máxima; la **resistencia**, que permite mantener un esfuerzo físico prolongado; la **flexibilidad**, que facilita el rango de movimiento en las articulaciones; la **velocidad**, que es la rapidez con la que se puede realizar una acción; y la **coordinación**, que integra el control motor y la sincronización de movimientos. Todas estas capacidades son esenciales para lograr un rendimiento óptimo en diversas actividades, desde el deporte y el trabajo hasta las tareas diarias.

Según Álvarez (2018), el desarrollo y la mejora de estas capacidades físicas no ocurren de manera automática, sino que requieren de un entrenamiento sistemático y una práctica regular. Estos procesos de entrenamiento permiten optimizar la funcionalidad del cuerpo, mantener un estado de salud robusto y mejorar la calidad de vida en general. Evaluar estas capacidades es crucial para diseñar programas de ejercicio personalizados que se ajusten a las necesidades y objetivos individuales, asegurando así un enfoque eficaz para promover un bienestar integral y sostenible a lo largo de la vida. Esta personalización de los programas de ejercicio también contribuye a prevenir lesiones, mejorar la resistencia a enfermedades y aumentar la satisfacción general con la vida.

Se puede decir también que las capacidades físicas son aquellas habilidades y características que una persona posee o manifiesta de manera observable en el momento en que realiza una actividad específica, ya sea en el contexto deportivo o en un pasatiempo que

practique. Estas capacidades no solo se evidencian durante la ejecución de actividades físicas, sino que también reflejan la habilidad innata y el desarrollo físico del individuo.

En otras palabras, las capacidades físicas pueden considerarse como cualidades distintivas que permiten a una persona destacarse en un grupo. Estas cualidades se manifiestan a través de la eficiencia y la destreza con las que se ejecutan diversas tareas físicas. Por ejemplo, una persona con una notable resistencia puede destacarse en eventos de larga duración, mientras que alguien con una excelente flexibilidad puede sobresalir en actividades que requieren un amplio rango de movimiento. Además, estas capacidades físicas no solo determinan el desempeño en actividades específicas, sino que también influyen en la percepción general de la habilidad y la competencia de un individuo en su entorno social y deportivo. Por lo tanto, son aspectos fundamentales que contribuyen significativamente al éxito y la distinción en cualquier actividad física que se emprenda.

Ahora bien, si se pretende hablar sobre las capacidades físicas, es preciso apoyarse de la revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento donde Guío (2010), considera que,

Las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que no se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico (p.81).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que las capacidades físicas están intrínsecamente relacionadas con el cuerpo locomotor, dado que estas habilidades y características físicas son esenciales para la ejecución efectiva de movimientos y actividades diarias. Las capacidades físicas, que incluyen fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación, juegan un papel crucial en la capacidad del cuerpo para moverse y realizar tareas con eficiencia y eficacia.

Estas capacidades se manifiestan de manera visible y tangible durante el desempeño de diversas actividades. Por ejemplo, la fuerza se refleja en la habilidad para levantar objetos

pesados, la resistencia en la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante largos periodos, y la flexibilidad en la amplitud de movimiento de las articulaciones. La velocidad y la coordinación también se observan claramente en actividades que requieren rapidez de movimientos y la integración precisa de acciones motoras.

La relación entre las capacidades físicas y el cuerpo locomotor es fundamental, ya que la funcionalidad y el rendimiento del cuerpo dependen de cómo estas capacidades se manifiestan y se optimizan. Una buena condición física no solo mejora el desempeño en actividades específicas, sino que también contribuye a una mayor eficiencia en las tareas diarias y una mejor calidad de vida en general. Así, el desarrollo y mantenimiento de estas capacidades son vitales para asegurar que el cuerpo locomotor funcione de manera óptima, facilitando la realización de movimientos y actividades con mayor facilidad y menor riesgo de lesiones.

Las capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la coordinación, se destacan entre sí y pueden ser observadas a simple vista en función de cómo se realizan las tareas. Por ejemplo, una persona con una gran fuerza puede levantar objetos pesados con facilidad, mientras que alguien con alta flexibilidad puede ejecutar movimientos complejos con gran amplitud. Estas capacidades no solo permiten que algunas personas sobresalgan en actividades específicas, sino que también determinan su habilidad para realizar ciertas tareas con mayor eficacia y eficiencia.

Dependiendo de la actividad a realizar, algunas capacidades físicas pueden ser más predominantes que otras. Por ejemplo, en deportes de resistencia como el maratón, la capacidad de resistencia será más destacada, mientras que en disciplinas que requieren movimientos rápidos y ágiles, como el sprint, la velocidad y la coordinación serán las capacidades más valoradas. Así, el nivel y el tipo de capacidades físicas que una persona posee pueden hacer que sobresalga en ciertos ámbitos y actividades, subrayando la importancia de estas habilidades para el rendimiento y éxito en distintas tareas físicas.

Las capacidades físicas y motrices pueden ser plenamente evidentes y desarrollarse en un grupo poblacional como el de los adultos mayores, siempre que se promueva un entorno adecuado que facilite su participación activa. Estas capacidades, que abarcan desde la fuerza y resistencia hasta la flexibilidad y coordinación, siguen siendo relevantes y pueden mejorar con el tiempo a través de la actividad física adecuada y adaptada a sus necesidades.

Para que estas capacidades se expresen y se desarrollen efectivamente en los adultos mayores, es fundamental ofrecer un programa de ejercicios que sea accesible, seguro y estimulante. La participación activa en este tipo de programas no solo contribuye a mejorar gradualmente el estado físico de cada individuo, sino que también fortalece su motivación para mantenerse comprometido con la actividad física.

Cuando los adultos mayores se sienten atraídos por las actividades físicas y encuentran en ellas un beneficio tangible, como la mejora en su movilidad, equilibrio y bienestar general, su interés y entusiasmo por participar en el ejercicio aumentan. Además, al integrar actividades que se adapten a sus capacidades y preferencias individuales, se puede fomentar una experiencia positiva que refuerce su compromiso y participación continua.

Así, un enfoque bien diseñado y personalizado en la actividad física no solo contribuye al desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas y motrices, sino que también mejora la calidad de vida y la salud general de los adultos mayores, permitiéndoles disfrutar de una vida más activa y satisfactoria.

Se sabe que lo físico se refiere al aspecto externo del cuerpo, a todo aquello que es observable y tangible. En este contexto, es fundamental recurrir a la información que proporciona Morales (2012) en su estudio sobre el adulto mayor. Según Morales, el enfoque físico abarca las características visibles y medibles del cuerpo, que son cruciales para entender cómo envejece y se adapta el organismo a lo largo del tiempo. Morales destaca que, en la población de adultos mayores, el estado físico puede influir significativamente en la calidad de vida, el nivel de independencia y la capacidad para participar en diversas actividades. Este enfoque nos proporciona una comprensión integral de cómo los cambios físicos afectan el bienestar general de los adultos mayores y subraya la importancia de considerar estos aspectos para desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo:

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad (EAT, 1994). Indican que además de aumentar la capacidad muscular, la actividad física en dependencia del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado puede ayudar a mejorar la resistencia, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad con la que se anda y la

coordinación física en su conjunto. Asimismo, la actividad física tiene efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea, y la prevención de un aumento excesivo de peso. (p. 16)

Por esta razón, se puede percibir claramente que la actividad física en el adulto mayor tiene un impacto significativo en la mejora de su estado de salud y bienestar general. La práctica regular de ejercicios físicos contribuye de manera notable a optimizar diversas dimensiones de la salud del adulto mayor. En primer lugar, el desarrollo de la capacidad de movimiento se ve ampliamente beneficiado, ya que la actividad física ayuda a mantener y aumentar la flexibilidad, la fuerza muscular y la coordinación. Esto resulta en una mayor movilidad y autonomía, permitiendo a los adultos mayores realizar sus actividades diarias con mayor facilidad. Además, la capacidad para respirar también se mejora con el ejercicio, ya que las actividades físicas regulares fortalecen el sistema respiratorio y cardiovascular. Esto resulta en una mayor eficiencia en la oxigenación del cuerpo y en la eliminación de desechos metabólicos, lo que se traduce en una mejor función pulmonar y cardiovascular.

La actividad física también incrementa la resistencia general, lo cual es esencial para llevar a cabo tareas diarias y cualquier tipo de trabajo con mayor vigor y menos fatiga. Al fortalecer el sistema musculoesquelético y mejorar la capacidad cardiovascular, los adultos mayores pueden enfrentar los desafíos cotidianos con mayor energía y vitalidad. En conjunto, estos beneficios no solo contribuyen a una mayor calidad de vida, sino que también ayudan a prevenir y manejar condiciones crónicas, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

De acuerdo con Flores, Cárdenas y Cárdenas (2021) “Los adultos mayores requieren de atención individualizada debido a que, con el tiempo y el pasar de los años van perdiendo sincronía en las actividades motrices que ejecutan” (p. 48). Por ello, se requiere construir o diseñar planes de acción centrado en la persona, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de una serie de ejercicios físicos que puedan realizar de acuerdo a sus capacidades y necesidades, y de esta manera, puedan seguir siendo personas productivas. Por lo anterior, es fundamental considerar la trayectoria que cada persona atraviesa a lo largo de su vida, ya que los hábitos y comportamientos que desarrollamos desde edades tempranas influyen de manera decisiva en la última etapa del ciclo vital. La forma en que vivimos y cuidamos nuestra salud a lo largo de los años se refleja en nuestra vejez, determinando en gran medida la calidad de vida en esa fase.

Por lo tanto, es crucial implementar intervenciones y promover hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia. Fomentar una vida activa y una alimentación equilibrada, así como educar sobre la importancia del ejercicio físico y el autocuidado, puede tener un impacto duradero y positivo en la salud futura. Al invertir en la educación y el bienestar de las generaciones jóvenes, se sientan las bases para una vejez saludable, activa y satisfactoria. Estas intervenciones preventivas no solo contribuyen a mejorar la calidad de vida en la vejez, sino que también ayudan a reducir la incidencia de enfermedades crónicas y discapacidades asociadas con el envejecimiento. Al adoptar un enfoque proactivo y holístico hacia la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida, es posible asegurar que las futuras generaciones disfruten de una vejez llena de vitalidad, autonomía y satisfacción personal.

La **motricidad gruesa** se refiere a un concepto amplio que abarca los movimientos globales y amplios del cuerpo, los cuales son esenciales para la coordinación y la ejecución efectiva de actividades físicas complejas. Según Márquez (2022), "estos movimientos considerados globales y amplios del cuerpo se catalogan como motricidad gruesa y están directamente relacionados con la capacidad de mantener el equilibrio y realizar cambios de posición del cuerpo con destreza" (p. 1).

La **motricidad gruesa** involucra habilidades motoras que requieren la acción conjunta de grandes grupos musculares y el control general del cuerpo. Estos movimientos incluyen actividades fundamentales como caminar, correr, saltar, trepar y lanzar. A través de la motricidad gruesa, se desarrollan capacidades cruciales para la movilidad y el desplazamiento, así como para la realización de tareas que requieren fuerza y coordinación general.

El desarrollo de la motricidad gruesa es especialmente importante en la infancia, ya que forma la base para habilidades motoras más complejas y especializadas que se adquieren más adelante en la vida. En los primeros años de vida, los niños practican y refinan estas habilidades a través del juego y la exploración, lo cual les ayuda a mejorar su equilibrio, coordinación y control corporal. A medida que crecen, estas habilidades continúan siendo relevantes en actividades deportivas y en la vida diaria, ya que facilitan la realización de movimientos precisos y coordinados.

Además, la motricidad gruesa juega un papel esencial en la prevención de lesiones y en el mantenimiento de una buena postura y estabilidad. Un buen control y coordinación en los movimientos generales del cuerpo contribuye a un mejor desempeño en actividades físicas y

deportivas, así como a una mayor capacidad para realizar tareas cotidianas con eficiencia y seguridad.

La motricidad gruesa no solo se refiere a los movimientos amplios y globales del cuerpo, sino que también es fundamental para el equilibrio, la coordinación y la capacidad de adaptarse a diferentes posiciones y situaciones. Su desarrollo temprano y continuo es crucial para una vida activa y saludable, facilitando la ejecución de una amplia gama de actividades físicas y contribuyendo al bienestar general.

Fernández (1978) citado por Flores, Cárdenas y Cárdenas (2021) afirma que,

La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices respecto al juego al aire libre y a las aptitudes motrices de manos, brazos, piernas y pies. Se considera tan o más importante que la motricidad fina, en si ambas se complementan y relacionan. Hace referencia a movimientos amplios. (p.32)

Por lo anterior, la motricidad gruesa abarca una serie de movimientos fundamentales que el ser humano realiza y desarrolla a medida que va creciendo. Estos movimientos incluyen caminar, avanzar, saltar, girar, rodar, y otras acciones similares que involucran grandes grupos musculares y el control general del cuerpo. La motricidad gruesa es crucial para la realización de actividades cotidianas y deportivas, ya que facilita la capacidad de desplazarse y realizar tareas con eficacia. En el contexto de la vejez, la preservación de la motricidad gruesa es especialmente importante. A medida que los individuos envejecen, es común experimentar una disminución en la fuerza, la coordinación y el equilibrio, lo cual puede afectar negativamente su capacidad para realizar actividades básicas de la vida diaria. La pérdida de motricidad gruesa en los adultos mayores puede llevar a un mayor riesgo de caídas, disminución en la autonomía y una menor calidad de vida.

Por lo tanto, es fundamental intervenir de manera oportuna para recuperar o mantener la motricidad gruesa en la vejez. Esto puede lograrse a través de programas de ejercicios físicos adaptados a las necesidades y capacidades del adulto mayor, los cuales pueden incluir actividades que mejoren el equilibrio, la fuerza muscular y la coordinación. La implementación de ejercicios

de motricidad gruesa no solo contribuye a mejorar la movilidad y reducir el riesgo de caídas, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional del adulto mayor.

Un enfoque proactivo en el mantenimiento de la motricidad gruesa puede llevar a una mejora significativa en la vida de los adultos mayores, facilitando su independencia, aumentando su bienestar general y permitiéndoles participar de manera activa y segura en sus actividades diarias. La promoción de la motricidad gruesa en esta etapa de la vida no solo ayuda a mantener la funcionalidad física, sino que también contribuye a una mayor calidad de vida y a una mayor satisfacción personal.

De esta forma, Bucco citado por Flores, Cárdenas y Cárdenas (2021), ratifica que “la motricidad es una parte fundamental de la formación del ser humano, debido a que tiende a la mejora integral de la mente, el cuerpo y el espíritu, mediante actividades motrices planificadas de manera racional” (p.49). De igual manera, Cuvi y Vélez (2022), señala que,

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. (p.27).

Por esta razón, surge la necesidad de desarrollar planes de acción con ejercicios físicos, en el que las personas mayores crean sus propias experiencias, interactuando entre ellos y el medio ambiente, donde sea posible adquirir conocimientos desde la práctica corporal rítmica para el cuidado de su estado de salud física.

La **resistencia cardiovascular** hace referencia a la capacidad de un individuo para mantener una frecuencia respiratoria adecuada durante un período prolongado, mientras soporta la fatiga y el esfuerzo físico asociado con una actividad o trabajo. Esta capacidad es crucial para realizar actividades que requieren un esfuerzo continuo, ya que permite al cuerpo mantener un flujo eficiente de oxígeno a los músculos y órganos, retrasando la aparición de la fatiga y mejorando el rendimiento general.

Según Galve, Masiá y Cordero (2014), "El cuerpo humano, y especialmente nuestro sistema cardiovascular, es consecuencia de un proceso evolutivo dirigido a hacerlo más resistente al medio" (p. 1). Esta afirmación subraya cómo la evolución ha optimizado nuestro sistema cardiovascular para enfrentar y adaptarse a diversas demandas físicas, lo que resulta en una mayor capacidad para sostener esfuerzos prolongados.

Por otro lado, Cuvi y Vélez (2022) manifiestan que la resistencia cardiovascular no solo es crucial para el rendimiento en actividades físicas, sino que también tiene un impacto significativo en la salud general y la calidad de vida. Un sistema cardiovascular eficiente contribuye a una mejor circulación sanguínea, una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y una mayor capacidad para recuperarse de esfuerzos físicos intensos. Además, la resistencia cardiovascular se asocia con beneficios adicionales, como una mayor energía, un mejor estado de ánimo y una mayor capacidad para manejar el estrés. Este tipo de resistencia se desarrolla y mejora a través de entrenamientos específicos que desafían y fortalecen el sistema cardiovascular, promoviendo así un bienestar integral y una vida más activa y saludable.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y, por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión. (p.27)

Esto quiere decir que, el cuerpo humano debe irse adaptando a las actividades que diariamente se realizan de tal forma que ya no se va a generar una agitación tan exagerada porque nuestros pulmones y corazón se han adaptado al trabajo físico que se le está realizando, por ende, ellos ayudaran a que nuestro cuerpo y los músculos puedan desenvolverse mejor. Por esto, es pertinente hablar sobre la resistencia como una capacidad para sostener un determinado rendimiento durante un mayor periodo de tiempo posible, en palabras de Bernal, (2006)

Es la capacidad del sistema neuromuscular relacionado con los principios de la proporción de combinaciones relativas de fuerza necesaria, que impone el tiempo de competición, o bien la capacidad de resistir el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular. (p.45)

Con esto aclara que la resistencia física y cardiovascular se enfoca en la mejora continua en la parte anaeróbica del cuerpo, para que así el cuerpo tenga la oportunidad de trabajar de acuerdo a la exigencia predeterminada del mismo para la realización de dicha actividad física, permitiendo oxigenar de forma continua y al mismo tiempo vaya mejorando, y en el caso de los adultos mayores conserven parte de este ritmo, de acuerdo a las capacidades propias de la edad cronológica del cuerpo, enfatizando que, la resistencia es la capacidad de aguantar el cansancio o la fatiga, en caso del adulto mayor, se debe tener en cuenta la disminución transitoria (reversible) de la capacidad de rendimiento; de tal manera se puede observar que hay diferentes tipos de cansancio los cuales son, físico, mental, sensorial, motor y motivacional, y todos estos se pueden

evitar mediante la actividad física moderada, al punto que genere adaptación y no cause alguna clase de fatiga que conlleve a tener un riesgo físico o psicológico, en los adultos.

También hay que considerar que la resistencia está íntimamente relacionada con la capacidad biológica para poder oponerse al síndrome de la fatiga. Además, cabe recalcar que la resistencia cardiovascular es un proceso metabólico del cuerpo que permite la mejora o la activación en diferentes aspectos deportivos los cuales logran obtener ciertas mejoras a nivel competitivo o referente a la salud, esto se logra gracias a la intensidad y la perseverancia de actividad física la cual trabaja la parte anaeróbica, permitiendo obtener una mejora continua a nivel general del cuerpo.

La **resistencia muscular** se define como la capacidad del músculo para mantener una contracción o ejecutar una fuerza determinada durante un período prolongado sin experimentar una fatiga significativa. En otras palabras, es el tiempo durante el cual un grupo muscular puede seguir trabajando o manteniendo una fuerza específica antes de que se produzca el agotamiento o la disminución de su rendimiento. Esta capacidad es crucial en una variedad de contextos, desde las tareas diarias en el hogar y el trabajo hasta las actividades físicas y deportivas.

En la vida cotidiana, la resistencia muscular se pone a prueba en numerosas situaciones. Por ejemplo, al levantar objetos pesados, realizar tareas repetitivas o mantener una postura durante un tiempo prolongado, los músculos deben ser capaces de resistir el esfuerzo continuo para evitar la fatiga prematura. Sin una adecuada resistencia muscular, las personas pueden encontrar que se cansan rápidamente y que la calidad de su desempeño disminuye, lo que puede llevar a una menor eficiencia en sus actividades diarias y a un aumento en el riesgo de lesiones.

El desarrollo de la resistencia muscular se logra a través de entrenamientos específicos que desafían los músculos a trabajar más allá de sus capacidades normales. Este tipo de entrenamiento puede incluir ejercicios de resistencia, como levantamiento de pesas, ejercicios de peso corporal y actividades que implican mantener contracciones musculares durante períodos prolongados. A medida que se aumenta progresivamente la carga y la duración de estos ejercicios, los músculos se adaptan y fortalecen, mejorando su capacidad para mantener el esfuerzo durante más tiempo.

En resumen, la resistencia muscular no solo es fundamental para el desempeño en actividades físicas intensas, sino que también juega un papel vital en la realización de tareas cotidianas y en la prevención de la fatiga. Un adecuado nivel de resistencia muscular contribuye a

una mayor funcionalidad y eficiencia en la vida diaria, así como a una mejor capacidad para enfrentar desafíos físicos prolongados.

De tal manera que Campoverde (2010) afirma en su tesis “Manual de Teorías y Métodos del entrenamiento de Fuerza en la Escala Deportiva” que la resistencia muscular es “la capacidad de mantener un esfuerzo muscular durante un tiempo prolongado. Esta capacidad es de suma importancia, ya que durante una ascensión realizaremos esfuerzos intensos durante varios minutos” (p.3)

De acuerdo con lo anterior, la capacidad que tiene un musculo del cuerpo, para continuar funcionando, no obstante que este puede estar cansado y no trabaje del mismo modo, pero puede realizar los movimientos o actividades a un ritmo diferente y estable en el cual le permita trabajar más tiempo.

Sí, bien es cierto, los músculos tienen la capacidad de seguir funcionando incluso cuando están cansados. Aunque pueden no trabajar al mismo ritmo o eficiencia, pueden seguir realizando movimientos y actividades a un ritmo más lento y sostenido para poder trabajar durante más tiempo. Esto se conoce como resistencia muscular. A medida que los músculos se fortalecen y se adaptan al ejercicio regular, su resistencia mejora, lo que les permite trabajar durante períodos más largos de tiempo sin fatigarse.

Ahora bien, la resistencia muscular en el adulto mayor, se práctica mediante ejercicios físicos “encaminados a mantener en estas edades las capacidades coordinativas, condicionales y la flexibilidad, dígase el equilibrio, la coordinación, la resistencia aeróbica, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad” Coll, (2020), de acuerdo a las necesidades que estos puedan presentar.

La **flexibilidad** es una de las cualidades físicas que ofrece numerosos beneficios para la salud, desempeñando un papel crucial en el mantenimiento de una condición física óptima y en la promoción de un estilo de vida activo y saludable. Se considera una base esencial para el bienestar general, ya que influye directamente en la capacidad del cuerpo para moverse con facilidad y eficacia en una variedad de direcciones y rangos de movimiento.

Una adecuada flexibilidad permite que los músculos, ligamentos y tendones se estiren y se contraigan de manera eficiente, lo que no solo mejora la amplitud de movimiento en las articulaciones, sino que también reduce el riesgo de lesiones. Al mantener y mejorar la

flexibilidad, se disminuye la posibilidad de tensiones musculares y rigidez, facilitando la realización de actividades diarias con mayor comodidad y menor esfuerzo.

Además, la flexibilidad contribuye significativamente a una mejor postura y equilibrio. Un cuerpo flexible puede adaptarse más fácilmente a diferentes posiciones y movimientos, lo que ayuda a prevenir problemas relacionados con la alineación y el equilibrio. Esto es particularmente importante a medida que envejecemos, ya que la pérdida de flexibilidad puede contribuir a una mayor incidencia de caídas y dificultades en el movimiento.

Incorporar ejercicios de estiramiento y actividades que promuevan la flexibilidad, como el yoga o el pilates, puede mejorar la circulación sanguínea y reducir la tensión muscular, lo que favorece la recuperación y el bienestar general. Además, la práctica regular de ejercicios de flexibilidad puede aliviar el estrés y promover una sensación de relajación y bienestar mental. Cabe aclarar que, la flexibilidad no solo es fundamental para mantener una condición física adecuada, sino que también juega un papel vital en la mejora de la calidad de vida. Al promover un rango de movimiento amplio y una mayor capacidad para realizar actividades físicas con comodidad, la flexibilidad contribuye a una vida más activa, saludable y satisfactoria.

Esta exige mucho al cuerpo, tanto que puede llegar a estirarse exageradamente sin sufrir lesiones algunas, pero se debe tener en cuenta que esta flexibilidad no es apta para personas mayores, solo se debe realizar estiramientos leves los cuales no afecten a la persona. De tal manera, se cita los siguientes autores Fernández y Merino (2009) ya que ellos hablan en su revista sobre la clasificación de la flexibilidad en donde una de ellas refiere que: “Flexibilidad Pasiva Relajada: Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de una única fuerza externa: el peso del cuerpo y, sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas” (p. 9).

Por consiguiente, la flexibilidad en las personas mayores debe ser adaptada, debido a que ellos son unas personas que se encuentran en una etapa de sedentarismo, en la cual no se puede trabajar con mayor escala este término, por tanto se debe realizar por diferentes sesiones para que este trabajo físico ayude en la parte motriz, ya que las articulaciones con sus músculos tendrán un trabajo adicional así que irán mejorando el equilibrio y al moverse de un lugar a otro puedan mantenerse en pie sin perder la postura cuando intenten caerse.

Además, la flexibilidad en las personas mayores también les ayuda a realizar sus actividades diarias con mayor facilidad, como levantarse de una silla o alcanzar objetos en

estantes altos. También puede prevenir caídas y lesiones, ya que una mayor flexibilidad les permitirá moverse con más agilidad y estabilidad. Es importante tener en cuenta que la flexibilidad en las personas mayores debe adaptarse a sus capacidades y necesidades. No se deben realizar ejercicios de estiramiento o movilidad que sean demasiado intensos o que puedan causar lesiones.

Es recomendable comenzar con ejercicios suaves y de bajo impacto, como estiramientos suaves de los principales grupos musculares. Estos ejercicios deben realizarse de manera gradual y siempre escuchando las señales del cuerpo. Es posible que se requieran varias sesiones de trabajo físico a lo largo de la semana para obtener resultados óptimos. Se recomienda contar con la supervisión de un profesional de la salud o un entrenador especializado en personas mayores, que pueda diseñar un programa de ejercicios adaptados a las necesidades individuales de cada persona.

La **actividad física**: es un concepto integral que engloba todos los tipos de movimiento corporal que aumentan el gasto energético, y dentro de este marco se encuentra el ejercicio físico, que representa una forma organizada y planificada de promover la salud y el bienestar general.

De igual forma se refiere a cualquier movimiento corporal producido por la acción voluntaria de los músculos que incrementa el gasto de energía. Este término abarca una amplia gama de comportamientos y acciones que varían en intensidad, duración y tipo, desde tareas cotidianas como caminar o subir escaleras hasta actividades más estructuradas como el deporte o el entrenamiento físico. La actividad física no solo incluye el ejercicio programado y organizado, sino también cualquier movimiento que contribuya al gasto energético diario.

Según Merino, Merino y otros (2008), el concepto de actividad física es amplio y abarca diversas formas de movimiento que se realizan como parte de las actividades diarias, el trabajo, y el tiempo libre. Dentro de este concepto, se incluye el **ejercicio físico**, que es una forma más específica de actividad física que se realiza con un propósito determinado, como mejorar la condición física, la salud o el rendimiento deportivo. El ejercicio físico se caracteriza por ser una actividad planificada, estructurada y repetitiva, y puede ser tanto aeróbico como anaeróbico, dependiendo de los objetivos y las necesidades individuales.

La importancia de la actividad física radica en sus numerosos beneficios para la salud y el bienestar. Participar regularmente en actividades físicas puede mejorar la función cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia, y también puede tener efectos positivos sobre

la salud mental y emocional. Además, la actividad física regular ayuda a mantener un peso corporal saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, y contribuye a una mayor calidad de vida.

Ejercicio físico Se diferencia de la actividad física, en que es un término más específico, se refiere a una actividad física pero planificada, con estructura y repeticiones; pues se lleva a cabo con una meta específica “con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona, (por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como ejercicio estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas). (Merino Merino, y otros, 2008).

La condición física: Se refiere a un estado de bienestar fisiológico que sirve como base para las actividades diarias, proporciona protección contra enfermedades crónicas y es esencial para participar en actividades deportivas (Merino Merino, y otros, 2008). En términos generales, la condición física abarca las cualidades y atributos que permiten a un individuo desempeñarse de manera óptima en la actividad física y el deporte.

Es importante destacar que tanto el ejercicio físico como la actividad física pueden variar en intensidad. Mientras que el ejercicio físico está orientado hacia un objetivo específico, la actividad física puede incluir cualquier movimiento que implique gasto de energía. Es crucial tener en cuenta los niveles de intensidad en ambas para garantizar beneficios óptimos, especialmente al considerar las recomendaciones específicas para diferentes grupos de edad. Por ejemplo, se sugiere que, para personas mayores, la intensidad del ejercicio y la actividad física sea moderada según las directrices de la Organización Mundial de la Salud (2010).

Teniendo en cuenta lo que se estableció previamente acerca de la actividad física, es importante destacar que esta involucra un gasto energético en prácticamente todas las actividades de la vida diaria. Según Carbone y otros (2013), este concepto abarca tanto el ejercicio como el deporte, siendo un término amplio y fundamental para el bienestar físico y mental de las personas.

Además, es crucial reconocer que la actividad física se puede llevar a cabo de diversas formas, cada una enfocada en diferentes aspectos del acondicionamiento físico. Según Carbone y otros (2013), existen diferentes tipos de actividad física, entre los cuales se destacan la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio, cada uno con su propia definición y beneficios específicos.

Por ejemplo, la resistencia cardiovascular se refiere a la capacidad del sistema cardiorrespiratoria y de los músculos para utilizar eficientemente la energía durante ejercicios prolongados. Actividades como caminar rápido, correr, andar en bicicleta o nadar son ideales para mejorar esta capacidad. Por otro lado, la fuerza se relaciona con la capacidad de realizar actividades físicas y mantener la masa muscular, lográndose a través de ejercicios con pesos libres, elásticos o incluso el propio peso corporal.

Asimismo, la flexibilidad se define como la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento, lo que es fundamental para prevenir lesiones y mejorar la movilidad. Por último, la composición corporal se refiere a las adaptaciones musculares y articulares que se producen para mantener el equilibrio entre el eje corporal y el eje de gravedad, contribuyendo a una postura adecuada y un mejor rendimiento físico.

Es esencial tener en cuenta estas definiciones y conceptos propuestos por Carbone y colaboradores (2013) para comprender la importancia y los beneficios de la actividad física en la salud y el bienestar general. Al aplicar estos principios, es posible diseñar programas de ejercicios efectivos y personalizados para mejorar la condición física y la calidad de vida.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1 Título

"Revitalización Física en Adultos Mayores: El Poder de la Práctica Corporal Rítmica"

9.2 Caracterización

La práctica corporal rítmica es una estrategia que integra movimientos físicos con ritmo y música para mejorar la condición física y el bienestar general. Se basa en la ejecución de secuencias de movimientos coordinados al ritmo de la música, lo que no solo promueve la actividad física, sino que también contribuye a la sincronización y la expresión emocional. Esta estrategia se emplea con el objetivo de fortalecer capacidades físicas, mejorar la movilidad, y fomentar la cohesión social y el bienestar emocional, especialmente en poblaciones de adultos mayores.

Además, La práctica corporal rítmica combina elementos de la danza, la gimnasia, y el ejercicio físico con la música para crear rutinas que son tanto estimulantes como accesibles. A diferencia de los ejercicios físicos tradicionales, que pueden centrarse en la repetición y la técnica, la práctica corporal rítmica incorpora la dimensión emocional y social a través de la música y el ritmo. Esto permite una experiencia más holística, que aborda no solo la mejora física, sino también la satisfacción emocional y el bienestar social.

La práctica corporal rítmica resulta particularmente pertinente para los adultos mayores por varias razones. Primero, los movimientos rítmicos pueden adaptarse para ser suaves y adecuados a las capacidades físicas de esta población, reduciendo el riesgo de lesiones mientras se proporciona una forma efectiva de ejercicio. Además, el ritmo y la música pueden estimular la memoria y la cognición, áreas que a menudo se ven afectadas en la tercera edad. La inclusión de música familiar o favorita puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la motivación para participar en la actividad.

De igual forma, fomenta la socialización, un aspecto crucial para el bienestar emocional de los adultos mayores. Participar en grupos de ejercicio rítmico permite a los individuos interactuar, compartir experiencias y formar vínculos sociales, lo cual puede combatir la soledad y el aislamiento. La estructura grupal también ofrece un soporte mutuo y una oportunidad para la motivación compartida.

Sumado a esto, se emplea en una variedad de contextos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En residencias de ancianos, centros de día para mayores, y programas comunitarios, se utilizan sesiones de ejercicio rítmico para mantener a los participantes activos y comprometidos. Las rutinas pueden ser diseñadas para abordar objetivos específicos, como mejorar la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular.

Entre los beneficios destacados se encuentra la mejora en la movilidad y la reducción de problemas de equilibrio, lo cual es fundamental para prevenir caídas. La práctica regular de movimientos rítmicos también puede contribuir a una mayor autoestima y una actitud positiva hacia el envejecimiento. Además, la música y el ritmo ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado general de bienestar.

En conclusión, la práctica corporal rítmica se presenta como una estrategia altamente efectiva para el fortalecimiento físico y emocional de los adultos mayores. Su capacidad para combinar ejercicio físico con elementos de la música y el ritmo la convierte en una herramienta valiosa para mejorar la movilidad, fomentar la socialización y promover el bienestar integral en esta etapa de la vida.

9.3 Pensamiento pedagógico

En el marco del constructivismo, el pensamiento pedagógico aplicado a la investigación sobre el fortalecimiento de las capacidades físicas mediante la práctica corporal rítmica en adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión se centra en la idea de que el aprendizaje y el desarrollo físico son procesos activos y dinámicos que se construyen a partir de la experiencia y la interacción social.

El constructivismo como un proceso activo de construcción del conocimiento a través de la participación, la reflexión y la colaboración, puede ser respaldado y ubicado con el trabajo de Lev Vygotsky, otro destacado teórico en la pedagogía constructivista.

Vygotsky (1978) enfatizó la importancia del contexto social y la interacción en el proceso de aprendizaje. Su teoría de la "Zona de Desarrollo Próximo" resalta que el aprendizaje se produce de manera óptima cuando los individuos interactúan socialmente y colaboran en la resolución de problemas, y que el conocimiento se construye a partir de estas interacciones. En el contexto de la práctica corporal rítmica, Vygotsky proporciona un marco teórico para entender cómo los adultos mayores pueden construir activamente sus capacidades físicas y

cognitivas a través de la participación en actividades grupales. La integración de la música y el ritmo en un entorno colaborativo se alinea con la idea de que el aprendizaje y el desarrollo son procesos sociales y participativos, en lugar de ser simplemente transmitidos de manera unidireccional.

La práctica corporal rítmica ofrece un entorno donde los adultos mayores pueden involucrarse de manera activa en su proceso de aprendizaje físico. A través de la integración de música y ritmo en las actividades físicas, se les proporciona un contexto significativo que resuena con sus experiencias previas y sus preferencias personales. Este enfoque constructivista no solo facilita la mejora de capacidades físicas como la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y comunidad al participar en actividades grupales.

En este entorno constructivista, se valora la experiencia previa de los adultos mayores como un recurso vital en el proceso de aprendizaje. Las rutinas rítmicas se diseñan teniendo en cuenta las habilidades y conocimientos previos de los participantes, lo que permite personalizar las actividades para que sean relevantes y desafiantes. Esta personalización fomenta un aprendizaje más significativo y motiva a los adultos mayores a involucrarse activamente en las sesiones, promoviendo una mayor adherencia a la práctica regular.

Además, el constructivismo resalta la importancia del aprendizaje social y colaborativo. Al participar en actividades rítmicas en grupo, los adultos mayores no solo mejoran sus habilidades físicas, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales. La interacción con sus compañeros en un entorno de apoyo y respeto mutuo contribuye a su bienestar emocional y a la construcción de una red de apoyo social, aspectos esenciales para la calidad de vida en la vejez.

En conclusión, el pensamiento pedagógico constructivista aplicado a la práctica corporal rítmica en la Fundación Nueva Ilusión subraya que el aprendizaje y el desarrollo físico de los adultos mayores son procesos colaborativos y contextualizados. La integración de la música y el ritmo en las actividades físicas proporciona un marco significativo para el aprendizaje, aprovechando la experiencia previa de los participantes y promoviendo un sentido de comunidad. Este enfoque no solo fortalece las capacidades físicas, sino que también enriquece el bienestar emocional y social de los adultos mayores, subrayando la importancia de un enfoque integral en la promoción de un envejecimiento saludable.

9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

En esta estructura de informe final, es importante referirse o enfatizarse a la categorización del trabajo, haciendo alusión a la práctica corporal rítmica en el adulto mayor, ya que se consideran cruciales para conservar o mantener una salud y calidad de vida estable durante la vejez, además contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y promueve la independencia funcional, permitiendo a esta población realizar actividades diarias de manera autónoma, así mismo es relevante mencionar que la práctica corporal rítmica en el adulto mayor fortalece su motricidad a través de actividades como el baile, la rumba aeróbica, la rumba aeróbica dirigida que induce a mejorar y fortalecer la movilidad y el bienestar emocional. Según las necesidades de cada individuo se adapta el ritmo y la intensidad estableciendo seguridad y control logrando la finalidad de cada actividad musicalizada propuesta.

Los beneficios de la Actividad rítmica son ampliamente reconocidos por la población en cualquier etapa de la vida, y que, especialmente en la adultez mayor, supone una estrategia preventiva y terapéutica contra el envejecimiento. El incremento o mantenimiento adecuado de las capacidades en relación a la edad de la persona supone junto a otros hábitos y estilos de vida, uno de los pilares fundamentales sobre lo que debe asentarse el estilo de vida y la intervención que hagamos con ellos, por tanto, la manera de intervenir cobra relevancia para garantizar una mayor y mejor eficacia y eficiencia. (Jiménez, M.C., Párraga, J.A. y Lozano, E., 2013). P.87-99.

De esta manera, la práctica de ejercicios musicalizados aporta de una manera significativa en cuanto al desarrollo de la vida del ser humano la cual mejora el estado de salud cardiovascular fortalece músculos y articulaciones, de la misma manera aumenta la coordinación y promueve el bienestar mental en las personas mayores de 60 años además puede ser una forma de socializar y expresar creatividad en ellos. Con base en esto se infiere que una nutrición balanceada, una actividad física regular y un descanso adecuado cuida de la salud mental y física en cualquier etapa de la vida en este caso es fundamental realizar actividades que causen impacto positivo y emocional, provocando de manera autónoma el bienestar especialmente en la población adulta, de esta manera se logran resultados deseados de acuerdo a los objetivos planteados.

Según lo mencionado anteriormente se puede estipular la relación entre la estrategia y su importancia en la realización de ejercicios y el movimiento, debido a que atribuye una expresión musicalizada necesaria para el adulto mayor, y proporciona los factores necesarios para el cumplimiento de los objetivos planteados dentro de las categorías. Por consiguiente, estos

factores se idealizan durante el entrenamiento musicalizado específico regular y programas de entrenamiento específicos con la danza para adultos mayores es crucial para fortalecer mantener y mejorar la resistencia cardíaca en los adultos mayores, en este caso se toma como reseña a:

Campos (2001) en su revista pedagógica llamado salud y calidad de vida en las personas mayores que “es hoy una opinión bastante generalizada y probada científicamente que la práctica continua y controlada de actividades físicas y deportivas es el mejor medio para mantener en forma y evitar un envejecimiento patológico” (p.91).

Este autor indica que, para prevenir envejecimientos patológicos, es crucial la actividad física porque mejora la movilidad, fortalece los músculos brindando al sujeto un estilo de vida activo para la vida social, es así como se incorpora actividades rítmicas o físicas reguladas, como caminar, o practicar movimientos acordes a mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea dando a conocer una estructura de que el ejercicio y hábitos de vida saludable contribuyen a mantener la independencia en la movilidad en estos individuos y reducen el riesgo de enfermedades asociadas al envejecimiento.

De acuerdo con lo anterior, se puede referenciar el aumento significativo mediante la utilización de la estrategia para el fortalecimiento de las categorías, ya que en primera instancia hace énfasis en la resistencia muscular, gracias a que la intensidad y la frecuencia, se prolongan en un lapso de tiempo duradero sobre el esfuerzo que ejerce un estímulo mediante el músculo.

Por otro lado, Algunos autores destacan que “la fuerza y el tamaño muscular en el adulto mayor se ve disminuida de manera progresiva reconociéndose como la teoría de desgaste donde se sabe inicia un proceso de decadencia sobre distintas partes del cuerpo en esta etapa de la vida cuya principal causa de su acelerada progresión lo provocan la falta de actividad física, siendo esta variable un desencadenante sobre la necesidad de inducir el mantenimiento de la motricidad para llegar a mantener y mejorar sus capacidades motoras mediante la aplicación de actividad física para la edad que busca el fortalecimiento muscular en personas de avanzada edad con el fin de redactar el envejecimiento y mejorar su calidad de vida (Mario Rene Vaca García, 2017).

En este caso se estipula la importancia de generar un trabajo físico focalizado en la resistencia muscular con el adulto mayor, debido a que ayuda a mejorar sus funciones cardiovasculares y la resistencia al esfuerzo en sus músculos. De esta forma, se determina como mediante la utilización de la estrategia práctica corporal rítmica se ha potencializado un cierto tipo de beneficios en el bienestar integral del grupo.

En el mismo orden, se puede referenciar el uso idóneo de una de las capacidades físicas como lo es la flexibilidad, esta aparece en los adultos mayores debido a la pérdida de masa muscular, disminución de la elasticidad de los tejidos conectivos y la reducción en la producción de líquido sinovial en las articulaciones. La actividad física regular como las que incluyan ejercicios como estiramiento de las piernas, rotación de la cabeza, rotación de caderas son prácticas que atribuye a la elongación adecuada al musculo, con el uso idóneo de los ejercicios indicados, para ejercer una recuperación armónica en un segmento como el que ha tenido una trayectoria de desgaste excesiva debido a la cronología de la edad.

La práctica corporal rítmica en adultos mayores con un enfoque moderno, se retoma a: Anna T. Schöpe (2020), quien ha trabajado en el campo de la actividad física para personas mayores. Schöpe explora cómo las actividades físicas que incorporan elementos rítmicos y musicales pueden mejorar el bienestar general en esta población.

Anna T. Schöpe (2020) define la práctica corporal rítmica “como un enfoque de ejercicio que combina movimientos físicos sincronizados con la música para promover una amplia gama de beneficios físicos y psicológicos en adultos mayores”. Es decir, que estas actividades no solo ayudan a mantener y mejorar la condición física, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional. Así que , se considera una forma efectiva de ejercicio porque integra el ritmo, la coordinación y la socialización, elementos cruciales para la salud y el bienestar de los adultos mayores.

En su trabajo, Schöpe destaca que la incorporación de la música y el ritmo en las actividades físicas facilita la participación activa de los adultos mayores, aumentando la adherencia a los programas de ejercicio y mejorando la calidad de vida. La sincronización de movimientos con música estimula el sistema nervioso, mejora la memoria, la atención y la coordinación, y proporciona una forma de ejercicio que es a la vez agradable y beneficiosa. Además, estas actividades promueven la interacción social, lo cual es fundamental para el bienestar emocional y la prevención de la soledad en la vejez.

Finalmente se puede decir que por medio de la práctica de actividades rítmicas son beneficiosas para fortalecer el cuerpo de las personas de la tercera edad, el ejercicio regular incluyendo ejercicio regular, incluyendo actividades con ritmo, contribuyen a estas personas un envejecimiento más saludable y se hacen unas personas autónomas y útiles para la sociedad.

9.5 Plan De Actividades y Procedimientos

9.5.1 *Proceso Metodológico.*

El proceso metodológico de la investigación se enfocó en fortalecer las capacidades físicas de los adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto a través de la práctica corporal rítmica. Se establecieron tres objetivos específicos:

Reconocer la capacidad motora: Se documentaron las capacidades motoras iniciales de los participantes para establecer una línea base y diseñar un plan de acción, personalizado.

Implementar un plan de acción: Se llevaron a cabo ejercicios rítmicos para mejorar las capacidades motoras, con ajustes en tiempo real según las respuestas de los adultos mayores,

Evaluar los resultados: A partir de la recolección de datos, se notaron mejoras significativas, lo que permitió diseñar un programa de ejercicios específico. Se utilizaron tres dispositivos de mediación en las actividades: danza tradicional, rumba aeróbica, y rumba aeróbica dirigida, cada uno con características y enfoques particulares para lograr los objetivos propuestos. La secuencia de actividades fue clave para integrar y motivar al grupo, asegurando que las intervenciones fueran efectivas y novedosas.

Reconocimiento y Trabajo Musicalizado: En esta etapa, los test se utilizan para obtener información y resultados que son esenciales para la planificación de las actividades futuras, todas enfocadas en el desarrollo del objetivo general de la investigación. Cada test se diseña cuidadosamente para trabajar a fondo las subcategorías relevantes, ya que estas influyen significativamente en el logro del tema de investigación. Los ejercicios no solo se enfocan en la medición de las capacidades físicas, sino que también incorporan elementos lúdicos y dinámicos que generan un ambiente de alegría y motivación entre los participantes. La parte rítmica se establece como el tema central de estas actividades, ya que se reconoce su capacidad para ayudar a trabajar y mejorar las capacidades físicas diariamente. Este enfoque rítmico se convierte en la base sobre la cual se desarrolla cada proceso, asegurando que las actividades estén alineadas con los objetivos del estudio.

Planificación y Personalización de Actividades: Siguiendo el reconocimiento y trabajo musicalizado, se procede a la **planificación y personalización de actividades**. En este momento,

se analizan los resultados obtenidos de los test y se diseñan actividades específicas que se adapten a las necesidades individuales de los participantes. La personalización es clave en esta fase, ya que se busca maximizar el impacto de las actividades en cada adulto mayor. Las sesiones se estructuran no solo para mejorar las capacidades físicas generales, sino también para abordar áreas específicas que necesitan refuerzo, todo ello manteniendo el enfoque en la parte rítmica como elemento unificador. Esta fase permite una intervención más dirigida y efectiva, asegurando que cada participante reciba la atención y el estímulo necesario para alcanzar los objetivos propuestos.

Monitoreo y Retroalimentación Continua

El último momento en este proceso metodológico es el **monitoreo y retroalimentación continua**. Durante la ejecución de las actividades planificadas, se implementa un sistema de seguimiento constante para evaluar el progreso de los participantes. Este monitoreo se realiza a través de observaciones directas, registros de desempeño y evaluaciones periódicas. La retroalimentación obtenida de este seguimiento es crucial para realizar ajustes en las actividades en tiempo real, asegurando que se mantenga el enfoque en el desarrollo de las capacidades físicas y que los objetivos del estudio se estén cumpliendo. Además, este proceso de retroalimentación permite identificar rápidamente cualquier desafío o barrera que los participantes puedan enfrentar, ofreciendo la oportunidad de introducir modificaciones que mejoren la eficacia de la intervención.

9.5.2 Proceso Didáctico

El proceso didáctico es ese método que se utiliza para organizar nuestra sesión y que pueda tener un orden al momento de desarrollar las actividades, de tal forma que se ha dividido en tres etapas las cuales una en consecuencia de otra se apoya y pueden desarrollar cada objetivo de la actividad. Las etapas son: calentamiento o preparación, disolución o inmersión y final. Cada una de estas tiene un orden, el cual cada uno va conectado con el otro.

Danzando danzando mi cuerpo voy calentando

En la primera etapa se trabaja ejercicios de calentamiento donde se prepara el cuerpo del sujeto, como bien sabemos existen tres clases de calentamiento como lo es, el dinámico, el específico y el preventivo; El dinámico que es el que utiliza, está hecho para unos ejercicios que impliquen fuerza, flexibilidad, equilibrio y respiración, el cual es lo más importante antes de

realizar la actividad central como movimientos más fuertes los cuales pueden causar lesiones o afectaciones, de tal forma que el calentamiento es necesario, tanto físico como mentalmente donde influye en levantar sus ánimos e integra el grupo con actividades de juego y recreación donde la población se adapta con mucha disponibilidad para cada actividad.

A la bio a la bao, mentenemos el ritmo

En la segunda etapa, ya que el cuerpo del sujeto se encuentra en un óptimo estado para trabajar, se puede iniciar con la etapa central, donde se realiza una inmersión a la actividad o tema a trabajar, en el cual se pretende desarrollar actividades enfocadas en el cuerpo y su fortalecimiento donde la música será la base fundamental herramienta para realizar cada actividad y es donde se debe motivar al sujeto a utilizar todo su potencial sin dejarse caer y mantener toda la energía ganada con el calentamiento inicial.

Cabeza rodillas y pies vamos otra vez

La tercera etapa se enfoca en la vuelta a la calma del cuerpo de tal manera que se realiza unos ejercicios donde se relaja al sujeto, empezando de manera ordenada de pies a cabeza o de cabeza a los pies, sin dejar pasar por alto ni un solo segmento del cuerpo, esto ayuda reducir esa intensidad alcanzada en la anterior etapa a una menor la cual debe ser disminuida poco a poco para no causar frustraciones o dolores minutos después de la sesión, por último se realiza una charla con el grupo donde se conoce todas esas dificultades, emociones, o conocer cómo se sintió con lo trabajado, retroalimentar sus dudas y responder sus preguntas.

9.5.3 Plan de actividades preliminares

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): OSWALD ANDRES ESTRELLA BOLAÑOS - WILVER JULIAN ORDOÑES BOLAÑOS – DAVID ALEJANDRO BURBANO LOPEZ	
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Fundación Nueva Ilusión	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
Coliseo Sergio Antonio Ruano	3102945842
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
Grupo conocido con el nombre de fundación nueva Ilusión, cuenta con 25 integrantes, todas mujeres entre las edades de 60 a 84 años.	

<p><i>TÍTULO DE LA PROPUESTA A TRABAJAR</i></p> <p>Fortalecimiento de las capacidades perceptivo motrices, mediante la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la fundación nueva ilusión de San Juan de Pasto Nariño.</p>

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo ● Presentación con el grupo tanto de los practicantes, como las integrantes de todo el grupo, se realiza una ronda y se empieza a escuchar a todas las personas. ● Se da una breve introducción acerca del trabajo a realizar con el grupo. ● Se realiza una actividad para romper el hielo, de tal forma que se realiza en círculo donde se dirá una frase en voz baja donde tendrá que ir pasándola con todas las integrantes hasta llegar al final, y que la repita la última en voz alta a ver si es la misma que se dijo al inicio. ● VARIANTE: se hace la misma dinámica, pero tratando de dramatizar la palabra o frase que el practicante indique. hasta llegar al final observar y decir la palabra o frase para ver si es correcta. ● las frases o palabras están relacionadas al tema de investigación 	Mando directo modificado	25 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> ● En la actividad central se realiza una explicación de todo el trabajo de investigación, de tal forma que se hablara de los objetivos de nuestra propuesta, las características principales, lo que queremos realizar con ellos y aspiramos mejorar. ● Para dejar más en claro se realiza una serie de ejercicios en forma de juego con los cuales ellas van a poder tener más claros los conceptos. ● Juego 1: se da una breve idea de lo que es el ritmo y una pequeña secuencia, después de eso se divide el grupo en 3 grupos pequeños donde van a tener que darnos una secuencia de un ritmo similar al indicado. 	Asignación de tareas	20 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> ● Juego 2: se trabajará una pequeña coreografía con todo el grupo donde podamos trabajar las categorías y subcategorías del trabajo de investigación. ● Se presenta el trabajo realizado en un cierto tiempo determinado. 		
ACCIÓN FINAL	Para finalizar se realiza un estiramiento descendente, y continuando se realiza una retroalimentación del trabajado y se escucha preguntas, observaciones y sugerencias del grupo para nosotros.	Mando directo modificado	15 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Mejorar las capacidades perceptivo motrices teniendo en cuenta la práctica corporal rítmica.	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprende la importancia de tener claro la propuesta a trabajar.	Realiza las actividades de manera propia y con mucho ánimo.	Se relaciona con sus compañeras y crea un vínculo de amistad y confianza con el docente practicante.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	<p>Autoevaluación y Evaluación entre Pares</p> <p>Fomentar la autoevaluación y la evaluación entre pares es esencial en un enfoque constructivista, ya que permite a los adultos mayores reflexionar sobre su propio progreso y el de sus compañeros, promoviendo una comprensión más profunda y personal del aprendizaje.</p>		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular	
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años		FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía.</p> <p>Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones.</p> <p>La actividad es: Colocar música y empezar a bailar por todo el espacio desplazándose, pero al momento que se encuentren con una compañera se abrazaran y se llevara la contabilidad de cuantos abrazos dieron a personas diferentes, y al momento que la canción que se detenga se preguntara cuantos abrazos dieron.</p>			Mando directo	15Min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>En esta fase central de esta actividad llamada “De aquí pa allá” Se pondrá dos sillas, una en un extremo y la otra frente a ella, pero teniendo una distancia de 5 metros, cada integrante se ubicará en un lado de la silla para poder empezar la actividad. Se les pondrá una canción y ellos tendrán que desplazarse bailando hasta llegar a la otra silla, yendo y volviendo sucesivamente hasta que termine la canción, si los integrantes se cansan no podrán parar a descansar simplemente dejaran de bailar y empezaran a caminar para que así su respiración disminuya ya que se encontrara un poco agitada y así caminado su respiración se acoplara a una manera calmada donde el integrante podrá descansar, tomar respiración y volver a seguir haciendo la actividad como se llevaba a cabo desde un principio.</p>			Mando directo modificado	50 min

ACCIÓN FINAL	<p>En la acción final se retirará las sillas y se les pedirá a los integrantes que se tomen de las manos se les realizara la misma actividad, pero ahora solo irán y volverán una vez al terminar la vuelta harán una ronda, se realizara un estiramiento para que no tengan problemas o molestias de dolor en su cuerpo en seguida se les hará una serie de preguntas donde los integrantes pueden responderlas voluntariamente o se escogerá a personas al azar, las preguntas serán como: Que aprendió, que dificultades se les presento, que les gusto, como se sintieron al realizar la actividad, en su hogar tienen molestias después de la actividad en fin... Al terminar la interacción sobre la actividad se terminará con aplausos y se podrán ir.</p>	Asignación de tareas		20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Regular la capacidad cardiovascular en el adulto mayor		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Conocer el concepto de resistencia cardiovascular y su importancia	Realiza los movimientos adecuados sin exigir su cuerpo.	Mantiene una actitud positiva y se integra con su grupo.
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia cardiovascular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular	
SESIÓN:	3	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años		FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía. Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones. La actividad Consiste: En poner una canción llamada “el mango” donde se empezará a realizar todo lo que ésta nos dice haciendo movimientos con el cuerpo, ya sean brazos, piernas o			Mando directo	15Min

	realizando gestos los cuales ayudaran en la activación de los músculos del cuerpo.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Esta actividad se llama “al ritmo de mis pies” consiste en que a los participantes de manera individual se los hará escuchar una secuencia de tonos después de escuchar esta secuencia ellos tendrán que repetir la secuencia de tonos, pero con los pies dándole así el mismo ritmo, se pondrá la secuencia de tonos, pero cada vez más acelerada y ellos tendrán que repetirla así mismo hasta hacerlo de una manera seguida y más rápida, al llegar al modo más rápido donde los integrantes estarán agitados la secuencia de tonos vuelve a ser lenta para que así puedan controlar otra vez su respiración, al terminar, los participantes se agarraran de los hombros del otro y harán la misma actividad en forma de gusanito y haciendo lo posible por no soltarse.	Mando directo modificado	50 min
ACCIÓN FINAL	Al terminar la actividad se les pedirá a los integrantes que se hagan en ronda y se les realizara su debido estiramiento para que no tengan problemas o molestias de dolor en su cuerpo, se finaliza con una retroalimentación del tema o la actividad que se llevó a cabo.	Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Regular la capacidad cardiovascular en el adulto mayor	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Conocer el concepto de resistencia cardiovascular y su importancia.	Realiza los movimientos adecuados sin exigir su cuerpo.	Mantiene una actitud positiva y se integra con su grupo.
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia cardiovascular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

<p>UNIDAD DIDÁCTICA:</p>	<p>Capacidades físicas</p>	<p>TEMÁTICA A DESARROLLAR:</p>	<p>Resistencia muscular</p>
---------------------------------	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

SESIÓN:	4	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO	
ACTIVACIÓN	Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía. Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones. Se coloca una canción de motivación y se empieza a estirar para poder calentar los músculos del esquema corporal.			Mando directo	15 min	
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	A través de la música se trabaja una breve coreografía formada en conjunto con el grupo de tal manera que se empiece a vivenciar el trabajo en equipo, como también trabajar esos músculos. La coreografía estará enfocada en los movimientos anteriormente realizados ya sean con los brazos o con las piernas para fortalecer esa parte muscular del cuerpo.			Mando directo modificado	50 min	
ACCIÓN FINAL	En un espacio de tiempo se presentará la coreografía pequeña como acto final. Se realiza un estiramiento y una retroalimentación de la actividad realizada.			Asignación de tareas	20 MIN	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE				COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mantener y mejorar la capacidad muscular con actividad musicalizada y ejercicios físicos.				CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
				Conocer el concepto de resistencia muscular y su importancia	Realiza los movimientos adecuados sin exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con su grupo
OBSERVACIONES				ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia muscular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia muscular		
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía.</p> <p>Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones.</p> <p>La actividad es: Un baile llamado “la danza del café” donde realiza pasos básicos los cuales van a ir enfocados en cómo se procesa una cosecha, de esta manera se trabajará el calentamiento físico y se prepara el cuerpo para las actividades.</p>			Mando directo	15min

<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<p>Para la actividad se necesita un balón o pelota de plástico (pequeña) de tal forma que se la pueda manipular y se la pueda sujetar con cualquier parte del cuerpo. Para la primera variante se le pide al grupo que se sienta, y que empiece a hacer movimientos coordinados con sus brazos de adelante atrás, luego arriba abajo, pero sujetando la pelota y al ritmo de la música, para esto se varía los ritmos musicales para que el adulto lo pueda hacer rápido o lento, repitiendo las secuencias. La segunda variante se realiza con sus piernas, pasando la pelota por debajo de la una y luego de la otra teniendo en cuenta el ritmo musical para que así lo hagan rápido o lento.</p>	<p>Mando directo modificado</p>	<p>50 min</p>	
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Para finalizar la actividad se le pide al grupo que tome el balón con sus manos y realice movimiento de presión hacía el, luego se realiza este mismo movimiento, pero entre sus piernas, rodillas, entre sus pies, o debajo de sus brazos, esto ayudara a relajar los músculos y volver a la calma Se realiza un breve estiramiento ascendente, y se realiza una retroalimentación del tema trabajado.</p>	<p>Asignación de tareas</p>	<p>20 MIN</p>	
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</p>		<p>COMPETENCIA PARA EVALUAR</p>		
<p>Mantener y mejorar la capacidad muscular con actividad musicalizada y ejercicios físicos.</p>		<p>CONCEPTUAL</p>	<p>PROCEDIMENTAL</p>	<p>ACTITUDINAL</p>
		<p>Conocer el concepto de resistencia muscular y su importancia</p>	<p>Realiza los movimientos adecuados sin exigir su cuerpo</p>	<p>Mantiene una actitud positiva y se integra con su grupo</p>
<p>OBSERVACIONES</p>		<p>ESTRATEGIA EVALUATIVA</p>		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia muscular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia Muscular	
SESIÓN:	6	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años		FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO

ACTIVACIÓN	<p>Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía. Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones.</p> <p>La actividad es: Música tradicional andina donde el sujeto trabaja en parejas con un compañero, y se realizara pasos básicos los cuales ellos los realizaran consecutivamente.</p>	Mando directo		15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>En esta parte de la sesión se forma 5 filas de 5 personas, donde una de ellas se ubicará intercalada de su compañera, sin que nadie se encuentre detrás, se colocará una canción la cual habrá partes donde se realiza sentadillas suaves sin exigir tanto el cuerpo, por un tiempo limitado que será el de la canción que este sonando.</p> <p>La variante 1: será cambiar de canción ya sea más rápida o más lenta aumentado el número de sentadillas, tener en cuenta que en cada cambio de actividad se dará un tiempo para descansar o hidratarse.</p> <p>Variante 2: se cambiará a levantamiento de brazos, primero sin elemento y luego con un elemento ya sea bomba o un palo de escoba, donde levantarán a cada señal en la música durante un tiempo determinado.</p>	Mando directo modificado		50 min
ACCIÓN FINAL	<p>Para finalizar la sesión se realiza movimiento de estiramiento suaves para relajar sus músculos, luego se realiza una ronda donde se retroalimenta lo trabajado, se menciona el objetivo de la clase, y se responde dudas o inquietudes relacionado al tema.</p>	Asignación de tareas		20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mantener y mejorar la capacidad muscular con actividad musicalizada y ejercicios físicos.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Conocer el concepto de resistencia muscular y su importancia	Realiza los movimientos adecuados sin exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con su grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia muscular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Flexibilidad
SESIÓN:	7	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años
FECHA:			
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía. Se colocará una canción de motivación para hacer calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones.	Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	La actividad que se llevara a cabo se llama “Bomba de ritmos” en esta actividad se pondrán sillas una de tras de otra y se les pedirá a los integrantes que se sienten en cada una de ellas, a la persona que quede de primera se le pasara una bomba y tendrá que pasarla hacia atrás por encima de la cabeza alzando sus brazos para pasarla y así mismo recibirla, cuando la bomba llegue al último integrante este la regresara pero ahora enviándola del lado derecho de todos los integrantes y ellos tendrán que recibirla de ese lado, cuando llegue otra vez al primer integrante este	Mando directo modificado	50 min

	ahora la pasara del lado izquierdo, al llegar al último él la pasara por encima de la cabeza alzando sus brazos hasta que la bomba llegue de nuevo al primer integrante, la actividad se iniciara cuando empiece a sonar la música y esta tendrá una variación de ritmos donde los integrantes tendrán que ir siempre al ritmo de la música donde puede ser más rápida o lenta.			
ACCIÓN FINAL	Para finalizar la actividad se realizará un estiramiento descendente y se dará una retroalimentación de lo trabajado, al terminar se dará un aplauso y finalizará la clase.		Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mejorar la flexibilidad del esquema personal en el adulto mayor		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Comprender la importancia de la flexibilidad	Realiza los movimientos adecuados en exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Retroalimentación Constructiva y Reflexión Objetivo: Ofrecer retroalimentación detallada y fomentar la reflexión para apoyar el aprendizaje y la mejora continua en la flexibilidad.		

--	--

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	flexibilidad	
SESIÓN:	8	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía. Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular el cual consiste en realizar rotación con sus extremidades y no tener dificultades o lesiones. La actividad es: Colocar música y realizar movimiento para el calentamiento muscular y de todo el esquema corporal.		Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Rumba aeróbica En esta actividad central se trabaja la rumba aeróbica con ejercicios y movimientos trabajados en las sesiones anteriores, los movimientos que se utilizaran son el levantamiento de sus brazos, sus rodillas para observar si existe		Mando directo modificado	50 min

	alguna limitación esto nos servirá para observar el desempeño que han tenido hasta ahora, si ha mejorado y si alguien le generó dificultades. Se observa detalladamente cada una de las personas por lapsos de tiempo y así comenzar a identificar			
ACCIÓN FINAL	Se realiza un estiramiento descendente iniciando por la parte inferior, la parte media y la parte superior del cuerpo, proponiendo un leve estiramiento de sus extremidades para que así los músculos no se contraigan, y se retroalimenta de todos los temas trabajados.		Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mejorar la flexibilidad del esquema personal en el adulto mayor		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Comprender la importancia de la flexibilidad	Realiza los movimientos adecuados en exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Retroalimentación Constructiva y Reflexión Objetivo: Ofrecer retroalimentación detallada y fomentar la reflexión para apoyar el aprendizaje y la mejora continua en la flexibilidad.		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Flexibilidad	
SESIÓN:	9	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo inicial, se realiza una hilera para poder explicar la actividad propuesta, mientras se juega el baúl de los recuerdos, cada integrante tendrá un número, el alumno maestro dirá ese número y la participante debe salir al frente y nombrar un objeto, así sucesivamente. Cada vez que salga un numero deberán repetir lo anterior de su compañera.		Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Se realiza la actividad llamada “hasta dónde llega la pierna” se trata de realizar pasos, se inicia con pasos cortos y luego se va aumentando la distancia de cada paso. Luego se utilizará diferentes canciones de fondo, la idea es bailar y al cambiar la canción parar y permanecer como una estatua, quien se confunda no avanza, luego se cambiará el ritmo y al momento de avanzar también deben sincronizar el baile con la música de fondo mientras que los que acierten logran seguir avanzando variante: se realizará el mismo ejercicio solo que el retorno será de espaldas aumentando más la dificultad.		Mando directo modificado	50 min
ACCIÓN FINAL	Se ubicará a todas las integrantes en un círculo y se procede a realizar estiramiento de manera ascendente estirando parte inferior, parte media y parte superior del cuerpo mientras se realiza estiramiento también se aplica una retroalimentación de		Asignación de tareas	20 MIN

	la clase para mirar los factores a mejorar.			
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR			
Mejorar la flexibilidad del esquema personal en el adulto mayor	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
	Comprender la importancia de la flexibilidad	Realiza los movimientos adecuados en exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo	
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA			
	<p style="text-align: center;">Retroalimentación Constructiva y Reflexión</p> <p>Objetivo: Ofrecer retroalimentación detallada y fomentar la reflexión para apoyar el aprendizaje y la mejora continua en la flexibilidad.</p>			

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular		
SESIÓN:	10	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida, preparación del equipo correspondiente para dar inicio a la actividad mientras se realiza una actividad de previo calentamiento la cual consiste en realizar una ronda y comenzar a pasar un objeto, la idea es ir diciendo una fruta y a medida que pasa el objeto debe repetir lo que su compañera dijo con anterioridad.			Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Rumba Se trabajará diferentes ritmos los cuales sean de agrado para las participantes, la dinámica consiste en cambiar ritmos de manera que sean su dificultad cambie de fácil, medio y alto, para eso se usarán algunos ritmos como paso doble, merengue, salsa y un poco de danza andina y así poder medir la frecuencia cardíaca y tomar valores los cuales muestren mejoras. Se procede a realizar recuperación mediante respiración pausada y luego se retoma la actividad, pero ahora la intensidad será menor permitiendo que las integrantes elijan el siguiente ritmo.			Mando directo modificado	50 min
ACCIÓN FINAL	Se realiza un círculo y de manera pausada se comenzará a respirar, también se comenzará a relajar el cuello, los brazos, cintura y piernas mediante rotación suave que permita relajar el musculo, y se procede a realizar una retroalimentación.			Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE			COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mejorar la resistencia cardiovascular			CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

	Comprender la importancia de la resistencia cardiovascular	Realiza los movimientos adecuados para observar las mejoras	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Evaluación Formativa y Continua Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia cardiovascular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.		

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular
SESIÓN:	11	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años
		FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA
			TIEMPO

ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida, organización de un círculo para poder comenzar un calentamiento el cual consiste en recordar el baile, el alumno maestro realizará un movimiento con música de fondo, y la persona que repita de manera correcta esos movimientos irá avanzando hasta llegar al centro del círculo.	Mando directo		15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Rumba aeróbica En esta actividad se utilizará elementos como gradas ya que simularán el trabajo con step, y la actividad consiste en realizar movimientos un poco exagerados permitiendo observar si las molestias en las articulaciones siguen siendo las mismas o han mejorado, los ritmos que se utilizaran son merengue, salsa, para poder generar esquema de baile que involucre el movimiento de todas sus extremidades.	Mando directo modificado		50 min
ACCIÓN FINAL	Se realiza un círculo para realizar un estiramiento ascendente y hacer la debida retroalimentación.	Asignación de tareas		20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Fortalecer la resistencia cardiovascular mediante actividad lúdico rítmica		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Comprender la importancia de la flexibilidad en el cuerpo	Realiza los movimientos adecuados para mejorar la flexibilidad	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		

	<p>Evaluación Formativa y Continua</p> <p>Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia cardiovascular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.</p>
--	---

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	flexibilidad	
SESIÓN:	12	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía.</p> <p>Luego se realiza una actividad para el calentamiento muscular y no tener dificultades o lesiones la cual consiste en un juego que lleva por nombre el piso es lava, donde cada integrante deberá evitar pisar ciertos puntos indicados, ya que serían lava y automáticamente quedarían fuera del juego.</p>		Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Lluvia de ritmos</p> <p>Consiste en que se dividirá el grupo en 3, y a cada grupo se le dará una directriz respecto a un instrumento, cuando esté organizado todo deberán mezclarse los grupos y el alumno maestro dará las indicaciones para ver que instrumento debe</p>		Mando directo modificado	50 min

	sonar, cada que suene un instrumento deben realizar un movimiento, sea desplazamiento lateral, hacia adelante o hacia atrás, saltos leves. La idea de la actividad es hacer algo diferente que por medio de juego se trabaje la concentración, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. Luego se procede a realizar filas y se tomará un ritmo elegido por las integrantes, y así hacer una breve recuperación del agotamiento físico.		
ACCIÓN FINAL	Se realiza un círculo y se comenzará a realizar estiramiento con elevación de brazos sin forzar tanto el levantamiento, y así ir estirando de manera descendente mientras se realiza la retroalimentación de la clase.	Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR	
Mejorar la flexibilidad del esquema personal en el adulto mayor		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
		Comprender la importancia de la flexibilidad	Realiza los movimientos adecuados en exigir su cuerpo
		ACTITUDINAL	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		Retroalimentación Constructiva y Reflexión Objetivo: Ofrecer retroalimentación detallada y fomentar la reflexión para apoyar el aprendizaje y la mejora continua en la flexibilidad.	

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDACTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	flexibilidad	
SESIÓN:	13	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo: se saluda al grupo, de manera organizada y mucho entusiasmo para empezar con buena energía.</p> <p>Luego se realiza una actividad la cual consiste en elegir un animal, al tener su elección cada una realizará el sonido de su animal, al final todas deben comenzar a caminar alrededor del espacio, y el alumno maestro debe tocar el hombro de una integrante, ella debe realizar el sonido, y la que acierte el nombre del animal y quien lo hizo irá ganando puntos.</p> <p>La actividad es: Colocar música de manera aleatoria y comenzar a bailar de manera que los pasos vayan aumentando su dificultad</p>		Mando directo	15min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Se realizará rumba la cual esté preparada para realizar trabajo de fuerza y flexibilidad, poniendo como objetivo trabajar rodillas y caderas, el ritmo musical será elegido para que permita llevar sincronía con la actividad, los pasos a realizar serán una adaptación de box en el cual sus movimientos serán más limitados. Que involucren elevación de rodillas rotación de su cadera, y estiramiento de sus brazos</p>		Mando directo modificado	50 min
ACCIÓN FINAL	<p>Se realizará un círculo en el cual se dirigirá el estiramiento realizando semi flexiones de las articulaciones para que el musculo se relaje, mientras se van tomando apunte de algunas mejoras en las participantes.</p>		Asignación de tareas	20 MIN
OBJETIVO DE APRENDIZAJE			COMPETENCIA PARA EVALUAR	

Mejorar la flexibilidad del esquema personal en el adulto mayor	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprender la importancia de la flexibilidad	Realiza los movimientos adecuados en exigir su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Retroalimentación Constructiva y Reflexión Objetivo: Ofrecer retroalimentación detallada y fomentar la reflexión para apoyar el aprendizaje y la mejora continua en la flexibilidad.		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular	
SESIÓN:	14	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo inicial, se procede a realizar un calentamiento previo del tren inferior por medio de desplazamiento leve de un lugar a otro para evitar posibles molestias o lesiones.		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Se realizará filas iguales, y se comenzará con una clase de rumba donde la actividad será continua por tiempo, utilizando diferentes ritmos se logrará ir subiendo la intensidad del baile, y luego esta misma se mermará para ir bajando las pulsaciones y el cuerpo no se fatigue. Luego se elegirá música clásica para poder realizar desplazamiento y permitir la hidratación y que su cuerpo vuelva a estado de reposo		Mando directo modificado	50 minutos

ACCIÓN FINAL	Se realiza un estiramiento iniciando por sus brazos, estirándolos hasta el punto de su cuerpo lo permita, se trabajará respiración y poco a poco irá bajando de manera que el estiramiento termine en los pies, relajando así sus plantas con diferentes rotaciones leves.	Asignación de tareas	20 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA PARA EVALUAR	
Mejorar la resistencia cardiovascular en el adulto mayor	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprender la importancia de la resistencia cardiovascular	Realiza los diferentes movimientos de manera certera	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resistencia cardiovascular	
SESIÓN:	15	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO

ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida, se da inicio a un breve desplazamiento por el espacio para comenzar a calentar las extremidades y se jugará al stop, donde cada vez que pare una canción las participantes deben quedarse quietas manteniendo la posición en la que se encontraban, si se mueve mientras la música se frena, irá saliendo hasta el momento que hay una ganadora.	Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Rumba aeróbica. En esta actividad central se trabaja la rumba aeróbica con ejercicios y movimientos continuos que generen esfuerzo físico mediante ritmos que sean fuertes, esto nos servirá para observar el desempeño que han tenido hasta ahora, si ha mejorado y si alguien le genero dificultades, para así poder obtener resultados positivos. Se observa detalladamente cada una de las personas por lapsos de tiempo y luego se procede a tomar su ritmo cardiaco.	Mando directo modificado	50 minutos
ACCIÓN FINAL	Se realiza un estiramiento y relajación mediante respiración e hidratación, mediante se escucha las opiniones de cada una de las participantes	Asignación de tareas	20 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR		
Mejorar la resistencia cardiovascular en el adulto mayor	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	Comprender la importancia la resistencia cardiovascular	Realiza los movimientos adecuados sin exigir demasiado su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		

Evaluación Formativa y Continua

Objetivo: Monitorear el progreso en la resistencia cardiovascular de manera continua para adaptar las actividades y estrategias según las necesidades individuales.

Fuente. Elaboración propia

UNIDAD DIDÁCTICA:	Capacidades físicas		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	<i>Aplicación de test final</i>	
SESIÓN:	16	GRADO O EDADES:	Mujeres mayores de 60 años	FECHA:	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de bienvenida, se procede a realizar diferentes grupos de trabajo luego se explica cada uno de los test que se van a realizar.			Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Se inicia con el test de resistencia Cardiovascular en el cual se deben desplazar por cierto espacio, al final de un tiempo se toma frecuencia cardiaca y analizar la distancia recorrida en el lapso de tiempo dado El siguiente test consiste en medir la flexibilidad, realizando sentadillas por cierto tiempo y luego se toma la frecuencia cardiaca para analizar si hay fatiga Y por último se realiza el test de resistencia muscular, se			Mando directo modificado	50 minutos

	obtiene los resultados y se da por finalizada la sesión		
ACCIÓN FINAL	Se realiza un estiramiento descendente de manera tranquila, manejando respiración y tiempo de tensión en cada articulación luego sigue la hidratación y el reposo en las sillas mientras se explica cada uno de los test y cuáles fueron los resultados obtenidos.	Asignación de tareas	20 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA PARA EVALUAR		
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
Obtener resultados de los test aplicados	Comprender la importancia de las capacidades físicas	Realiza los movimientos adecuados sin exigir demasiado su cuerpo	Mantiene una actitud positiva y se integra con el grupo
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Aplicación del Test Final Objetivo: Evaluar no solo la memorización de conocimientos, sino también la capacidad de aplicar, analizar y sintetizar la información en contextos prácticos.		

Fuente. Elaboración propia

9.5.4 Evaluación

La evaluación para el fortalecimiento de las capacidades físicas mediante la práctica corporal rítmica para adultos mayores en la Fundación Nueva Ilusión se centra en cómo los participantes construyen y aplican su conocimiento y habilidades a través de experiencias prácticas y reflexivas. Este enfoque reconoce que el aprendizaje es un proceso activo y contextualizado, donde los adultos mayores no solo adquieren conocimientos, sino que también los integran y aplican de manera significativa en su vida diaria.

9.5.4.1. Objetivos de la Evaluación

La evaluación se enfocará en:

- **El progreso en las capacidades físicas:** Evaluar cómo la práctica corporal rítmica ha contribuido al fortalecimiento de la flexibilidad, resistencia cardiovascular y coordinación en los adultos mayores.
- **La integración del conocimiento:** Determinar cómo los participantes aplican los conceptos aprendidos en su práctica diaria y cómo estos conocimientos influyen en su bienestar general.
- **La reflexión y autoevaluación:** Facilitar la reflexión de los participantes sobre su aprendizaje y experiencia, promoviendo la autoevaluación y la retroalimentación entre pares.

9.5.4.2. Estrategias Evaluativas

Evaluación Formativa Continua

- **Observación Participativa:** Realizar observaciones continuas durante las sesiones de práctica corporal rítmica para evaluar la ejecución de los ejercicios y la interacción de los participantes. La observación permitirá adaptar las actividades según las necesidades y progresos individuales.
- **Diarios de Reflexión:** Incentivar a los participantes a mantener diarios donde registren sus experiencias, sensaciones y logros en relación con los ejercicios rítmicos. Este registro ayudará a identificar áreas de mejora y a valorar el impacto de la práctica en su bienestar.

9.5.4.3. Autoevaluación y Evaluación entre Pares

- **Autoevaluación Guiada:** Proporcionar herramientas y criterios para que los participantes evalúen su propio progreso en términos de flexibilidad, resistencia y coordinación. Los

cuestionarios de autoevaluación permitirán a los participantes reflexionar sobre sus habilidades y metas personales.

- **Evaluación entre Pares:** Organizar sesiones de evaluación entre pares donde los participantes proporcionen retroalimentación constructiva sobre el desempeño de sus compañeros en las actividades rítmicas. Este intercambio promueve un aprendizaje colaborativo y la identificación de buenas prácticas.

9.5.4.3.4. Evaluación Basada en Proyectos y Tareas

- **Proyectos de Grupo:** Diseñar proyectos grupales donde los participantes desarrollen y presenten coreografías rítmicas o rutinas de ejercicios adaptadas a sus capacidades. La evaluación considerará la creatividad, la colaboración y la aplicación efectiva de los conceptos aprendidos.
- **Tareas Aplicadas:** Asignar tareas prácticas, como la implementación de rutinas de ejercicio en casa y la integración de movimientos rítmicos en actividades diarias. Evaluar cómo los participantes aplican y adaptan los conocimientos adquiridos en contextos fuera de las sesiones programadas.

9.5.4.3.5. Retroalimentación Constructiva y Reflexión

- **Sesiones de Retroalimentación:** Facilitar sesiones regulares de retroalimentación donde los participantes reciban comentarios detallados sobre su desempeño en las actividades. La retroalimentación debe ser específica y orientada a la mejora continua.
- **Reflexión Guiada:** Organizar actividades de reflexión donde los participantes analicen su progreso, identifiquen desafíos y celebren logros. La reflexión debe centrarse en cómo la práctica corporal rítmica ha influido en su flexibilidad, resistencia y bienestar general.

Conclusión

La evaluación, mediante la práctica corporal rítmica en la Fundación Nueva Ilusión debe ser un proceso dinámico y participativo. Al integrar observación continua, autoevaluación, evaluación entre pares, proyectos prácticos y retroalimentación reflexiva, la evaluación no solo mide el progreso en habilidades físicas, sino que también apoya el desarrollo personal y el aprendizaje continuo. Este enfoque asegura que la práctica rítmica sea una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo un bienestar integral y sostenido.

9.5.5 Recursos

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se dispuso los siguientes recursos que ayudaron al desarrollo de todas las actividades preparadas:

Recursos humanos: para trabajar la investigación se contó con la participación de la Fundación Nueva Ilusión que lo integra 25 señoras incluida la líder del grupo, como también los funcionarios y docentes encargados de Pasto Deporte que llevan un largo trabajo y experiencias vividas con ellas, con algunos estudiantes maestros que ayudan a compartir los conocimientos que garantizan el proceso investigativo.

Recursos físicos: en este proceso de investigación se contó con un espacio dentro de las instalaciones del coliseo Sergio Antonio Ruano, así mismos materiales como; el equipo de sonido para la reproducción de los temas musicales, sillas para el descanso y una mesa que se la utilizo en pocas ocasiones.

Recursos didácticos: en cuanto a los materiales o elementos utilizados en las sesiones de practica que algunos de ellos fueron prestados, comprados o reciclados, están; globos, en ocasiones bastones de madera, un equipo de sonido, una memoria con música, hojas de papel, cartón reciclable y una extensión que servía para conectar el sonido.

10. Análisis e interpretación de resultados

El análisis de los resultados obtenidos se basa en la triangulación de datos provenientes de diversas técnicas e instrumentos aplicados: observación participante, batería de test, grupos focales y talleres pedagógicos. Cada uno de estos métodos permitió obtener una comprensión integral sobre cómo la práctica corporal rítmica impacta en las capacidades físicas del adulto mayor. A través de la observación participante, se logró un seguimiento continuo y detallado de las respuestas de los participantes durante las sesiones, permitiendo identificar cambios progresivos en la coordinación, equilibrio y movilidad.

La batería de test proporcionó datos cuantitativos específicos, lo que facilitó la medición de mejoras en aspectos clave como la fuerza muscular, flexibilidad y capacidad cardiovascular. Los grupos focales, por su parte, ofrecieron una plataforma para explorar las experiencias subjetivas de los adultos mayores, capturando sus percepciones y emociones relacionadas con la práctica rítmica. Finalmente, los talleres pedagógicos permitieron integrar los conocimientos adquiridos y reflexionar colectivamente sobre el proceso, consolidando una comprensión más profunda de cómo la música y el movimiento influyen no solo en el aspecto físico, sino también en el bienestar emocional y social de los participantes.

Este enfoque multidimensional y la integración de diversas perspectivas aseguran que el análisis de los resultados sea robusto y refleje de manera fiel los impactos observados a lo largo del estudio. Al combinar datos cualitativos y cuantitativos, se consigue una visión holística que no solo aborda los cambios físicos medibles en los adultos mayores, sino también las transformaciones en su calidad de vida y bienestar general.

La triangulación de las diferentes técnicas e instrumentos permitió corroborar los hallazgos desde múltiples ángulos, lo que otorga una mayor validez y confiabilidad a los resultados. Por ejemplo, las mejoras en la fuerza y flexibilidad detectadas en los test físicos se vieron respaldadas por las observaciones directas realizadas durante las sesiones, así como por los testimonios de los participantes en los grupos focales, quienes reportaron sentirse más ágiles y seguros en sus movimientos cotidianos.

Además, el uso de talleres pedagógicos no solo facilitó la enseñanza de habilidades rítmicas, sino que también propició un espacio de reflexión donde los adultos mayores pudieron compartir sus experiencias y aprendizajes. Esto permitió identificar impactos más sutiles, como el

aumento de la autoestima, la mejora de la interacción social y el fortalecimiento de la cohesión grupal, aspectos que son fundamentales para el bienestar integral en esta etapa de la vida.

En conjunto, este enfoque integral y detallado asegura que el análisis no solo se limite a los datos estadísticos, sino que capture la complejidad de la experiencia humana, destacando cómo la práctica corporal rítmica puede convertirse en una herramienta poderosa para promover la salud física y emocional en los adultos mayores.

Para alcanzar el primer objetivo, se emplearon dos técnicas clave: la observación participante y una batería de test físicos, cada una de las cuales jugó un papel crucial en la obtención de datos exhaustivos y complementarios sobre la capacidad motora de los adultos mayores.

La observación participante se realizó durante las sesiones rítmicas, permitiendo un seguimiento detallado y continuo del comportamiento motor de los participantes en tiempo real. Este método facilitó la identificación de mejoras progresivas en la estabilidad y precisión de los movimientos. La observación reveló que, con el tiempo, los adultos mayores mostraron un aumento en la coordinación y un menor número de errores en la ejecución de las actividades rítmicas. Se observaron mejoras en la movilidad general, que se reflejaron en una mayor seguridad al realizar movimientos que anteriormente les resultaban desafiantes. La estabilidad y la precisión de los movimientos aumentaron, evidenciando una adaptación positiva a la práctica rítmica.

Complementando la observación, se aplicó una batería de test físicos diseñada para evaluar aspectos específicos de la capacidad motora, como la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio. Los resultados de estas pruebas mostraron una disminución significativa en los desequilibrios y caídas, lo cual indica un fortalecimiento notable en la capacidad motora de los participantes. Los test revelaron mejoras en la fuerza de las extremidades, mayor rango de movimiento y una mayor capacidad de respuesta ante situaciones que requerían estabilidad. Estos resultados cuantitativos corroboraron las observaciones realizadas durante las sesiones, proporcionando una validación objetiva del impacto positivo de la práctica corporal rítmica.

Por otro lado, la batería de test ofreció datos cuantitativos precisos sobre aspectos específicos de la capacidad motora, como el equilibrio, la fuerza y la coordinación. Estos resultados numéricos complementaron las observaciones cualitativas al ofrecer evidencia concreta de los cambios en las capacidades físicas a lo largo del tiempo. La correlación entre las

observaciones y los resultados de los test subraya la efectividad de la práctica rítmica en la mejora de la estabilidad y precisión de los movimientos, evidenciando que los cambios observados no son meramente anecdóticos, sino que están respaldados por datos medibles.

La disminución en los desequilibrios y caídas, confirmada tanto por la observación directa como por los resultados de los test, es indicativa de un fortalecimiento significativo en la capacidad motora. Esta disminución no solo resalta la efectividad de la intervención rítmica en mejorar el equilibrio y la coordinación, sino que también tiene implicaciones positivas para la seguridad y confianza de los adultos mayores en sus actividades diarias. Al reducir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad, los participantes muestran una mayor seguridad en su movilidad y autonomía, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y una mayor confianza en su capacidad para realizar tareas cotidianas.

La integración de enfoques cualitativos y cuantitativos en el análisis no solo valida la efectividad de la práctica rítmica, sino que también establece una base robusta para la evaluación exhaustiva del impacto de la intervención. Los datos cualitativos, obtenidos a través de la observación participante, ofrecen una comprensión profunda y contextual de cómo los participantes experimentan y responden a la práctica rítmica en su vida diaria. Estos datos permiten capturar aspectos subjetivos y experienciales que pueden ser fundamentales para entender los beneficios percibidos por los adultos mayores.

Por otro lado, los datos cuantitativos, derivados de la batería de test físicos, proporcionan evidencia objetiva y medible de los cambios en las capacidades motrices. Al combinar estos datos con los resultados cualitativos, se logra una visión integrada que no solo confirma la eficacia de la práctica rítmica en términos de mejoras físicas, sino que también revela cómo estos cambios afectan la calidad de vida y el bienestar general de los participantes.

Este enfoque multidimensional es crucial para asegurar que las mejoras observadas en la capacidad motora sean representativas y sostenibles a largo plazo. Al cruzar y comparar datos cualitativos y cuantitativos, se obtiene una comprensión más completa y matizada de los efectos de la práctica corporal rítmica. Esta integración de perspectivas permite identificar no solo los resultados inmediatos de la intervención, sino también evaluar cómo estos beneficios se mantienen y evolucionan con el tiempo.

Además, al utilizar ambos enfoques, se pueden detectar y abordar posibles discrepancias entre las percepciones de los participantes y los resultados objetivos, ofreciendo una visión más

equilibrada y precisa del impacto de la intervención. Este análisis integral facilita la identificación de áreas de mejora y la adaptación de la intervención para maximizar sus beneficios.

Esta integración en el análisis proporciona una evaluación robusta y completa del impacto de la práctica rítmica, asegurando que los resultados obtenidos sean representativos de las mejoras reales en la capacidad motora y la calidad de vida de los adultos mayores. Este enfoque integral no solo valida la efectividad de la intervención, sino que también establece una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones en el campo de la práctica corporal rítmica.

Este análisis demuestra cómo las técnicas utilizadas no solo brindaron una comprensión detallada del impacto de la práctica rítmica en las capacidades físicas, sino que también evidencian la eficacia de la intervención en la mejora de la motricidad de los participantes.

Con respecto al segundo objetivo: Implementar un plan de acción con ejercicios que mejoren la actividad motora y física en la cual se hace uso del Grupos focales y talleres pedagógicos., obteniendo como Resultado Inicialmente, el análisis de los datos recopilados reveló deficiencias en la interpretación de los resultados obtenidos a través de los grupos focales y los talleres pedagógicos. Esta carencia se debió a una falta de profundidad en la evaluación de cómo los ejercicios y actividades propuestas estaban impactando en los participantes. Sin embargo, tras una revisión crítica y un análisis más exhaustivo, se identificaron aspectos significativos que reflejan el éxito de la intervención.

Los grupos focales permitieron obtener percepciones cualitativas profundas de los adultos mayores sobre la implementación del plan de acción. A través de discusiones guiadas, los participantes compartieron sus experiencias, opiniones y sentimientos sobre los ejercicios rítmicos. Los datos revelaron que, además de las mejoras físicas esperadas, los participantes experimentaron un aumento notable en su autoestima y bienestar general. La interacción en los grupos focales destacó cómo la música y el ritmo contribuyeron a una mayor conexión social y un sentido de comunidad entre los participantes.

Los talleres pedagógicos proporcionaron un espacio interactivo y educativo donde se combinaron actividades rítmicas con reflexión y aprendizaje. Estos talleres no solo facilitaron el desarrollo de habilidades motrices, sino que también promovieron la expresión emocional y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. La implementación de actividades rítmicas

estructuradas permitió a los adultos mayores no solo mejorar sus capacidades físicas, sino también disfrutar de un entorno que apoyó su desarrollo emocional y social.

El análisis crítico posterior reflejó que la práctica corporal rítmica, en combinación con la música, no solo logró el fortalecimiento de las capacidades físicas, sino que también tuvo un impacto positivo en la autoestima de los participantes y en su capacidad para conectarse socialmente. Los talleres pedagógicos y los grupos focales evidenciaron que la integración de la música y el ritmo en el plan de acción facilitó una expresión emocional más libre y mejoró la calidad de las interacciones sociales entre los adultos mayores. Estos hallazgos respaldaron la hipótesis planteada de que la incorporación de actividades rítmicas puede tener beneficios multifacéticos, abarcando tanto el aspecto físico como el emocional y social.

El análisis detallado y la interpretación crítica de los resultados obtenidos a través de los grupos focales y talleres pedagógicos demostraron que la intervención no solo logró mejorar la actividad motora y física, sino que también promovió un entorno más cohesivo y enriquecedor para los adultos mayores, consolidando el éxito del plan de acción implementado.

Para el último objetivo: Evaluar el mejoramiento de las capacidades físicas mediante la actividad rítmica, técnicas utilizadas la Batería de test, dando como resultados; Para evaluar el mejoramiento de las capacidades físicas de los adultos mayores a través de la actividad rítmica, se utilizó una batería de test que incluyó mediciones de flexibilidad, capacidad muscular y capacidad cardiovascular. Este enfoque integral permitió obtener una visión detallada de cómo la práctica corporal rítmica influyó en diversas dimensiones de la condición física de los participantes.

Los resultados mostraron una mejora significativa en la flexibilidad de los participantes. Las pruebas de rango de movimiento y estiramiento indicaron una mayor amplitud en los movimientos articulares y una reducción en la rigidez muscular. Estas mejoras se correlacionaron con una mayor movilidad general y una disminución en las molestias relacionadas con la rigidez.

La evaluación de la capacidad muscular reveló un aumento notable en la fuerza y resistencia muscular de los adultos mayores. Las pruebas de fuerza en diferentes grupos musculares mostraron incrementos en la capacidad de levantar, empujar y sostener objetos, lo que contribuye a una mayor independencia y facilidad en las actividades diarias.

La capacidad cardiovascular, medida a través de pruebas de resistencia aeróbica, también mostró mejoras significativas. Los participantes evidenciaron un aumento en la resistencia y la

eficiencia del sistema cardiovascular, reflejado en una mayor capacidad para realizar actividades físicas sin experimentar fatiga excesiva.

La comparación de estos resultados con listas de cotejo proporcionó una herramienta adicional para verificar el desarrollo y éxito de la intervención. Las listas de cotejo, que incluyeron criterios específicos para evaluar las mejoras en cada dimensión física, permitieron contrastar los resultados obtenidos con los objetivos establecidos. Esta comparación ayudó a identificar áreas de éxito y posibles inconvenientes en la implementación del programa.

A través de la triangulación de los datos obtenidos de la batería de test y las listas de cotejo, se verificó que la intervención basada en la actividad rítmica produjo resultados positivos en las capacidades físicas de los adultos mayores. La mejora en la flexibilidad, fuerza y capacidad cardiovascular confirmó la efectividad de la práctica rítmica como una estrategia para fortalecer la salud física en esta población.

El análisis también permitió identificar áreas para posibles ajustes en el programa. Aunque los resultados fueron en su mayoría positivos, la identificación de cualquier inconveniente o área de mejora ayudará a refinar futuras intervenciones. Este enfoque reflexivo asegura una adaptación continua del programa para maximizar sus beneficios y abordar cualquier desafío que pueda surgir.

Es decir, la evaluación integral mediante la batería de test y la comparación con listas de cotejo proporcionó evidencia sólida del impacto positivo de la actividad rítmica en las capacidades físicas de los adultos mayores. Este análisis detallado y reflexivo subraya la importancia de utilizar métodos de evaluación rigurosos para validar la efectividad de las intervenciones y guiar la mejora continua en programas de salud y bienestar para adultos mayores.

Profundizando el Segundo Objetivo y la Hipótesis de Acción, Uno de los puntos críticos identificados durante el análisis del segundo objetivo fue la falta de claridad en la aplicación y efectos de la hipótesis de acción. La hipótesis de acción planteada se basaba en la premisa de que la incorporación de actividades rítmicas no solo podría mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores, sino también tener un impacto positivo en su bienestar emocional y social. Este enfoque integral postulaba que el ritmo y la música podrían actuar como herramientas poderosas para promover mejoras en múltiples dimensiones de la salud de los participantes,

La hipótesis de acción se fundamenta en la idea de que las actividades rítmicas, como la danza y los ejercicios musicales, tienen el potencial de fortalecer tanto el cuerpo como la mente. En el contexto de esta investigación, se esperaba que estas actividades promovieran mejoras en la coordinación, el equilibrio, y la fuerza física, al mismo tiempo que facilitarían la expresión emocional y la cohesión social entre los participantes. Este doble enfoque se basa en estudios previos que han demostrado que el ritmo y la música pueden tener beneficios terapéuticos significativos.

Durante la implementación de los talleres pedagógicos, se observó que la práctica rítmica tuvo efectos positivos que respaldan la hipótesis planteada. Los talleres se diseñaron para combinar la enseñanza de habilidades rítmicas con espacios de reflexión y diálogo, permitiendo a los participantes experimentar no solo los beneficios físicos, sino también el valor emocional y social de las actividades.

La participación en actividades rítmicas facilitó la expresión emocional entre los adultos mayores. Los talleres pedagógicos proporcionaron un entorno seguro y apoyador donde los participantes pudieron compartir sus experiencias y emociones relacionadas con la práctica. Esta expresión emocional no solo contribuyó a una mayor satisfacción personal, sino que también fomentó un sentido de logro y autoestima.

Los talleres también promovieron una mejora significativa en la interacción social entre los participantes. La práctica rítmica se realizó en grupo, lo que facilitó la creación de vínculos y la cooperación entre los adultos mayores. Este entorno de apoyo mutuo y socialización contribuyó a una mayor cohesión grupal y redujo sentimientos de aislamiento, apoyando la idea de que la música y el ritmo pueden mejorar la conexión social y el bienestar emocional.

A pesar de estos hallazgos positivos, se identificaron áreas para una mayor profundización en el análisis de la hipótesis de acción. En particular, se requirió una reflexión más detallada sobre cómo los resultados de los talleres pedagógicos se relacionan con la hipótesis y cómo se pueden ajustar las intervenciones para maximizar estos beneficios. La falta de claridad inicial en la hipótesis de acción llevó a una revisión crítica y a la necesidad de ajustar el enfoque para alinear mejor los objetivos con los resultados observados.

Los resultados obtenidos de los talleres pedagógicos y la práctica rítmica respaldan la hipótesis de que las actividades rítmicas pueden generar un impacto positivo en las capacidades físicas, el bienestar emocional y la interacción social de los adultos mayores. La profundización

en la hipótesis de acción ha permitido ajustar y fortalecer la intervención, asegurando que los beneficios esperados se materialicen de manera efectiva y que el programa continúe evolucionando para satisfacer las necesidades de los participantes.

La triangulación de los datos también mostró que, más allá de los beneficios físicos, la práctica rítmica contribuyó a la creación de un ambiente de apoyo mutuo y bienestar emocional, aspectos clave para el envejecimiento saludable.

El proceso de sistematización de los datos se llevó a cabo siguiendo un enfoque epistemológico y hermenéutico, lo que permitió una interpretación crítica y reflexiva de los resultados. A través de la triangulación, se integraron las diferentes fuentes de datos (observación, test, grupos focales y talleres pedagógicos) para obtener una visión más completa del impacto de la práctica rítmica en los adultos mayores.

Los resultados sugieren que la combinación de música y movimiento no solo fortaleció las capacidades físicas, sino que también promovió un bienestar integral. Este hallazgo es consistente con estudios previos y refuerza la importancia de incluir prácticas rítmicas en programas de intervención para adultos mayores.

Durante todo el proceso, se respetaron las consideraciones éticas, garantizando la confidencialidad de los participantes y el uso de datos con fines exclusivamente investigativos. Además, se obtuvieron los consentimientos informados de todos los involucrados, asegurando la transparencia y ética del estudio.

En la metodología, se incluyó el uso del grupo focal y los talleres pedagógicos como técnicas clave de recolección de información. El grupo focal ayudó a obtener percepciones y experiencias directas de los participantes respecto a la práctica corporal rítmica y su impacto en las capacidades físicas. Los talleres pedagógicos, diseñados como espacios interactivos, combinaron la enseñanza de habilidades rítmicas con la reflexión sobre los aprendizajes adquiridos.

Reconociendo la capacidad motora en el adulto mayor

En relación al primer objetivo de esta investigación: reconocer la capacidad motora en el Adulto Mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto, es primordial tener en cuenta la observación detallada de la población, la cual permitió recopilar datos fundamentales que proporcionaron la base para la posterior aplicación de diversos test. Estos fueron diseñados para evaluar y determinar las condiciones físicas y motoras de las adultas mayores que participan en el programa de la fundación.

Se tuvo en cuenta la opinión de la parte científica para otorgar mayor relevancia a los resultados de los test a aplicar. Brenda Borrelli, en su artículo 'Condición motriz y calidad de vida en adultos mayores,' citó a Jauregui y Kaplan (2007) para respaldar su análisis de la influencia de la condición física en la calidad de vida de los adultos mayores., que dice: “En las últimas décadas, ha habido un notable aumento en la población de ancianos. Se proyecta que para el año 2050, alrededor del 15% de la población en América Latina será mayor de edad, en comparación con el 8% actual” (p. 9).

Tal como señalan los autores anteriormente citados, la condición física en el adulto mayor es crucial para su bienestar general. A medida que las personas envejecen, es común experimentar una notable disminución en la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Sin embargo, mantenerse activo y realizar ejercicios regulares puede ayudar a mitigar estos efectos del envejecimiento, mejorando así la movilidad, reduciendo el riesgo de caídas y aumentando la calidad de vida, sin embargo, sabemos que esa condición física aparte de disminuir, puede aumentar dependiendo del trabajo que se realice, de tal forma que para realizar un buen desempeño se debe actuar primordialmente en obtener datos los cuales van a servir para una buena planificación.

La obtención de estos datos preliminares obtenida a través de la observación detallada de la población y la aplicación de diversos test físicos al inicio de la intervención. Estos datos incluyeron mediciones de la condición física y motora de las adultas mayores, tales como su fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y resistencia. A partir de esta información, se logró comprender mejor las capacidades y limitaciones de cada participante, lo que permitió diseñar un proceso de intervención personalizado que se ajustara a sus necesidades específicas. fue un paso crucial, ya que permitió una comprensión más precisa y contextualizada de las capacidades y limitaciones de las participantes. De este modo, se pudo diseñar un proceso de intervención

adaptado y personalizado que respondiera a las necesidades específicas de cada individuo. Este enfoque personalizado es esencial para garantizar que las estrategias implementadas sean efectivas y que promuevan mejoras significativas en la calidad de vida y en la capacidad motora de las adultas mayores.

Se visualizó en la aplicación y desarrollo de las baterías de test en las cuales se puede evaluar el nivel de preparación alcanzado por la muestra investigada durante el desarrollo de la estructura (Alvarado, Machuat, y Méndez, 2018, p. 98). Estos resultados permitieron identificar mejoras específicas en las capacidades evaluadas, reflejando un avance significativo en la preparación y adaptación de los participantes a las pruebas aplicada.

Evaluar los niveles de preparación de los participantes es fundamental para comprender cómo están progresando hacia las metas del programa. Este tipo de evaluación no se realiza simplemente al final del proceso, sino que es una práctica continua que permite que el proyecto se ajuste y mejore a medida que avanza. Al realizar evaluaciones periódicas, los instructores o investigadores pueden identificar tempranamente cualquier área en la que los participantes puedan estar rezagados y necesitar apoyo adicional.

Bajo esta perspectiva, el primer test que se ejecutó el de resistencia cardiovascular o Ruffier Dickson el cual consistió en realizar 30 sentadillas completas en 45 segundos a cronometro, de pie con el tronco derecho en ángulo de 90 grados y manos en la cadera, desde allí el movimiento consiste en flexionar y extender las piernas a ritmo veloz y parejo, con este ejercicio que se lleva a cabo en unos minutos se conoce la respuesta del corazón ante el esfuerzo físico, es decir, la adaptación y recuperación cardiaca se ponen en evaluación frente a la actividad física. Cabe mencionar que, se toma la pulsación en tres momentos diferentes durante un minuto la P1 es antes de iniciar la actividad física (cuerpo en reposo), la P2 se toma apenas finalice la actividad física y la P3 después de un minuto de recuperación.

Ahora bien, después de terminar el test de resistencia cardiovascular, se obtuvo tres datos o tres valores los cuales ayudan a encontrar el resultado final, ya que esta suma de los valores, da un valor general, se le debe restar 200 y su producto se lo divide entre 10, con esta fórmula se obtendrá el resultado final, con el cual podemos clasificar como se encuentra la población.

Por último, como todo test tiene su tabla de resultados siendo 0 que se encuentra en óptimas condiciones para realizar esfuerzo físico y 15 como índice con mal estado o un corazón débil, entre estos intervalos se encuentran otros rangos también importantes, es relevante también

mencionar que se aplica una fórmula para obtener el resultado final; como muestra de la aplicación de lo que se menciona anteriormente.

Tabla 4.

Criterios evaluativos para test de resistencia cardiovascular de Ruffier Dickson.

Numero	Nivel cardiorrespiratorio	Relación con la salud
<1	Excelente (ex)	Excelente (ex)
1-3	Alto (al)	Muy buena – ideal (mbi)
3-6	En promedio (pr)	Buena – saludable (bs)
6-15	Bajo (ba)	Riesgos medios (rm)
15>	Muy bajo (mba)	Riesgos cardiovasculares (rc)

Tabla 5

Resultados obtenidos de los sujetos de estudio.

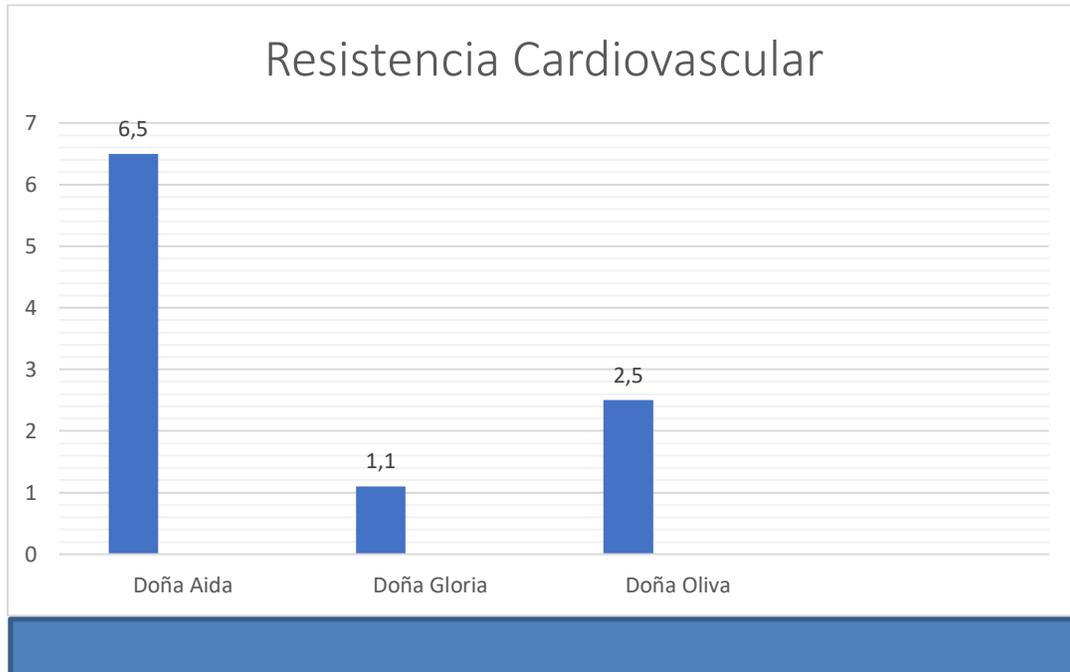
Nombre	Resultado por persona	Numero en el que se encuentra	Nivel cardiorrespiratorio					Relación con la salud				
			Ex	A	P	Ba	Mba	Ex	Mbi	Bs	R	Rc
AM1.	6,5	6-15				X						X
AM2.	1,1	1-3		X						X		
AM3.	2,5	1-3		X						X		

Nota: El nombre de las personas participantes se codificó por AM (Adulto Mayor). la señora Aida (AM1), Gloria (AM2) y Oliva (AM3).

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3.

Valores numéricos de Test de resistencia cardiovascular.



Nota: Diagrama de barras, que muestra el resultado final del test de resistencia cardiovascular de 3 participantes del grupo.

Fuente: Elaboración propia.

Con ello se llega a interpretar los resultados que ya se plasmaron anteriormente y se reconoce que la AM2 tiene un dato exacto de 1,1, ubicándose en la tabla de resultados como un alto nivel cardiovascular lo cual quiere decir que tiene un corazón apto para realizar actividad física y posee una salud buena. Con este antecedente se descubre la importancia de vivir la actividad física hasta la etapa del envejecimiento, como lo afirma Moreno (2005), “El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos” (p.6).

En esta línea, se podría decir además que las estrategias innovadoras desde la Educación Física tienen un impacto significativo en la motivación del adulto mayor para practicar actividad física. Estas logran, de una u otra forma, inspirar a los adultos mayores hasta convertirla en un hábito necesario para vivir una vida plena y saludable. Este proceso de transformación se refleja en la experiencia obtenida a través de la observación participante durante las sesiones de actividad física.

Por ejemplo, al llegar a una sesión, se puede observar cómo las participantes ya están listas y dispuestas para bailar, irradiando alegría y mostrando un notable estado de ánimo positivo. Esta actitud entusiasta no solo es contagiosa, sino que también demuestra el poder de la motivación en la participación activa. Además, hay participantes que muestran curiosidad por la actividad del día, lo que indica un interés y disposición para involucrarse y aprender.

Durante las sesiones de trabajo, los resultados obtenidos a menudo revelan aspectos desconocidos sobre la salud de los participantes, como, por ejemplo, su presión arterial. Estos descubrimientos subrayan la importancia de la actividad física regular para el monitoreo y mantenimiento de la salud en los adultos mayores.

Figura 4:

Grupo nueva ilusión realizando actividad cardiovascular.



Nota: grupo tomándose las pulsaciones en modo reposo antes de las sentadillas.

Fuente: Esta investigación.

Ahora bien, el resultado de AM3 no cambia mucho, con un dato de 2.5 que al ubicarse en la tabla de resultados establece su nivel cardiovascular como alto y su salud es buena todavía, apta para trabajar actividad física, pero lo que se debe tener más en cuenta es la protagonista AM1 con un dato de 6.5 que en la tabla de resultados establece nivel cardiovascular bajo y su salud está en riesgo medio, para este último caso se podría deducir que una de las causas es la edad y sus características, ya que, el envejecimiento natural en los seres humanos conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, reduciendo la capacidad de esfuerzo y resistencia al ejercicio físico de los adultos mayores, que redundan en la autonomía, la calidad de vida y la habilidad en la adquisición de nuevos aprendizajes motrices.

Esto da a entender que la falta de actividad física en los adultos mayores afecta exageradamente al sujeto, deteriorando su capacidad cardiorrespiratoria y resistencia. Este deterioro no solo implica una reducción en su capacidad para realizar actividades diarias con facilidad, sino que también puede llevar a consecuencias más graves a largo plazo. La disminución en la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia física hace que los adultos mayores sean más susceptibles a una serie de enfermedades crónicas. Otro aspecto importante es el impacto de la inactividad en la salud mental y emocional de los adultos mayores. La falta de ejercicio puede contribuir a sentimientos de aislamiento, depresión y ansiedad, ya que la actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente al liberar endorfinas que mejoran el estado de ánimo y el bienestar general.

Con el tiempo, los problemas de salud causados por la inactividad pueden volverse cada vez más difíciles de manejar, llevando a una disminución significativa en la calidad de vida del adulto mayor. Esto puede resultar en una mayor dependencia de los servicios de salud, un aumento en la necesidad de asistencia y cuidado, y una reducción en la capacidad de vivir de manera independiente.

Tabla 6

Criterios de evaluación test de resistencia muscular (marcha).

Menos de 250 metros –

Baja

250 a 400 metros –

Aceptable

500 metros en adelante –

Buena

Nombre	Total, de metros recorridos en 6 min	Baja	Aceptable	Buena
AM 2	525 m			X
AM 6	502 m			X
AM 7	300 m		X	
AM4	435 m			X
AM 5	502 m			X

AM 1

195 m

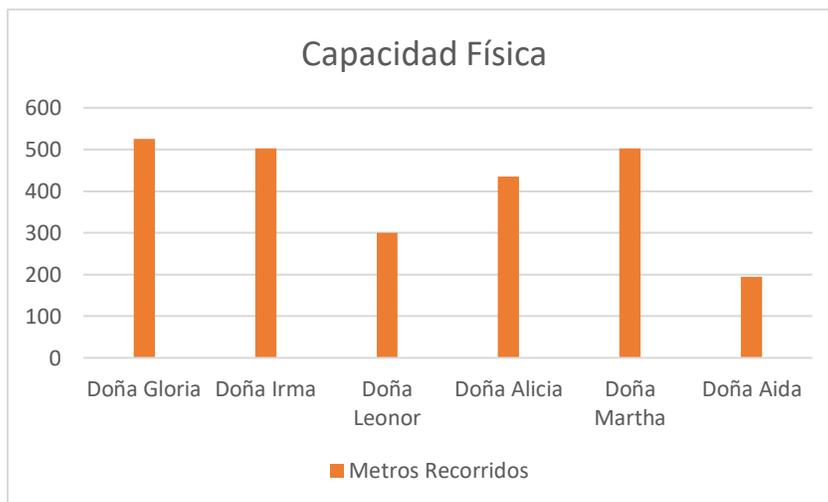
X

Nota: Tabla de resultados obtenidos del test de resistencia muscular marcha.

Fuete: esta investigación.

Figura 5.

Diagrama de barras de resultados test resistencia muscular (marcha)



Nota: Resistencia del grupo investigado la capacidad física en marcha.

Fuente: Esta Investigación.

Al observar los resultados obtenidos con el test de resistencia muscular (marcha), indica que la participante AM 2 (525 mts), AM 6 (502 mts), AM 4 (535 mts) y AM 5 (502 mts) recorridos están en una condición óptima donde se puede realizar actividad física, es decir la capacidad que ellas tienen para caminar o desplazarse de un lugar a otro es similar a la de una persona joven que se encuentre activa en su vida normal, es más cuentan con una gran recuperación física que ayuda a que no sientan alguna molestia muscular si se desplazan varios metros. Ahora bien, si se observa los resultados obtenidos de AM 7 (300 mts), se puede deducir

que ella cuenta una capacidad muscular menor a la de sus compañeras, ya que teniendo en cuenta el dolor muscular que ella presenta al caminar, y la inflamación que surge de este desplazamiento le afecta mucho y no tuvo el mismo desempeño de las demás, aunque lo que disminuye es la intensidad y la distancia recorrida ya que cabe resaltar que ella no se detuvo por ningún momento, lo único es que disminuyó la velocidad en la que realizó la actividad.

Podemos decir que en la anterior población escogida, las que pasaron los 500 mts y las que no bajaron de los 250 mts se tuvo el resultado mayor, siendo 525 mts la distancia mayor recorrida, llegando a deducir que se puede mejorar o mantener esta capacidad muscular, trabajando actividades de resistencia de diferentes intensidades, pero también se escogió un grupo el cual lo representa AM 1 (195 mts) siendo la distancia menor recorrida deduciendo que presenta una dificultad muscular debido a que es una de las mujeres de mayor edad y tiene que realizar la actividad con su acompañante, es más ella no pudo terminar los 6 minutos por el dolor muscular que le causó, se acudió a que se siente y descansa, de tal forma que solo se tomó los datos de los metros que ella alcanzó a recorrer, es decir que hay que tener en cuenta a este grupo escogido, para prestar más atención y un acompañamiento permanente ya que puede presentar inconvenientes al realizar las actividades, es decir al momento de planificar las actividades se debe hacer variaciones las cuales puedan incluir a todas.

En conclusión, se puede decir que el grupo de adulto mayor teniendo en cuenta que solo se tuvo de referencia a 26 integrantes las cuales representaban al grupo, este se encuentra en una condición la cual le permite realizar actividad física, ya que la mayoría de las que se les tomó los datos se encuentran activas para caminar a una velocidad adecuada para ellas y puede levantar muy bien sus piernas caminando a un solo ritmo, teniendo en cuenta que hay algunas integrantes que se las debe tener muy en cuenta al momento de trabajar.

Figura 6: *Grupo nueva ilusión.*



Nota. Grupo adulto mayor realizando marcha.

Fuente: Esta investigación.

Tabla 7

Criterios de evaluación test de flexibilidad miembros superior e inferior.

Miembro superior	Miembro inferior
Menos de 15 cm – buena	20 cm – buena
15 a 20 cm – aceptable	20 a 30 cm – aceptable

Más de 20 cm – baja Más de 30 cm – baja

Nombre	Pierna y brazo	Resultados	Miembro superior			Miembro inferior		
			<i>Buena</i>	<i>Acept.</i>	<i>Baja</i>	<i>Buena</i>	<i>Acept.</i>	<i>Baja</i>
AM 8	Brazo izquierdo	27 cm			X			
	Brazo derecho	12 cm	X					
	Pierna izquierda	8 cm				X		
	Pierna derecha	19 cm				X		
AM 9	Brazo izquierdo	22 cm			X			
	Brazo derecho	24 cm			X			
	Pierna izquierda	9 cm				X		
	Pierna derecha	12 cm				X		
AM 10	Brazo izquierdo	21 cm			X			
	Brazo derecho	18 cm		X				
	Pierna izquierda	31 cm						X
	Pierna derecha	35 cm						X

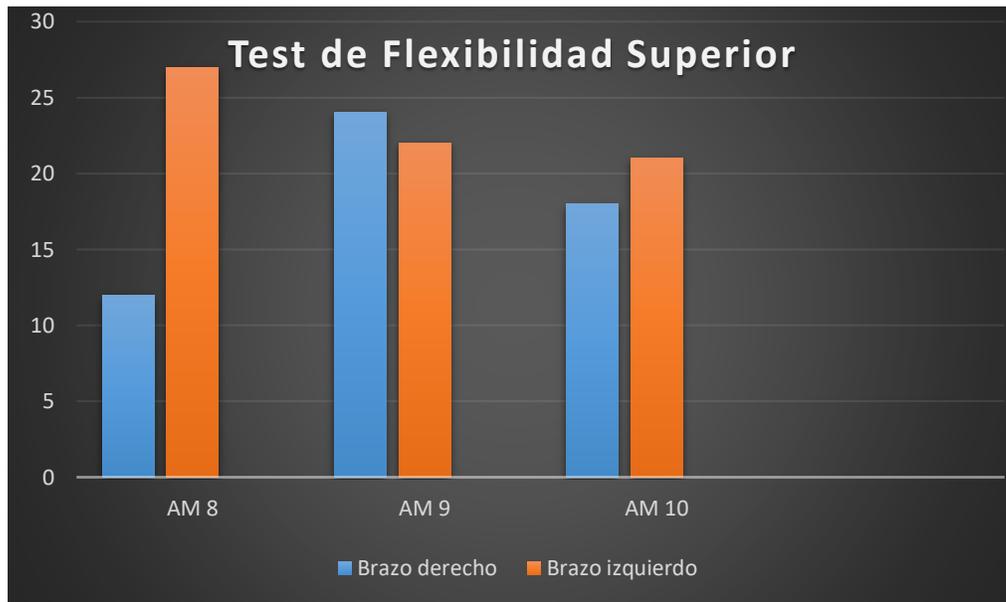
Nota: Datos obtenidos test de flexibilidad miembro superior e inferior de los tres sujetos.

Fuente: Esta investigación.

Teniendo en cuenta la anterior tabla de resultados y para reconocer aún más la capacidad motora del adulto mayor, se da continuidad a otro test de flexibilidad en miembros superiores el cual se basa en tocar las manos tras la espalda. Este se ejecuta pasando una mano por encima del hombro y la otra por la espalda, de tal manera que estas intenten tocarse sin tanto esfuerzo. Pero aún tenemos que añadir la forma de evaluación del test, cuando los dedos de tus manos logran estar juntos se define como una flexibilidad excelente y por otro lado cuando las yemas de los dedos se encuentran muy separadas se dice que la flexibilidad no es buena y se puntúa el número con un signo negativo (-), quiere decir que falta. ahora, será preciso mostrar la siguiente figura con los resultados que se consiguen con el brazo derecho y brazo izquierdo de cada participante.

Figura 7.

Test de flexibilidad de miembros superiores en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.



Nota. Diagrama de barras, que muestra el resultado del test de flexibilidad de miembros superiores de 3 participantes del grupo.

Fuente: Este estudio.

En relación con este aspecto, la protagonista AM 8 experimentó una reducción de 12 centímetros en su brazo derecho y de 27 centímetros en su brazo izquierdo, mientras que su compañera AM 9 con un resultado de -24 centímetros en su brazo derecho y el izquierdo con un -22 centímetros y finalmente la participante AM 10 en su brazo derecho con un -18 centímetros y en su brazo izquierdo con un -21 centímetros. En esta parte se concluye que las mujeres estudiadas no poseen una flexibilidad óptima en la parte superior de su cuerpo (brazos), quiere decir que la condición es aceptable por la etapa de envejecimiento.

Se ha traído a colación un punto esencial de un estudio con el fin de comprender que el envejecimiento no es un límite frente a las capacidades físicas, solo depende del trabajo del maestro de Educación Física cuando sabe llegar de forma lúdica a su población de adulto mayor

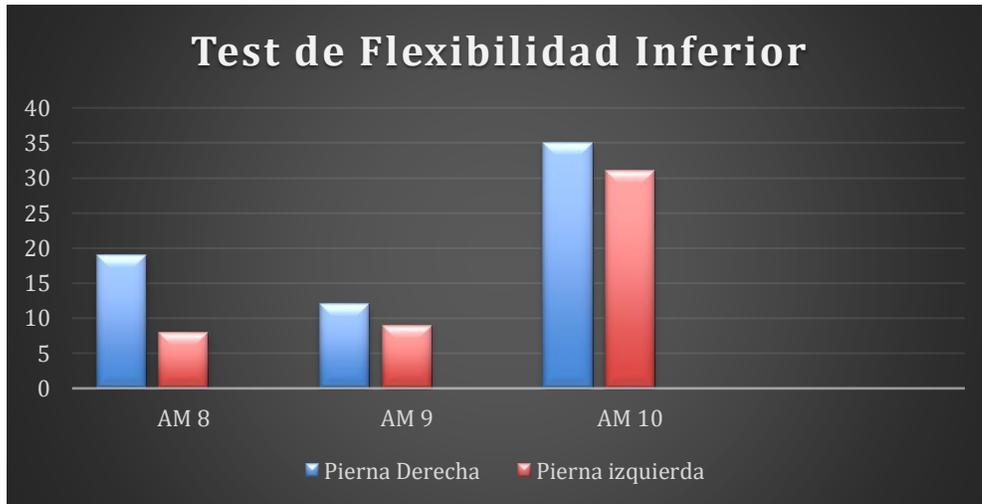
para hacer de ello una experiencia distinta y única en su desarrollo motor tal vez sin darse cuenta de lo que están logrando paso a paso. Lo cual conduce a conocer lo que sigue Mathews M, Clair A., Kosloski K (como se citó en Castillo, León, Mondaca, Bascuñan y Beltrán, 2016):

Se realiza un estudio dentro de un grupo de adultos mayores con demencia de un hogar de ancianos. Sugieren que la música es un facilitador de realización de actividad física, la cual debe tener ritmo perceptible en velocidad y tiempo del movimiento adecuado, generando las repeticiones adecuadas y rango de movimiento adecuado, creando influencia sobre el control motor y funcionalidad. Los objetivos de dicha actividad se encaminaron a mantener fuerza y flexibilidad, disminuir distracción relacionada con la fatiga al esfuerzo. (p. 18)

Por otra parte, se indagaron resultados en el test de flexibilidad de miembros inferiores, el cual reside en ejecutar una flexión de tronco, la persona se sienta en el suelo y extiende sus piernas sin que exista flexión, después se lleva la mano derecha a tocar la punta del pie derecho y viceversa. Se mide con una regla de 40 centímetros y se dice que cuando la mano de la persona está lejos de la punta del pie le falta para llegar y el resultado será con una puntuación negativa, mientras que si la mano pasa de la punta del pie la puntuación será positiva (Fernández, 2015). Entonces resulta que en la siguiente figura se muestra los resultados por cada protagonista teniendo en cuenta que se midió las dos piernas por aparte, se observa en la figura 5.

Figura 8.

Test de flexibilidad de miembros inferiores en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.



Nota: Diagrama de barras, que muestra el resultado del test de flexibilidad de miembros inferiores de 3 participantes del grupo.

Fuente: Esta investigación.

A continuación, se interpreta el resultado de la protagonista AM 10 en su efecto en la pierna derecha con -35 centímetros y en la pierna izquierda con -31 centímetros, mientras que su compañera AM 9 que le prosigue con un resultado en la pierna derecha de -12 centímetros y en la pierna izquierda con -9 centímetros y por último la participante AM 8 con un resultado de -19 centímetros en la pierna derecha y en la izquierda con -8 centímetros. Cabe concluir que el adulto mayor en este test tiene una flexibilidad considerable en el tren inferior así que se podría trabajar un poco más, sin dejar de lado el estado de doña Amparo la cual presenta los números mayores y en realidad se dificulta los movimientos a la hora de ejecutar, sin embargo, no quiere decir que es un limitante.

Recordare, por último, la relevancia del contexto donde un individuo desarrolla su ciclo de vida, debido a que ese lugar trae con ellos las distintas culturas y en esta ocasión se hace énfasis en la cultura física de cada persona que la abordara desde su niñez hasta la etapa de la vejez, he aquí la vida plena del adulto mayor al ser conocedor de esta cultura que lo llevara a lograr una vida vigorosa y con salud, cabe decir que depende del contexto en el cual se eduque. Sería prudente lo que menciona el autor Abril, (2010), “La Cultura Física ha mostrado mucho interés en contribuir a que estas personas puedan desarrollar sus vidas lo mejor posible a través de la realización de ejercicios físicos sistemáticos correctamente dosificados, posibilitando así la realizar su aporte a la sociedad” (prr.4).

Implementando un plan de acción con ejercicios que permitan el mejoramiento de la actividad motora y física en los adultos mayores.

Para dar cumplimiento de este objetivo se recurrió al grupo focal como técnica de recolección de información, abordando el guión de pregunta como instrumento, Aquí es preciso mencionar que para el trabajo aplicado en el sujeto de estudio se tuvo en cuenta diferentes factores los cuales ayudaron en el planteamiento del plan de acción ejecutado, para ello se puede describir y mencionar el desarrollo de cada una de las sesiones que se trabajó, es decir primeramente se tuvo en cuenta los datos obtenidos en la observación participante, como también los resultados de cada uno de los test aplicados, con esto se pudo empezar a planificar las actividades que se iba a trabajar, donde las subcategorías eran el punto clave que se quería mejorar logrando distribuir los tres puntos a trabajar en diferentes sesiones.

Es decir, por cada cinco sesiones realizadas con el grupo se trabajaba una subcategoría de las cuales van a aportan significativamente, cabe resaltar que no importa el orden de las sesiones, ni tampoco el orden de las subcategorías solo habrá que tener en cuenta la intensidad del trabajo de cada actividad para no causar molestias en el sujeto de estudio, y también que este se sienta cómodo en el encuentro.

Es fundamental tener en cuenta que se valoró y se consideró la opinión del grupo o población involucrada en la investigación, ya que ellas eran las principales personas que iban a participar y realizar las actividades propuestas. Esta consideración fue esencial, ya que, para garantizar la efectividad y la aceptación de las actividades, las participantes debían estar plenamente informadas sobre cómo se iba a trabajar, así como tener la oportunidad de expresar

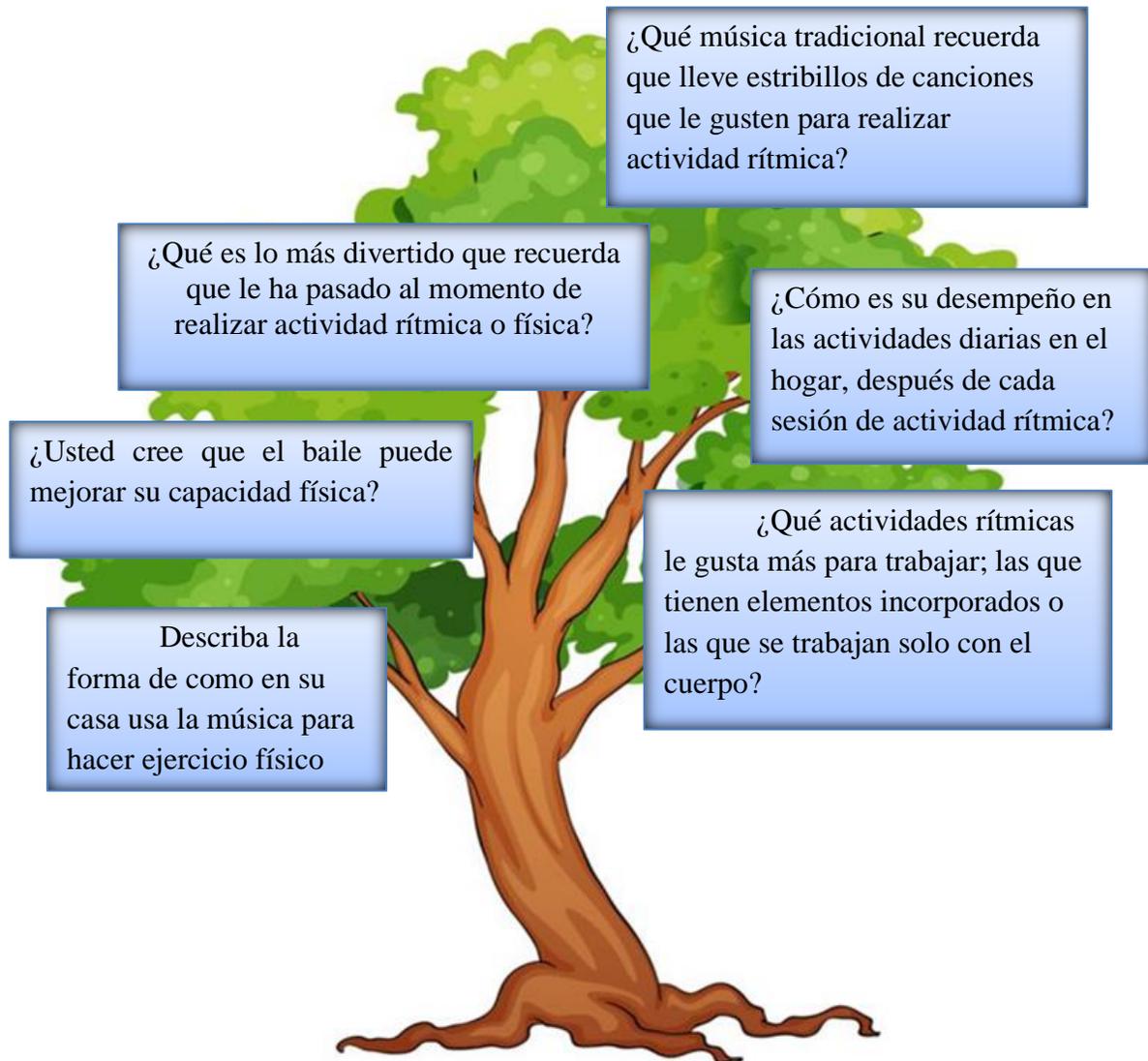
sus opiniones, inquietudes y sugerencias respecto al desarrollo de las sesiones. Por ende, con el grupo se tomó la decisión de hacer unas preguntas, las cuales iban a estar formuladas y acopladas a la población, es decir, se hizo un estilo de guion de preguntas el cual nos ayudó a conocer la información un poco más detallada. "Un guion de preguntas es una herramienta fundamental en la investigación cualitativa, que ayuda a estructurar y guiar las entrevistas para asegurar que se cubren todos los temas relevantes y se obtienen datos comparables" (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 123).

Analizando el aporte y teniendo en cuenta el significado de esta herramienta, se puede decir que un guion de preguntas es una llave indispensable en la investigación cualitativa. Estructura y guía las entrevistas, asegura la cobertura de todos los temas relevantes y facilita la obtención de datos comparables. Además, permite flexibilidad para adaptar las preguntas según las respuestas del entrevistado y mejora la calidad de los datos recopilados. Estas características hacen que el guion de preguntas sea esencial para realizar entrevistas cualitativas efectivas y obtener resultados significativos y valiosos.

Por ende, se elaboró un guion de preguntas para abarcar diversos aspectos relacionados con la actividad rítmica, tales como la percepción de las participantes sobre la música utilizada, la dificultad de los ejercicios, y su trabajo en el hogar con la actividad física, con el fin de identificar cualquier cambio o mejora para su excelente y armonioso trabajo. Aquí es preciso mostrar el siguiente árbol de preguntas que se realizó con el plan de acción para el fortalecimiento de esas capacidades físicas en el adulto mayor, teniendo en cuenta que los dispositivos de mediación son de vital uso para crear las actividades acordes y coherentes y así lograr los mejores resultados de esta propuesta pedagógica, con el fin de ser evaluadas y en el resultado se vea mejoría.

Figura 9.

Árbol de preguntas.



Nota. Árbol de preguntas que se realizó con el plan de acción para el fortalecimiento de esas capacidades físicas en el adulto mayor.

Fuente: Esta investigación.

Teniendo en cuenta la figura anterior, se puede decir que algunas preguntas tuvieron un impacto significativo al momento de presentarlas al grupo, ya que la mayoría de las integrantes

coincidieron en sus respuestas. Este hallazgo subraya la importancia de la claridad y accesibilidad en la formulación de las preguntas. Cabe resaltar que, para garantizar una comprensión adecuada por parte de todas las participantes, las preguntas se tuvieron que reestructurar y explicar de manera diferente. Esta adaptación fue esencial para asegurar que todas las integrantes pudieran entender y responder de manera efectiva, facilitando así una recolección de datos más precisa y representativa de sus percepciones y experiencias.

Ahora bien, pasemos a una de las preguntas que fue respondida similarmente por la mayoría de integrantes; *¿Describe la forma de como en su casa usa la música para hacer ejercicio físico?*, a lo que muchas respondieron, *“no hago ejercicio físico”*. Esta respuesta causo mucha curiosidad, y se les pregunto el porqué, a lo que respondió AM 4: *“creo que la mayoría de las muchachas que estamos aquí, no hacemos ejercicio en la casa porque nos ocupamos barriendo, cocinando, lavando alguna ropa, si ponemos música, pero no para hacer ejercicio, sino para escuchar mientras hacemos las cosas de la casa”*, muchas ellas soltaron una gran risa a carcajadas, y solo decían, *“si profe es la verdad”*.

Al observar el impacto de esta respuesta, y la curiosidad que causo saber el porqué, se tuvo en cuenta la opinión de Pascual A. (2019) que nos dice:

Hay varios estudios que demuestran las ventajas de escuchar música en el trabajo, ya sea animada o instrumental. Hay un estudio que reveló que en las semanas en que los trabajadores escuchaban música, éstos eran un 20% más rápido. Los sonidos melódicos ayudan a motivar la secreción de dopamina en el área de recompensas del cerebro, lo que traduce en mejorar el humor, la autoestima, la predisposición y tiene ventajas para mejorar la salud.

Teniendo en cuenta lo anterior, se pudo dar por entendido que las labores del hogar pueden ser una actividad física que, con ayuda de la música, no pueden ser un tanto estresantes porque de esta manera se estimula, no solo el cuerpo sino también la parte cerebral, ya que se puede obtener beneficios de mejorar su autoestima o mantenerse con buena salud, ya que se mantienen activas y algunos de ellos requieren movimientos que pueden aportar a su cuerpo.

La combinación de actividad física y estimulación musical también puede tener efectos beneficiosos en la cognición. Participar en tareas que requieren coordinación y concentración, mientras se escucha música, puede fortalecer las conexiones neuronales y mantener la mente

activa. Esto es especialmente importante para los adultos mayores, ya que puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo y mantener la agudeza mental.

Otra de las preguntas que tuvo la mayor coincidencia en la respuesta es; *¿Cómo es su desempeño en las actividades diarias en el hogar, después de cada sesión de actividad rítmica?*, esta pregunta nos tuvo un poco preocupados ya que ellas venían trabajando actividad física musicalizada con Pasto Deporte, y el objetivo de la pregunta era saber si ellas después de la actividad realizaban un buen estiramiento, de esta forma las respuestas del grupo fueron: *“Regular profe”*, y doña Leonor nos dijo: *“Uhuuu mal mal profe, no ve que llegamos con mucho dolor de los brazos y de la espalda”*, el gesto de esta persona fue como frustración, y sus compañeras dijeron que a veces ellas también llegaban un poco adoloridas y decían que era por los ejercicios.

Con estas respuestas surgió la necesidad de saber si la cantidad de tiempo que ellas realizaban estaba bien para su estilo de vida y se encontró la gran sorpresa que Según el Dr. Kenneth H. Cooper (1968), conocido como el padre del aeróbic que, “para obtener beneficios significativos para la salud, los adultos deben participar en al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana, idealmente todos los días”.

Este aporte hace énfasis en la importancia de la regularidad y consistencia en la actividad física para mantener una buena salud y prevenir enfermedades ya la práctica y el trabajo de dichas actividades tienen el potencial de transformar la salud general de los adultos. Al seguir esta pauta, se pueden obtener beneficios significativos que abarcan desde la mejora de la salud cardiovascular hasta el bienestar mental. La implementación de esta práctica en rutinas diarias puede ser un paso crucial hacia una vida más saludable y equilibrada que favorezca al sujeto adulto.

Teniendo en cuenta el aporte y las respuestas de la pregunta formulada se pudo determinar cómo se sentían después de la actividad, y también proporcionó un dato importante sobre la frecuencia con la que las participantes realizaban actividad física musicalizada. Específicamente, se descubrió que las participantes se reunían dos días a la semana para llevar a cabo estas sesiones lo que a simple vista estaba muy poco su trabajo y aún más, de estos dos días, solo en una ocasión contaban con la supervisión y guía del docente de Pasto Deporte. En el otro día, la sesión era conducida por una líder del grupo, lo que implicaba una variación en la calidad y estructura de las actividades realizadas.

Este hallazgo nos llevó a una conclusión significativa: si la actividad física musicalizada no se practicaba con mayor frecuencia y consistencia, el cuerpo de las participantes no tendría la oportunidad de adaptarse adecuadamente a dicho trabajo. La adaptación del cuerpo a un nuevo régimen de ejercicio requiere de regularidad y continuidad. Cuando la actividad física se realiza de manera esporádica o inconsistente, los beneficios potenciales se ven limitados y la capacidad del cuerpo para ajustarse y mejorar se ve comprometida.

Además, la diferencia en la conducción de las sesiones (una con un profesional y otra con una líder del grupo) también podría influir en la eficacia de las actividades. La supervisión profesional puede garantizar que los ejercicios se realicen correctamente y que se aborden todas las áreas necesarias para el desarrollo físico integral. Por otro lado, aunque el liderazgo interno del grupo es valioso para la cohesión y motivación del mismo, puede no proporcionar el mismo nivel de precisión y estructura que un docente especializado.

Figura 10.

Aplicación de árbol de preguntas.



Nota: Adultas mayores respondiendo a las preguntas realizadas por el docente.

Fuente: Esta investigación.

Para la planificación del plan de acción, se consideraron meticulosamente cada uno de los datos obtenidos durante las fases preliminares del estudio. Estos incluían observaciones detalladas, respuestas a preguntas formuladas y resultados de los diversos test aplicados a las participantes. Esta recopilación exhaustiva de información permitió una comprensión profunda y precisa de las necesidades y capacidades de las adultas mayores involucradas en la investigación.

Con esta base sólida de datos, se pudo proceder a la creación de actividades y talleres pedagógicos específicos. Las actividades diseñadas estaban enfocadas en cada una de las capacidades físicas que se buscaba mejorar mediante la actividad rítmica. Por ejemplo, se desarrollaron ejercicios específicos para mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio de las participantes. Cada actividad fue planificada con detalle para asegurar que abordara de manera efectiva las áreas que necesitaban fortalecerse, permitiendo así un desarrollo físico integral.

Por otro lado, Martínez (2018), dice que “Los talleres pedagógicos dirigidos a adultos mayores son esenciales para fomentar la autonomía, mejorar las habilidades cognitivas y promover la participación social, contribuyendo significativamente a su bienestar y calidad de vida” (p. 123). Si tomamos en cuenta la opinión de Martínez, podemos decir que la exclusividad de cada taller hace que cada persona, en este caso las adultas mayores puedan desarrollar sus habilidades físicas las cuales se quiere fortalecer, como también mantener una relación social positiva con el grupo en general.

Es decir, los talleres pedagógicos se diseñaron con el objetivo de promover el bienestar emocional y social de las participantes. Estos talleres se encargaban de fomentar una autoestima alta y de crear un ambiente en el que cada persona se sintiera a gusto y valorada, tanto por sus compañeras de grupo como por los docentes. Se implementaron actividades de grupo que promovían la cohesión, el apoyo mutuo y la construcción de relaciones positivas entre las participantes. Además, los talleres incluían estrategias y técnicas para mejorar la auto-percepción y el bienestar emocional, tales como ejercicios de auto-reflexión, dinámicas de grupo y sesiones de retroalimentación positiva.

Iniciando con las actividades que van enfocadas en las capacidades físicas, la propuesta pedagógica hace énfasis en el fortalecimiento de las mismas, mediante la actividad rítmica en el adulto mayor. Se puede decir que se brinda un proceso de investigación el cual ayuda a que las personas de la tercera edad tengan una guía enfocada en diversos ejercicios para fortalecer los

segmentos del cuerpo desgastados por el tiempo, ya que al paso de este se hace imposible para ellos realizar movimientos llevando consigo la decadencia de los reflejos a causa del sedentarismo y el reposo excesivo de los músculos.

Por esa razón se sienten frustrados o impotentes al no poder integrarse en las diferentes actividades de su entorno, esto se mejoró a través de ejercicios básicos para la persona, entre ellos el girar en el eje, tener en cuenta el espacio – tiempo o ejercicios de desplazamiento, pero todo trabajado con música de su agrado, los ejercicios recreativos también fueron adaptados a su edad de tal forma que aporte en su proceso como también estén acorde a la necesidad para que no implique generar algún accidente o sobrecarga en el cuerpo relacionada con la pérdida de masa muscular y flexibilidad a causa del envejecimiento.

Es importante nombrar los diferentes componentes de mediación desde la actividad rítmica. El primero, es la danza tradicional, la cual se caracteriza por transmitirse de generación en generación, y a su vez forma parte de una cultura, esto permite la adquisición de diversos conocimientos regionales los cuales enriquecieron de manera positiva el grupo de adulto mayor. La segunda, es la rumba aeróbica que está encaminada por realizar movimientos coordinados de todo el cuerpo, buscando principalmente la conservación de la capacidad física siguiendo adecuadamente estas actividades saludables y sociables. Por último, está la rumba aeróbica dirigida que maneja movimientos coordinados y asociados con el peso corporal, la diferencia es que se agrega diferentes objetos en el sistema de control postural, el cual ejerce una presión mayor al realizar las diferentes actividades o ejercicios propuestos.

Es correcto afirmar que la danza tradicional promueve el trabajo de coordinación, desplazamiento y salto mediante los diferentes pasos de baile que permiten al adulto mayor el control del cuerpo en una o varias secuencias de acciones dirigidas. Naranjo, (2014) afirma que: “La danza es el arte de mover el cuerpo con una sensación rítmica, con frecuencia al son de una música, para expresar una emoción o una idea de manera natural o espontánea, narrar una historia o, simplemente, disfrutar del movimiento mismo” (p.31).

Otro componente de mediación es la rumba aeróbica, la cual permite realizar movimientos coordinados en relación a la actividad rítmica, mediante diferentes tempos, los cuales permiten la combinación de diferentes pasos y así trabajar cada una de las partes del cuerpo que se ven afectadas por el desgaste de la edad. De acuerdo con lo anterior, es preciso

afirmar que la rumba aeróbica estimula el cuerpo y sus partes, hasta el punto de generar un gusto por realizar cada secuencia de baile propuesta. Moreno (2005) afirma que:

La práctica rutinaria de algún tipo de actividad física y del ejercicio físico son un mecanismo eficaz y apropiado para mantener buenos niveles de capacidad motriz, que podría impactar sobre la disminución de las capacidades físicas y de las actividades de la vida diaria, por consiguiente, un nivel adecuado de actividad física debe retrasar la pérdida de habilidades funcionales y físicas y ayudar a mantener un estilo de vida saludable para las personas mayores”. (p. 36).

Resalta, la importancia de la práctica rutinaria de actividad física y ejercicio físico como un mecanismo eficaz y apropiado para mantener buenos niveles de capacidad motriz en las personas mayores. Esta práctica tiene un impacto significativo en la disminución de las capacidades físicas y en la realización de las actividades de la vida diaria, lo cual es esencial para un envejecimiento saludable y activo.

En primer lugar, la actividad física regular contribuye al mantenimiento y mejora de la capacidad motriz. Esto incluye aspectos como la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Mantener estas capacidades es crucial para que las personas mayores puedan realizar sus actividades cotidianas de manera independiente y segura, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.

Y complementando lo antes mencionado, se encuentra la rumba aeróbica dirigida, una modalidad de ejercicio que combina música y movimientos dinámicos para crear una experiencia de entrenamiento completa y divertida. Esta actividad no solo se enfoca en el ejercicio cardiovascular, sino que también incorpora el uso de diversos objetos y accesorios diseñados para facilitar la adaptación y ejecución de movimientos coordinados.

Figura 11.

Rumba aeróbica grupo nueva ilusión.



Nota: grupo adulto mayor realizando rumba aeróbica, baile de las sillas con movimientos de cambio de dirección y cambios de velocidad.

Fuente: Esta investigación.

Se utiliza estos componentes de mediación, porque aportan de manera significativa al fortalecimiento de las capacidades físicas que se encuentran afectadas por el pasar de los años, además permite adaptar diferentes bailes por la gran infinidad de pasos que se pueden combinar, pero se busca en lo posible alternar elevación, inclinación y rotación de extremidades que no contraigan demasiado esfuerzo y sean causa de lesiones, para obtener todos estos datos se recurrió a la observación participante la cual permitió analizar las diferentes molestias causadas por el desgaste en el adulto mayor mediante la aplicación de diferentes actividades adaptadas las cuales tuvieron un control de repeticiones cronometradas, luego se recurrió a plantear una batería de test la cual afirmó que las molestias era causadas directamente por el desgaste y en algunos caso leves accidentes en el transcurso de su diario vivir o en su juventud por motivos de caídas.

Finalizando las técnicas de recolección fue de gran apoyo el árbol de preguntas, ya que este permitió obtener la información respecto a gustos musicales, pasos de bailes, y conocer un poco sobre su cultura lo cual facilito que se propusieran actividades musicalizadas amenas y acordes a sus gustos para que la participación sea de todo el grupo sin tener alguna clase de contratiempos.

Esto fue lo que se trabajó en la parte del fortalecimiento de las capacidades físicas, por otro lado, se realizó talleres diferentes los cuales ayudaban a que el grupo se sienta más a gusto con el trabajo y pueda estar siempre al cien por ciento para cada sesión. Uno de los talleres, fue realizar un bingo que de igual forma ellas lo venían trabajando, pero se decidió reincorporarlo y hacer algunas variables para volverlo más divertido. Esta actividad ayudo al sujeto a trabajar la memoria, el oído, la visión y la manipulación ya que el hecho de estar jugando un bingo trabajaba todo junto.

Figura 12.

Actividad recreativa, Bingo.



Nota: Grupo adulto mayor jugando el bingo programado como taller pedagógico.

Fuente: Esta investigación.

Otros de los talleres trabajados fueron las manualidades y los juegos recreativos. El grupo, que había dejado de practicar estas actividades y las tenía un poco olvidadas, encontró en estos talleres una oportunidad para reactivar y disfrutar de estos pasatiempos. Se implementaron

manualidades utilizando papel periódico, que no solo eran creativas y ecológicas, sino que también fomentaban la destreza manual y la imaginación. Actividades como el juego de "pasa por el hilo," los bolos y las rondas, entre otros, se integraron en las sesiones.

Estas actividades recreativas no solo proporcionaban diversión y entretenimiento, sino que también tenían un impacto positivo significativo en el estado de ánimo de los participantes. Los juegos y las manualidades fomentaban la interacción social, permitiendo a los adultos mayores compartir risas y experiencias en un ambiente relajado y amigable. La participación activa en estos talleres mejoraba notablemente el estado de ánimo de los participantes, quienes mostraban una actitud más alegre y positiva en comparación con el momento en que llegaban a la sesión.

El cambio en el estado de ánimo era evidente. Al inicio de las sesiones, algunos participantes podían llegar con signos de cansancio, apatía o desánimo. Sin embargo, a medida que se involucraban en las actividades de manualidades y juegos recreativos, su energía y entusiasmo crecían. La alegría de crear algo con sus propias manos, combinada con la emoción de participar en juegos, contribuía a una atmósfera de camaradería y bienestar.

Además, estos talleres no solo tenían beneficios emocionales, sino también físicos y cognitivos. Las manualidades mejoraban la coordinación y la destreza manual, mientras que los juegos recreativos promovían la actividad física, aunque de manera suave y adaptada a sus capacidades. También estimulaban la mente, ya que muchos de los juegos requerían estrategias, memoria y habilidades cognitivas.

Figura 13

Actividad recreativa.



Nota: Taller recreativo de los pitillos por el paso del nailon o cabuya.

Fuente: Esta investigación.

Los resultados obtenidos son muy puntuales y revelan una serie de logros significativos en varios aspectos del bienestar de los adultos mayores participantes. En primer lugar, se ha observado que los adultos mayores han desarrollado un hábito sólido de realizar actividad física en su vida diaria, independientemente del espacio o la hora. Esta incorporación de la actividad física como parte rutinaria de su día a día es un avance crucial, ya que fomenta un estilo de vida activo y saludable que puede prolongar su independencia y mejorar su calidad de vida.

Además, se ha constatado una mejora notable en el estado anímico de los adultos mayores. A pesar de los comentarios juzgadores que podrían haber recibido, estos no han afectado negativamente su estado emocional. Esto indica que los participantes han fortalecido su resiliencia emocional y autoestima, evitando que el menosprecio social influya en su bienestar. Este aspecto es especialmente importante, ya que un estado anímico positivo es fundamental para la salud mental y emocional de las personas mayores.

Lo más importante de los resultados obtenidos es el desarrollo de un profundo amor propio y una pasión por la actividad rítmica y sus derivados entre los adultos mayores. Esta nueva actitud no solo contribuye al fortalecimiento de sus capacidades físicas, sino que también infunde un sentido de propósito y alegría en sus vidas. El hecho de que hayan encontrado una actividad que disfrutan y que les beneficia físicamente es un logro significativo que puede tener un impacto duradero en su bienestar general.

Evaluación del mejoramiento de capacidades físicas en adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión a través de la actividad rítmica.

En el tercer objetivo, donde se emplea la batería de tes como técnica de recolección de información, abordando la bitácora como instrumento, fue necesario llevar a cabo un tipo de valoraciones que se aplicaron en el grupo de adultos mayores de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto, con el propósito de obtener resultados que permitieron ejercer un control en las variables al inicio y final de su aplicabilidad, además de ser una estrategia de apoyo que permite dar a conocer el impacto de los resultados de la investigación.

Hay que tener en cuenta que este impacto tuvo que llevar una evaluación de resultados obtenidos ya que de esta manera podemos hacer una comparación de datos, por ende, se tuvo el apoyo de Gómez. (2020), en donde nos dice que "La evaluación de resultados es un proceso crítico que permite medir la eficacia de los programas implementados, identificar áreas de mejora y asegurar que los objetivos establecidos se están cumpliendo" (p. 78).

Teniendo en cuenta la opinión de Gómez la evaluación de resultados es un proceso indispensable que permite medir la eficacia de los talleres o test implementados, identificar áreas de mejora y asegurar que los objetivos establecidos se están cumpliendo. Este proceso no solo valida el éxito y la efectividad de una investigación, sino que también proporciona una base sólida para su mejora continua. Sin la evaluación de resultados, sería difícil garantizar que los esfuerzos y recursos invertidos están generando los impactos deseados y contribuyendo al bienestar general.

Llegando con este aporte y comprendiendo su significado se puede decir que en relación con otras investigaciones que han sido recolectadas en la búsqueda de los investigadores, es necesario tener en cuenta que en la recolección de los datos se consiguieron estudios similares, tesis o proyectos específicos que trataran sobre los test de resistencia cardiovascular o Ruffier

Dickson, test de resistencia muscular con marcha step y test de flexibilidad en miembros superiores e inferiores en la población de adultos mayores.

Por lo tanto, se optó por hacer los comparativos con estas investigaciones que se asemejaran a la línea de investigación de los contenidos, debido a la escasa literatura que tiene la población del adulto mayor en lo que se relaciona a la evaluación de sus capacidades físicas mediante los test presentes, del mismo modo con la información obtenida y recolectada se logró la interpretación de los datos y producir el análisis idóneo de las variables presentadas.

Tabla 8.

Criterios evaluativos para test de resistencia cardiovascular de Ruffier Dickson de los dos objetivos.

Numero	Nivel cardiorrespiratorio		Nivel cardiorrespiratorio test al inicio					Nivel cardiorrespiratorio test al final				
	Resultado test al inicio	Resultado Test al final	Ex	Al	Pr	Ba	Mba	Ex	Al	Pr	Ba	Mb
<1	Excelente (ex)											
1-3	Alto (al)											
3-6	En promedio (pr)											
6-15	Bajo (ba)											
15>	Muy bajo (mba)											
AM 1	6,5	5,4					X				X	
AM 2	1,1	2,4		X					X			
AM 3	2,5	1,7		X					X			

Nota: resultados resistencia cardiovascular de los dos objetivos, inicial y final. *Fuente:*

Elaboración propia.

Los adultos mayores de La Fundación Nueva Ilusión de san Juan de Pasto, fueron evaluados por medio del test de resistencia cardiovascular Ruffier Dickson; el test que accedió a reconocer la capacidad motora en el adulto mayor, mediante la valoración del estado de forma en la realización de un numero de sentadillas a un ritmo uniforme en el lapso de un minuto; encontrando AM 1 estableció en el test final un promedio de 5.4, con una diferencia de 1.1 siendo el promedio diferencial entre el resultado del test inicial del primer objetivo que es 6.5 con un nivel cardiorrespiratorio bajo se puede decir que se obtuvo una mejora en su resistencia cardiovascular; AM 2 en su test final obtuvo un promedio de 2.4 con un nivel cardiorrespiratorio alto, con una diferencia de 1.3 entre primer objetivo que su resultado fue 1.1 con un nivel cardiorrespiratorio alto, se puede decir que se pudo mantener en su línea, pero que si deja de realizar actividad se disminuye su capacidad; AM 3 en su test final obtuvo un resultado de 1.7 estableciendo un nivel cardiorrespiratorio alto similar al de AM 2, con una diferencia de 0.8 el cual también se mantuvo en su línea y se observó mejoras en el trabajo realizado.

"Al comparar los valores obtenidos con los resultados de la investigación sobre la condición física en mujeres hipertensas adultas bajo control en atención primaria, se encontró lo siguiente: en el test de Ruffier-Dickson, el promedio de edad del grupo evaluado fue de 48 ± 5 años. El sedentarismo afectó al 53,3% del grupo, mientras que el 84,4% mostró niveles elevados de inactividad. Además, el 59,1% de las participantes presentó una condición física clasificada como 'muy baja' según la prueba POLAR."

Se obtuvo un promedio de 29,38 repeticiones en la prueba de levantarse- sentarse de una silla en 60 segundos, un índice de Ruffier-Dickson de 2,9 como media". Se evidencio que en el análisis de los resultados presentados por los autores Lucía; Espinoza; que Promedio de repeticiones en la prueba de levantarse-sentarse de una silla: Se refiere a que los participantes realizaron, en promedio, 29,38 repeticiones de levantarse y sentarse en una silla durante un período de 60 segundos. Esta prueba es un indicador de la resistencia muscular y la capacidad funcional de los adultos mayores. demostraron inferioridad en lo que respecta al trabajo establecido, en vista de que la población que obtuvo en esta investigación tenía problemas de hipertensión arterial clasificando su condición física como muy baja según los indicadores de sus resultados.

Es necesario enfatizar, en lo que respecta a la importancia del fortalecimiento de las capacidades físicas en el adulto mayor, debido a que con el tiempo las personas tienden a

envejecer y van perdiendo sus funcionalidades, lo que conlleva a un deterioro físico afectando en gran parte la capacidad del cuerpo, disminuyendo su fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.

Asimismo, su condición se iguala a un aspecto relevante dentro de la calidad de vida, con un porcentaje bajo de esperanzas de vida debido a la falta de condición física. Su jerarquía se enmarca en fortalecer estas cualidades para promover un envejecimiento saludable y su desempeño activo en el diario vivir, aprovechando su tiempo libre, ejerciendo una práctica de estilos de vida saludables y previniendo enfermedades, ya que mejora su metabolismo al punto de regular a su cuerpo permitiéndole mantener un peso estable, fuerza, flexibilidad y resistencia, estas acciones poseen notables beneficios en los factores fisiológicos, psicológicos y sociales.

El fortalecimiento de las capacidades físicas contuvo una serie de actividades rítmicas como; la danza tradicional, la rumba aeróbica y la rumba aeróbica dirigida, las cuales implicaron una secuencia de movimientos de nuestra corporeidad mediante un estímulo que es el sonido produciendo la praxis necesaria para beneficiar el organismo, demostrando que estas actividades adaptadas mediante la música fueron una forma efectiva de fortalecer las resistencia cardiovascular que permite que el adulto mayor realice actividades en su diario vivir sin presentar alguna clase de molestia que impida el desplazamiento de distancias largas. Tuvieron la influencia necesaria en el desarrollo del bienestar motriz y psicológico del adulto mayor; mejorando la salud cardiovascular, ya que permite que su flujo sanguíneo tenga una mejor circulación por ende incrementa levemente la fuerza, estimulación de la coordinación y el equilibrio estimulando de manera cognitiva y mejorando el estado de ánimo, reduciendo el estrés.

Del mismo modo, como se evidencien el aumento significativo en los resultados del test de resistencia cardiovascular Ruffier- Dickson, los cuales permitieron determinar que los movimientos musicalizados si producen beneficios saludables en el cuerpo del adulto mayor.

Tabla 9.

Criterios de evaluación test de resistencia muscular (marcha) de los dos objetivos.

Menos de 250 metros – Baja

250 a 400 metros – Aceptable

500 metros en adelante – Buena

Nombre	Total, de metros recorridos en 6 min al inicio	Total, de metros recorridos en 6 min al final	Diferencia de metros entre los datos de inicio – final
AM 2	525 m	530 m	Recorrió 5 m / mas
AM 6	502 m	525 m	Recorrió 23 m / mas
AM 7	300 m	280 m	Recorrió 20 m / menos
AM 4	435 m	410 m	Recorrió 25 m / menos
AM 5	502 m	530 m	Recorrió 28 m / mas
AM 1	195 m	178 m	Recorrió 17 m / menos

Nota. Se codifica con AM (Adulto Mayor) Doña gloria (AM2), Doña Aida (AM1), Doña Irma (AM6), Doña Martha (AM5), Doña Alicia (AM4), Doña Leonor(AM7).

Fuente: esta investigación.

Además, se dio a conocer el test de resistencia muscular (marcha); que consiste en caminar por un terreno uniforme y de forma continua, con el fin de recorrer la mayor distancia posible en un tiempo establecido de 6 min, teniendo en cuenta que esta actividad se realizó con el grupo en general, pero obteniendo datos de unas personas en específico. La investigación demostró que AM 2 recorrió 530 metros en 6 minutos, donde en el primer objetivo tuvo un resultado de 525 metros en 6 minutos esto quiere decir que se pudo mantener en su estado muscular y que se esforzó un poco más por conseguir esos 5 metros, en el mismo orden de ideas; AM 6, recorrió 525 metros, donde en el primer objetivo tuvo un resultado de 502 metros dato que nos lleva a decir que obtuvo una mejora en su resistencia muscular.

La AM 7 recorrió 280 metros y en su resultado del primer objetivo recorrió 300 metros encontrándose en un estado aceptable en los dos resultados pero con una disminución de esfuerzo en el segundo test aplicado , AM 4 recorrió 410 metros en diferencia a su primer resultado 435

metros tuvo una disminución en su estado muscular que si no se trabaja puede perder más movilidad, AM 5 recorrió 530 metros en diferencia a su primer resultado 502 metros, tuvo una excelente mejora ya que aumento su resistencia muscular al recorrer mayor distancia, y por ultimo AM 1 recorrió 178 metros que en su primer resultado recorrió 195 metros llegando a la conclusión que tuvo una pequeña disminución que puede afectar con el tiempo si no realiza actividad constante; datos que al ser comparados con el siguiente estudio.

Además, la evaluación de adultos mayores a través de pruebas funcionales y de marcha mostró que los resultados se alinearon con los estándares establecidos. La diferencia en la distancia recorrida entre los grupos fue de solo 17,08 metros, lo que no alcanzó una significancia estadística. Las variables evaluadas por los autores, que incluyeron marcha, distancia, capacidad funcional y resistencia muscular (Feijó, Bonezi, Stefen, Polero, & Bona, 2018), no evidenciaron un avance significativo. En contraste, el presente estudio reveló valores superiores en los resultados de los test, indicando una mayor intensidad en la marcha durante los 6 minutos establecidos. “En función de que la resistencia muscular en el adulto mayor se efectuó en un porcentaje total de las actividades corporales rítmicas que se estipularon en el proyecto; en relación con los resultados, se logró evidenciar el aumento significativo mediante la aplicación del test de resistencia muscular (marcha), de esa manera los cambios son notorios en la fisiología de la población porque el trabajo de la resistencia muscular representa una de las mejores medidas de la capacidad funcional para un musculo o grupo muscular.

Es por esto que “la resistencia muscular es importante para la actividad física y el rendimiento deportivo, la ejecución de actividades cotidianas, impedir dolores relacionados como postural, autoconfianza, personalidad” (Correa Bautista, 2009, pág. 37). De esta manera, se puede mencionar que el trabajo de la resistencia muscular produce cierto tipo de efectos positivos en el cuerpo del adulto mayor mediante su práctica, ya que mantiene su masa muscular, potencia su funcionamiento, referencia su fuerza y se vitaliza su bienestar.

Por tanto, la resistencia muscular adquiere un tipo de interés relacionado en su movimiento y funcionalidad diaria permitiendo realizar actividades las cuales ponen en tensión los músculos, valorándola indispensabilidad del desarrollo del individuo dentro de la sociedad; primero haciendo hincapié en el beneficio de la marcha y el recorrido que puede realizar el adulto mayor en sus trayectorias, otorgándole libertad en su movilidad y ampliando su participación en el medio.

Del mismo modo, se brinda beneficios en la cuestión de mantener el deterioro de la masa muscular del adulto mayor, debido a que mediante la realización de los ejercicios de resistencia muscular se notan mejoras en la estructura muscular, un aumento significativo en los porcentajes de resistencia, fuerza y el estado funcional viendo mejoras notables como un aumento de equilibrio lo cual conlleva a una reducción de posibles caídas que puedan afectar al adulto mayor impidiéndole realizar tareas de su diario vivir.

Y por último, el aporte que se genera a mejorar las capacidades físicas, gracias a que en estas edades del adulto mayor son más propensos a padecer enfermedades crónicas que los conlleva a no gozar de una salud plena, otorgadas discapacidades y menos funcionalidad. Pero con el trabajo de las actividades físicas musicalizadas se puede lograr disminuir o casi desaparecer algunas enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, trastornos, enfermedades respiratorias, neurodegenerativas las cuales impiden que los adultos mayores puedan llevar su vejez de manera amena, permitiéndoles así tener una buena relación social en su entorno, de tal manera que también ayude en su parte psicomotriz, ya que al realizar actividad musicalizada ellos olvidan los diferentes inconvenientes que presentan con algunas extremidades de tal manera que genera un efecto placebo el cual los va recuperando de manera indirecta y sin necesidad de algún complemento químico etc..

Tabla 10.

Criterios de evaluación test de flexibilidad miembros superior e inferior de los dos objetivos.

<u>Miembro superior</u>	<u>Miembro inferior</u>
Menos de 15 cm – buena	20 cm – buena
15 a 20 cm – aceptable	20 a 30 cm – aceptable
Más de 20 cm – baja	Más de 30 cm – baja

Nombre	Pierna y brazo	Resultados al inicio	Resultados al final	Diferencia en cm de resultados inicio – final
AM 8	Brazo izquierdo	27 cm	22 cm	Mejoro 5 cm
	Brazo derecho	12 cm	16 cm	Disminuyo 4 cm
	Pierna izquierda	8 cm	22 cm	Disminuyo 14 cm
	Pierna derecha	19 cm	18 cm	Mejoro 1 cm
AM 9	Brazo izquierdo	22 cm	18 cm	Mejoro 4 cm
	Brazo derecho	24 cm	22 cm	Mejoro 2 cm
	Pierna izquierda	9 cm	15 cm	Disminuyo 6 cm
	Pierna derecha	12 cm	12 cm	Estable
AM 10	Brazo izquierdo	21 cm	18 cm	Mejoro 3 cm
	Brazo derecho	18 cm	19 cm	Disminuyo 1 cm
	Pierna izquierda	31 cm	27 cm	Mejoro 4 cm
	Pierna derecha	35 cm	33 cm	Mejoro 2 cm

Nota: Datos obtenidos de los dos test aplicados inicial y final de flexibilidad.

Fuente: Esta investigación.

Otro aspecto a mencionar, es la valoración de la flexibilidad mediante la utilización del test de flexibilidad (miembro superior); el cual permite valorar la flexibilidad del miembro superior, por medio de la siguiente secuencia de ítems; el test propone tocar las manos tras la espalda, siguiente a este se realiza pasando una mano por encima del hombro y la otra por la espalda, de tal manera que estas intenten tocarse sin esforzarse.

De la evaluación con la población de adulto mayor se establecieron los siguientes resultados; AM 8 obtuvo en su brazo derecho una medida de 16 cm y en el brazo izquierdo 22 cm, donde se puede concluir que tuvo una disminución en su flexibilidad, puede que los trabajos realizados no fueron de gran ayuda para trabajar este punto. que del mismo modo que AM 9 brazo derecho 22 cm – Brazo izquierdo 18cm, donde ella tuvo mejoras en cuanto a su flexibilidad superior ya que disminuyo la distancia de acercamiento de sus manos, y AM 10 brazo derecho 19 cm – brazo izquierdo 18 cm, llegando a la conclusión que se mantuvo en la línea de flexibilidad aceptable ya que ni disminuyo ni aumento drásticamente; concluyendo al observar los datos obtenidos que el grupo, cuenta con una flexibilidad aceptable, ya que al realizar el test presentan un poco de complicación pero al final pueden dar lo mejor de sí mismas para obtener resultados, es decir tanto su brazo derecho como su brazo izquierdo tienen una flexibilidad semejante.

En efecto con los comparativos de la valoración de la flexibilidad de los miembros superiores, se consiguió articular la siguiente investigación; análisis de la fuerza y flexibilidad en

extremidades superiores e inferiores en hombres adultos mayores de 60 a 95 años donde obtuvieron los siguientes resultados, en adultos mayores entre una edad de 60-65 años, donde se obtuvo los siguientes indicativos -15,00* cm en la extremidad superior derecha y -15,00* cm en la extremidad superior izquierda; de la misma forma para la edad comprendida entre los 66-70 años con un resultado de -4,80* cm en derecha y -14,80* cm en izquierda, entre los 71-75 años de edad obtuvieron; -25* cm en derecha y -24,3* cm en izquierda y por último a los 76-80 años de edad lograron conseguir -28* cm derecha y -26* cm en la izquierda, se consiguió detallar según los estándares presentes en el estudio comparativo, donde los valores son inferiores en las extremidades superiores, debido a que el promedio presentado en su totalidad es negativo, concluyendo que en el adulto mayor padece de flexibilidad y que con el paso de los años tienden a descender su flexibilidad de forma significativa dado que el uso de sus extremidades superiores se ven en decadencia por el poco uso y por diferentes patologías que se contraen por el avanzado tiempo de vida, sobre todo es más frecuente en personas inactivas donde sus registros demuestran marcas muy negativas.

Por último, la valoración de la flexibilidad tren inferior regido por la utilización del test de flexibilidad (miembro inferior); el cual consistió en ejercer una flexión del tronco, desde la posición de sentado, manteniendo la rodilla ya sea izquierda o derecha extendida, el adulto mayor se sienta en una silla, banca o en una grada etc... luego estira su pierna derecha hacia delante con un apoyo de otra persona y ella trata de tocar la punta del pie con la punta de los dedos de su mano, se debe tener en cuenta que esto se hace con las dos piernas.

De lo mencionado, se obtuvo una valoración donde se hallaron los siguientes resultados: AM 8 obtuvo en su mejor intento una marca en su pierna derecha de 18 cm y en Pierna izquierda 22 cm, continuando con AM 9 con su pierna derecha 12 cm y su pierna izquierda 15 cm y para finalizar AM 10 con pierna derecha 33 cm y pierna izquierda 27 cm. Teniendo en cuenta los resultados del test, se pudo llegar a entender que una de las tres integrantes que se escogió al azar tiene una flexibilidad buena, mientras dos de ellas no cuentan con unas buenas características para hacerlo, presentando un cuadro de flexibilidad escaso y regular.

Al comparar con el estudio análisis de la fuerza y flexibilidad en extremidades superiores e inferiores en hombres adultos mayores de 60 a 95 donde se determinó los siguientes resultados; las personas adultas mayores comprendidas entre las edades de los 60-65 años presentaron en su pie derecho -15,13* cm y su pie izquierdo -13,63*cm de flexibilidad, entre los 66-70 años en su

pie derecho -11,00* cm y en el izquierdo -10,20* cm y entre los 71-75 años en su pie derecho -3*cm y su pie izquierdo -11,7* cm.

De lo estipulado, se puede argumentar que la población de adulto mayor según su edad presenta rangos menores de flexibilidad en sus miembros inferiores, teniendo menor amplitud de los movimientos, a causa de que su situación se ha mirado diluida con la edad, ya que van padeciendo debilidad muscular, disminución de elasticidad y un cierto tipo de acortamiento de los tendones. Considerando así, la importancia de la flexibilidad en el contexto del adulto mayor, debido a que es una de las cualidades esenciales para el desempeño en la funcionalidad y autonomía del individuo en la vida diaria como lo determinan, Matos Duarte, Martínez de Haro, Sanz Arribas, y Andrade;(2017) quienes mencionan que:

“La pérdida de amplitud del movimiento articular, que a su vez puede interferir en la ejecución de tareas sencillas del día a día, como: peinarse, salir y entrar del coche, vestirse y desvestirse, ponerse los calcetines, etc. La teoría actual, sugiere que el aumento del nivel físico y la práctica de ejercicios de flexibilidad combaten esta tendencia, ayudando a mantener los músculos más activos, flexibles y las articulaciones con mayor movilidad. Inclusive en personas de edades avanzadas es posible conseguir la mejoría de la flexibilidad por medio de la actividad física” (p. 34).

Por lo tanto, la flexibilidad debe tratarse de manera cuidadosa y constante para mantenerse o mejorarse, especialmente cuando se trabaja con adultos mayores. Es esencial que esta flexibilidad sea desarrollada y soportada con mayor frecuencia y en un lapso moderado de tiempo. De esta manera, se crea la posibilidad de que el individuo pueda llevar una vida más independiente, realizando sus tareas cotidianas de una manera más eficaz y eficiente.

En muchos casos, la falta de flexibilidad puede convertirse en un claro impedimento, dificultando el estiramiento de las extremidades y aumentando la vulnerabilidad de los adultos mayores. Esta rigidez puede llevar a problemas significativos, como un mayor riesgo de caídas, que son una de las principales causas de lesiones graves en esta población. Caídas y movimientos bruscos, que resultan difíciles de realizar sin una adecuada flexibilidad, pueden causar fracturas, esguinces y otras lesiones que comprometen la movilidad y la independencia del adulto mayor.

En resumen, mantener y mejorar la flexibilidad a través de ejercicios regulares y adecuados es crucial para los adultos mayores. No solo mejora la capacidad de realizar actividades diarias con facilidad y reduce el riesgo de caídas y lesiones, sino que también

contribuye al bienestar general, promoviendo una vida más independiente y activa. Fomentar la flexibilidad debe ser una prioridad en cualquier programa de salud y bienestar dirigido a esta población, asegurando que los adultos mayores puedan disfrutar de una mejor calidad de vida.

11. Conclusiones

El proyecto se basa en el movimiento y la actividad física, ya que son fundamentales para una vejez saludable. Es sabido que, con el paso de los años, los adultos mayores pueden experimentar una disminución en su movilidad, fuerza y equilibrio, lo cual puede afectar su calidad de vida y aumentar su dependencia de otros. A través de la actividad rítmica, buscamos trabajar de forma global en el adulto mayor, abordando aspectos como la coordinación motora, la resistencia física, la flexibilidad y el equilibrio. La música actúa como un estímulo motivador que ayuda a mantener el ritmo y el interés en realizar los ejercicios, volviéndolos más placenteros y entretenidos y de esta manera proporciona la plena disponibilidad y la mejor disposición de parte del grupo de trabajo, permitiendo un buen desarrollo y una buena aplicación de las actividades para obtener los resultados esperados, además de obtener un aprendizaje recíproco con el grupo sujeto de estudio.

Es importante recalcar, que la adopción de la actividad física es un proceso que requiere compromiso y tiempo. Por esto no debe iniciarse en la última etapa de la vida, si no que estas actividades deben verse reflejadas desde la infancia, con el fin de disminuir las dificultades en sus movimientos, aumentar la resistencia física y restar las enfermedades y riesgos que se presenten en edades avanzadas. Cabe resaltar, que la capacidad motora en el adulto mayor se da por el deterioro biológico propio en estas edades, como consecuencia de la pérdida de la estructura y funcionalidad del organismo; por tanto, el acondicionamiento físico y el desarrollo de actividades rítmicas apropiadas, es una de las formas para evitar la disminución en su funcionalidad.

El ejercicio físico regular en la tercera edad tiene numerosos beneficios. Primero, ayuda a mantener una buena salud cardiovascular y a prevenir enfermedades cardíacas, que son una de las principales causas de mortalidad en adultos mayores. Además, fortalece los músculos y las articulaciones, lo que contribuye a prevenir caídas y fracturas óseas, por ende, es de mucha importancia tener una dieta balanceada que permita la obtención de proteínas y nutrientes que complementen el fortalecimiento de sus articulaciones evitando un desgaste que logre afectar su bienestar o sus desplazamientos.

El ejercicio también ayuda a mantener la flexibilidad y la movilidad, lo que permite llevar a cabo las actividades diarias con mayor independencia. Además, contribuye a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo que también reduce el riesgo de caídas. Además, el ejercicio físico tiene un impacto positivo en el estado de ánimo y en la salud mental. Ayuda a reducir el

estrés, la ansiedad y la depresión, y mejora la capacidad cognitiva y la memoria. Es importante señalar que el ejercicio físico en la tercera edad no tiene que ser necesariamente intenso o agotador. Incluso actividades más suaves como caminar, nadar o hacer ejercicios de estiramientos son beneficiosas.

Lo importante es hacer ejercicio de forma regular, adaptándolo a las capacidades y limitaciones de cada persona. La adopción de la actividad física desde la infancia es fundamental para mantener una buena salud en la tercera edad. El ejercicio físico regular contribuye a prevenir enfermedades, mejorar la funcionalidad y calidad de vida, así como a promover la salud mental. Por lo tanto, es esencial fomentar la actividad física en todas las etapas de la vida. Mantener una vida con actividad física es muy fructífero ya que al llegar a una edad en la que el cuerpo comienza a tener desgaste esto no será tan notorio mientras que si se lleva una vida sedentaria al llegar a la tercera edad se comenzará a notar más el agotamiento, el dolor muscular, y algunas enfermedades que afecten directamente el rendimiento físico del adulto mayor.

Por medio del proyecto se logró que, a través de la actividad rítmica el adulto mayor pueda recuperar en gran porcentaje las habilidades físicas, y de esta manera forjar una vejez digna y saludables en ellos, que conste de diferentes ejercicios musicalizados y a la vez se vuelva un hábito de su día a día, para que así tengan un auto cuidado de sí mismos y no generen dependencia de un acompañante, gracias a la actividad rítmica se pudo mostrar que el baile es muy llamativo para el adulto mayor ya que pueden explorar una gran variedad de ritmos y danzas que con un tiempo prudente de trabajo al día obtendrán varios beneficios, sobre todo mejorar su relación social con su entorno ya que al ganar confianza en ellos mismos pierden la timidez o el miedo de ser juzgados por cómo actúan.

Por ende, al aplicar el primer objetivo se pudo concluir, que el grupo de trabajo se encuentra en buenas condiciones para trabajar actividad rítmica, ya que con los instrumentos de recolección de información se pudo obtener resultados que ayudaron a diferenciar las dificultades y aptitudes que tenían para el desarrollo de las sesiones, ya que los adultos mayores necesitan realizar actividad rítmica para estimular la memoria e incrementar la calidad de vida y fortalecer notablemente sus cuerpos, además la realización de actividad rítmica ayuda a evitar diferentes problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés liberando cierta cantidad de endorfinas (hormonas de la felicidad), también los diferentes movimientos mejoran su estado de ánimo y promueven la felicidad y la alegría.

Trabajar con el adulto mayor fue muy satisfactorio porque es muy agradable aplicar a la realidad lo que hemos aprendido durante toda nuestra carrera, es más poder hacer parte de los cambios de estilos de vida con poblaciones como esta, ver cómo la actividad rítmica incluye a todas las personas y de esta manera las transforma positivamente. En resumen, a través de este proyecto, buscamos que el adulto mayor pueda recuperar sus capacidades físicas a través de la actividad rítmica, fomentando un estilo de vida saludable y autónoma. Con ello, esperamos que puedan disfrutar de una vejez digna y plena, además que mediante las actividades se crearon unos lazos de respeto y amistad basado en valores el cual permitió llevar todo de manera recta sin inconvenientes, la aplicación de las actividades fundamentalmente estaban enfocadas en fortalecer sus capacidades físicas, pero también el bienestar en su vida permitiendo una inclusión en la sociedad que los solía ver como seres que ya no podían realizar alguna clase de actividad sea lúdica o física.

12. Recomendaciones

Para Instituciones de Educación superior: se recomienda la incorporación de Programas de Actividad Física para Adultos Mayores en el Currículo, especialmente aquellas con programas en ciencias del deporte, educación física y gerontología, incluyan módulos específicos sobre la práctica corporal rítmica para adultos mayores, enfatizando sus beneficios en la mejora de las capacidades físicas.

Fomento de la Investigación Académica, Las instituciones educativas deberían promover y financiar investigaciones sobre la práctica corporal rítmica y sus efectos en la salud física y emocional de los adultos mayores, con el fin de ampliar el conocimiento y las metodologías aplicables en este campo.

Creación de Alianzas para Prácticas Profesionales, Se sugiere establecer alianzas con fundaciones y organizaciones que trabajen con adultos mayores, para que los estudiantes puedan realizar prácticas profesionales que les permitan aplicar y evaluar programas de actividad física rítmica en esta población.

Desarrollo de Programas de Formación Continua: Las universidades y centros de formación deberían ofrecer programas de educación continua para profesionales que trabajen con adultos mayores, centrados en la implementación de actividades físicas rítmicas adaptadas a las necesidades de esta población.

Para Entes Gubernamentales:

Implementación de Políticas Públicas de Salud: Es fundamental que los entes gubernamentales desarrollen y promuevan políticas públicas que incluyan programas de actividad física rítmica para adultos mayores, como una estrategia de salud preventiva y de mejora de la calidad de vida en esta población.

Financiamiento y Apoyo a Proyectos Comunitarios: Se recomienda que los gobiernos locales, regionales y nacionales destinen fondos y recursos para apoyar proyectos comunitarios que fomenten la práctica corporal rítmica en adultos mayores, facilitando el acceso a espacios y materiales adecuados.

Creación de Centros de Actividad Física para Adultos Mayores: Los entes gubernamentales deberían considerar la construcción y mantenimiento de centros dedicados exclusivamente a la actividad física y recreación de adultos mayores, integrando en estos espacios programas de práctica rítmica que favorezcan su bienestar integral.

Para Entes No Gubernamentales:

Apoyo y Colaboración con Fundaciones: Las ONGs dedicadas al bienestar social deberían colaborar con fundaciones y organizaciones que trabajen con adultos mayores, apoyando la implementación de programas de práctica corporal rítmica y facilitando la capacitación de personal especializado.

Campañas de Concienciación y Promoción: Es recomendable que las ONGs realicen campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física rítmica para los adultos mayores, utilizando medios de comunicación y redes sociales para llegar a un público más amplio e influir en la percepción pública.

Monitoreo y Evaluación de Programas: Las ONGs pueden jugar un rol crucial en el monitoreo y evaluación de programas de actividad física rítmica, asegurando que se cumplan los objetivos de fortalecimiento de capacidades físicas y que los programas se mantengan efectivos y adaptados a las necesidades cambiantes de los adultos mayores.

Referencias

- Abril, G. (2010). La flexibilidad en la tercera edad. *Combinado Deportivo N° 2 "Cerro Pelado"*. Consejo Popular "Alfredo Pérez Rivero",
- Alvarado, J., Machuat, G., & Méndez, E. B. (2018). Baterías pedagógicas para evaluar la preparación de los boxeadores de primera categoría. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*.
- Bernal, J. (2006). *La fuerza y el sistema muscular en la Educación Física y el Deporte*. Wanceulen S.L.
- Blázquez, D. (2008). *Evaluar en Educación Física*. Inde Publicaciones.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Borrelli, B. (2011). *Condición motriz y calidad de vida en adultos mayores*. *Calidad de Vida UFLO*, 1(6), 69-81.
- Campos, F. R. (2001). Salud y calidad de vida en las personas mayores. *Tabanque: Revista Pedagógica*(16), 83-104.
- Campoverde, C. (2010). *Manual de teorías y métodos del entrenamiento de fuerza en escalada deportiva*. Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca.
- Cando, L. (2014). *La actividad física y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor del asilo de ancianos de la ciudad de Puyo, Provincia de Pastaza* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Puyo.
- Castillo Retama, M., León Salgado, M., Mondaca Urrutia, J., Bascuñán Retamal, S., & Beltrán Bejarano, K. (2016, junio). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 87-99.
- Castillo Retamal, M., León Salgado, M., & Mondaca Urrutia, J. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo. *Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 87-99.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525664802009>
- Castillo, M., León, M., Mondaca, J., Bascuñán, S., & Beltrán, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 87-99.

- Chalapud, L., & Chalapud, L. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Univ. Salud*.
- Chisica, B., & Segura, D. (2021). Análisis de la fuerza y flexibilidad en extremidades superiores e inferiores en hombres adultos mayores de 60 a 95 años. *Fundación Universitaria del Área Andina*.
- Coll, L. (2020). *La actividad física en la prevención de las enfermedades no transmisibles para un envejecimiento saludable*. Universitaria.
- Constitución Política de Colombia. (1991).
- Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. Bantam Books.
- Correa Bautista, J. E. (2009). *Principios y métodos para el entrenamiento de la fuerza muscular*. Universidad del Rosario.
- Cuvi, L., & Veléz, M. (2022). Actividades acuáticas y motricidad gruesa en adultos mayores del cantón Chaco. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Riobamba.
- Declaración de los Derechos Humanos. (1948).
- España, A. (s.f.). *Cardio: Colección Vida Saludable 7*. Alpz.
- Feijó, F., Bonezi, A., Stefen, C., Polero, P., & Bona, R. L. (2018). Evaluación de adultos mayores con test funcionales y de marcha. *Educación Física y Ciencia*.
<https://doi.org/10.24215/23142561e054>
- Fernández, E., & Merino, R. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad: Una nueva propuesta de clasificación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(16), 52-70.
- Flores, I., Cárdenas, E., & Cárdenas, J. (2021). Aplicación del método activo lúdico en la recuperación de la motricidad del adulto mayor. *Sendas*.
<https://doi.org/10.47192/rcs.v2i3.68>
- Galve, E., Masiá, M., & Cordero, A. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753.
- García, D. (2020). Cómo saber si tienes buena flexibilidad de hombro [test].
<https://www.davidgarciaoterino.com/como-saber-si-tengo-buena-flexibilidad-de-hombro/>
- Gómez, R. (2020). *Evaluación de resultados: Métodos y aplicaciones en proyectos sociales y educativos*. Editorial Universitaria.

- Gonzaga Chiriboga, S. A. (2018). *La motricidad gruesa para el desarrollo físico*. Universidad Nacional. Loja-Ecuador: Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.
- Gonzaga, S. (2018). *La motricidad gruesa para el desarrollo físico de los niños de 2 a 3 años de edad en el programa Creciendo con Nuestros Hijos (CNH) "San José" de la ciudad de Loja, periodo lectivo 2017-2018*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.
- Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), 77-86.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Capítulo 1: Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo sus diferencias. En *Metodología de la investigación* (6a ed.). México: McGraw Hill Educación.
- Jiménez, M., Párraga, J., & Lozano, (2013). Incidencia de un programa de entrenamiento en mujeres mayores de 60 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad*.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13176/62735_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2a ed.). SAGE Publications.
- Ley 1251 de 2008. (17 de noviembre de 2008). *Diario Oficial No. 47.186*.
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm
- Ley 2055 de 2020. (10 de septiembre de 2020). *Departamento Administrativo de la Función Pública*.
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=141981
- Lorenzo, N. (2015). *Gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el centro de atención hogar sagrada familia, cantón Santa Elena*. [Trabajo de licenciatura, Universidad Península de Santa Elena].
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2187/1/UPSE-TEF-2015-0015.pdf>
- Marín, J. (2009). El conocimiento pedagógico fundamentado en una epistemología de los sistemas complejos y una metodología hermenéutica. *CRAIUSTA Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación*, 13-25.

Márquez, L. (20 de mayo de 2022). Mundo primaria.

<https://www.mundoprimary.com/blog/motricidad-gruesa>

Martínez, L. (2018). *Educación continua y talleres pedagógicos para adultos mayores: Estrategias y beneficios*. Editorial Académica.

Matos Duarte, M., Martínez-de-Haro, V., Sanz-Arribas, I., & Andrade, A. y. (2017). Estudio longitudinal de la flexibilidad funcional en mayores físicamente activos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.

Ministerio de Salud y Protección Social (MINISALUD). (Agosto de 2015). *Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%A1tica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

MINSALUD. (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024*.

Morales, P. (2012). *Ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en el adulto mayor del hogar de ancianos, Municipio de Encrucijada*. Villa Clara, Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Moreno, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.

Murcia, N., & Lopera, L. (2016). Corporeidad/motricidad y desarrollo humano: Expansión de las libertades humanas. *VIREF, Revista de Educación Física*, 5, 8-23.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/325085/20782643>

Pascual, A. (7 de octubre de 2019). La música en el trabajo. *OBS Business School*.

<https://www.obsbusiness.school/blog/la-musica-en-el-trabajo>

Ramos, F. (2001). Salud y calidad de vida en las personas mayores. *Revista Pedagógica*, 16, 83-104.

Rocco, T., Bliss, L. G., & Pérez, P. (2003). Taking the next step: Mixed methods research in organizational systems. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/down?doi=10.1.1.122.1050&rep=rep1&type=pdf>

Romero, C. (s.f.). *Líneas de investigación*. Pasto-Nariño.

Sánchez Valle, J. (2014). *Propuesta de ejercicios físicos para mejorar capacidades físicas en el adulto mayor* [Tesis de licenciatura, Universidad Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”].

<https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/4060/Tesis%20Julian%20adulto%20mayor%20cap%20fis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Ediciones Díaz de Santos.

Santos, Y. (2010). ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a la cultura física y el deporte? *PODIUM Órgano Divulgativo de GDeportes, Revista Electrónica - Ciencia e Innovación Tecnológica en el Deporte*, 1-10.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174061>

Vaca García, M. R. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: Rango etario vs. actividad física. *Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 3-7.

Vaca García, M. R., & Rivera, I. R. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: Rango etario vs. actividad física. *Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 3-7.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

XIII Congreso Nacional de Fisioterapia. (2002). *Actualizaciones en fisioterapia*. Panamericana.

Anexos

Anexo A. *Consentimiento informado*

Yo, Martha Granada, identificado (a) con documento de identidad número 27077315 de pasto integrante del grupo nueva Ilusión de Pasto, acepto participar en la investigación adelantada por David Alejandro Burbano López, Oswald Andrés Estrella Bolaños, Wilver Julián Ordoñez Bolaños, estudiantes maestros de la Universidad CESMAG, entre tanto he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: Fortalecimiento de las Capacidades Físicas Mediante de la Práctica Corporal Rítmica en el Adulto Mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto., que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3165384629, o con el asesor del trabajo de investigación al operador 3155706950

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee, y q puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma



Firma Estudiante - Maestro
Wilver Julián Ordoñez Bolaños

C.C. N°: de _____

Anexo B.

Formato guion de preguntas.

NUMERO	PREGUNTA	PORQUE HACEMOS LA PREGUNTA Y QUE SE PRETENDE SABER
1	Describa la forma de como en su casa usa la música para hacer ejercicio físico.	Se quiere saber información detallada de como la persona en su hogar utiliza la música ya sea haciendo sus quehaceres del hogar, o realizando actividad física.
2	¿Usted cree que el baile puede mejorar su capacidad física?	Saber, SI o NO, el baile lo toman como una herramienta para moverse o estar activos. y describir el porqué.
3	¿Qué es lo más divertido que recuerda que le ha pasado al momento de realizar actividad rítmica o física?	Ayuda a obtener anécdotas pasadas con las sesiones, y tratar de recordar esos momentos y revivirlos, manteniendo un ambiente agradable.
4	¿Qué música tradicional recuerda que lleve estribillos de canciones que le gusten para realizar actividad rítmica?	Esta pregunta ayuda a obtener diversas canciones, que a ellas les guste, traerlas en cada sesión, de tal forma que se van a sentir como en su casa, las van a cantar y se sentirán muy cómodamente con cada actividad.
5	¿Cómo es su desempeño en las actividades diarias en el hogar, después de cada sesión de actividad rítmica?	Para conocer su desempeño después de cada sesión y saber si tiene afectaciones al llegar a casa en sus labores diarias, o causa dolor fuerte que no le va a dejar trabajar de la mejor manera.

6	¿Qué actividades rítmicas le gusta más para trabajar; las que tienen elementos incorporados o las que se trabajan solo con el cuerpo?	Se puede ver si les gusta trabajar con algo en las manos o solo les gusta estar libres, el llevar un objeto para trabajar, aumenta la concentración, y el trabajo físico como tal.

Anexo C.

Taller de baterías de test aplicadas

PRACTICANTES: Wilver Julián Ordoñez – Andrés Estrella Bolaños – David Alejandro Burbano
SEMESTRE: OCTAVO A.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Fortalecimiento de las capacidades físicas, mediante la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la fundación nueva ilusión de san juan de pasto.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las Capacidades físicas, mediante la práctica corporal rítmica en el adulto mayor de la Fundación nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

OBJETIVO ESPECÍFICO PARA APLICAR LA BATERIA DE TEST:

Reconocer la capacidad motora en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilusión de San Juan de Pasto.

PARTICIPANTES:

28 participantes, mujeres mayores, entre 60 a 84 años de edad, el grupo se conoce por el nombre de Fundación Nueva Ilusión. Se caracterizan por ser mujeres siempre dispuestas a cualquier actividad programada.

FECHA: 14 DE OCTUBRE 2022

LUGAR: Coliseo Sergio Antonio Ruano

TEST DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (RUFFIER DICKSON).

Consiste realizar sentadillas en un tiempo determinado para después valorar tu estado de salud cardiorrespiratoria tomándote el pulso (de forma manual o con pulsímetro) en tres momentos indispensables de la prueba. La prueba apenas te tomará tiempo, y se trata de un test de valoración de la resistencia que dice mucho de nuestra salud o la salud del cliente.

Tener en cuenta que este test se realiza seleccionando a unas personas nada más, teniendo en cuenta la edad, y su agilidad.

Descripción pasos	Tiempo o numero
1. Registrar la frecuencia cardiaca en reposo ya sea apenas al levantarse o al descansar un momento sentado en donde se esté tranquilo. (P)	Descansar de 5 a 10 minutos si no es al levantarse. • Tomar por 1 minuto su pulso.
2. La parte más activa del test consiste en realizar un número de sentadillas por unos segundos a un ritmo uniforme. Al terminar volver a tomar el pulso. (P')	Se hace 30 sentadillas en 45 segundos • Por un minuto tomar el pulso
3. Para finalizar, se vuelve a medir las pulsaciones tras un tiempo limitado. (P>)	Durante 1 minuto

Ahora que ya tenemos estos datos debemos calcular el índice de Ruffier con la fórmula que nos dará un dato exacto.

$$\text{Respuesta} = (P + P' + P'') - 200 / 10$$

Tabla. De evaluación.

NUMERO	NIVEL CARDIORESPIRATORIO	RELACIÓN CON LA SALUD
<1	Excelente	Excelente
1-3	Alto	Muy buena – ideal
3-6	En promedio	Buena – saludable
6-15	Bajo	Riesgos medios
15>	Muy bajo	Riesgos cardiovasculares

TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR (MARCHA - STEP-TEST)

1. La caminata. Este tipo de prueba consiste en caminar por un terreno uniforme y de forma continua, con el fin de recorrer la mayor distancia posible en un tiempo establecido de 6 min.

Descripción del test.

Marcha durante 6 min en el coliseo Sergio Antonio Ruano, como también plantear una salida con el grupo a un lugar más tranquilo y se sientan en paz.

factor muy importante: se puede trabajar

- caminar
- subir escaleras
- ir de compras
- hacer turismo, etc.

Valoración: número de metros que pueden ser realizados en 6 min alrededor de una pista.

METROS	CAPACIDAD FÍSICA
Menos de 250 mts.	Baja
250 a 400 mts.	Aceptable
500 mts. en adelante	Buena

Evaluar la capacidad física Alternativa al test aeróbico de marcha de 6 min, cuando limitaciones de espacio o tiempo impidan realizarlo. Se lo trabaja con steps donde se mide el número de pasos realizados en un tiempo limitado.

Descripción del test: Se mide el número de pasos que la persona alcanza a realizar en el tiempo de 2 minutos en los steps de trabajo.

-Valoración:

PASOS	CAPACIDAD FÍSICA
<i>Menos de 40 pasos</i>	Baja
<i>40 a 50 pasos</i>	Aceptable
<i>50 en adelante</i>	Buena

TEST DE FLEXIBILIDAD (MIEMBRO SUPERIOR)

Para valorar la flexibilidad del miembro superior se propone el test tocar las manos tras la espalda. Este se realiza pasando una mano por encima del hombro y la otra por la espalda, de tal manera que estas intenten tocarse sin esforzarse.

Descripción: la persona tiene que pasar su brazo derecho por encima de su cabeza tratando de tocar su espalda, y su mano izquierda pasarla por detrás de la cintura de igual forma tocando su espalda, al llegar a este punto se tratara de alcanzar las puntas de los dedos, se realiza este ejercicio cambiando de izquierda a derecha.

Evaluación:

- Medir la distancia que hay entre los dedos medios extendidos.
- Valorar los dos miembros.

<i>DISTANCIA EN CM</i>	EVALUACIÓN
<i>Menos de 15 cm</i>	Buena
<i>15 - 20 cm</i>	Aceptable
<i>Más de 20 cm</i>	Baja

(MIEMBRO INFERIOR)

Flexión del tronco, desde la posición de sentado, manteniendo la rodilla ya sea izquierda o derecha extendida.

Descripción: La persona se sienta en una silla, banca o en una grada de las que estén en el coliseo, luego estira su pierna derecha hacia delante con un apoyo de otra persona y ella trata de tocar la punta del pie con la punta de los dedos de su mano. Tener en cuenta que esto se hace con las dos piernas.

Evaluación:

- Medir la distancia que hay entre los dedos y la punta del pie
- Valorar los dos miembros

DISTANCIA EN CM	EVALUACIÓN
20 cm	Buena
20 – 30 cm	Aceptable
Más de 30 cm	Baja

Anexo D.

Bitácora de trabajo de algunos talleres pedagógico

3 TALLERES PEDAGOGICOS DIFERENTES

Población involucrada: 26 adultas mayores de la fundación Nueva Ilusión

<i>Numero de actividad</i>	<i>Actividad</i>	<i>Detalles de la actividad</i>
Actividad número 2.	Donde se re realiza guion de preguntas, y un taller pedagógico llamado pasa el hilo.	<p>Se espera al grupo a la misma hora de siempre, la idea es siempre llegar puntuales para poder ir recibiendo a cada una de ellas, luego se hizo una mesa redonda en donde se realizó las preguntas las cuales fueron formuladas a través de un árbol de preguntas el cual se acoplo a la población, donde, algunas de las preguntas fueron muy relevantes, como: <i>¿Describe la forma de como en su casa usa la música para hacer ejercicio físico?</i> Y tenía tres opciones de respuesta: si realizo ejercicio físico, no realizo ejercicio físico y no escucho música en mi hogar.</p> <p>Lo que la mayoría del grupo respondió, <i>no hago ejercicio físico</i>, creo que esa repuesta tuvo un gran impacto para nosotros así que preguntamos el porqué, y una de ellas nos dijo que, <i>creo que la mayoría de las muchachas que estamos aquí, no hacemos ejercicio en la casa porque nos ocupamos barriendo, cocinando, lavando alguna ropa, si ponemos música, pero no para hacer ejercicio, sino para escuchar mientras hacemos las cosas de la casa</i>, esta respuesta la dio una señora entre edades de 72 a 80 años de edad, cosa que nos admiró y dijimos como una señora de esa edad aun hace oficio en la casa, varias de ellas empezaron a hablar sobre lo que hacían en la casa, y esa simple pregunta las llevo a entablar conversaciones de las cuales nunca habían hablado, es más se pudo ver una fuerte integración, luego se tuvo que realizar el resto de preguntas entre eso una de ellas dijo que por que hacíamos eso de preguntar, y se les dijo que era para conocer también la opinión del grupo, ósea de ellas, para saber si estamos haciéndolo bien o se debe cambiar.</p>

		<p>Otra pregunta que nos causó mucha curiosidad fue: <i>¿Cómo es su desempeño en las actividades diarias en el hogar, después de cada sesión de actividad rítmica?</i>, esta pregunta nos tuvo un poco preocupados ya que ellas venían trabajando actividad física musicalizada con Pasto Deporte, y el objetivo de la pregunta era saber si ellas después de la actividad realizaban un buen estiramiento, de esta forma las respuestas del grupo fueron: <i>“Regular profe”</i>, y doña Leonor nos dijo: <i>“Uuuuu mal mal profe, no ve que llegamos con mucho dolor de los brazos y de la espalda”</i>, el gesto de esta persona fue como frustración, y sus compañeras dijeron que a veces ellas también llegaban un poco adoloridas y decían que era por los ejercicios, entre pregunta y pregunta se terminó con todas y se continuo con la actividad que era de pasar por un hilo unos pitillos como formando un collar se dividía por grupos, el primer grupo que terminara ganaba.</p> <p>Al terminar el taller se realizó una lúdica , llamada “cuenta los abrazos” la cual consistía en escuchar una canción e ir dando abrazos a todas las personas que se encuentre por donde ella se desplace en el espacio, al terminar la canción deben tener la cuenta de cuantos abrazos pudo dar, mientras pasaba esta lúdica se escucharon risas y muchos chistes los cuales causaban mucha gracia y también se observó que la integración del grupo se fue unificando mucho más, llegando a entender que este tipo de actividades iban a aportar mucho a su autoestima y mantenerse en buena salud.</p>
<p>Actividad número 4.</p>	<p>Donde se trabaja la danza tradicional con canciones que se pudo obtener de una de las preguntas realizadas.</p>	<p>Al escuchar las respuestas del grupo con respecto a las canciones se pudo escoger algunas con las que se pudo llevar una actividad la cual consistía en hacer unos pasos básicos de acuerdo a las canciones reproducidas, dichos pasos podían ser reformados a como ellas les guste de tal forma que se podía dar la opinión de un cambio de paso y entre todos poder realizar una secuencia.</p>
<p>Actividad número.</p>	<p>Taller de juego de bingo, acompañado de premios los cuales eran recolectados por</p>	<p>Para el bingo los docentes se encargaron de llevar un premio, como también se dividió el grupo para que puedan traer tres premios más para que de esta forma se pueda realizar un juego más agradable.</p>

	todo el grupo y organizarlos.	La organización fue divertida ya que se entregaba los bingos a cada participante y luego se esperaba que cada una encuentre un lugar como para empezar a cantar el bingo, la variable para esto es que se jugó cada premio con formando diferentes letras en el cartón, de forma que era más interesante porque la mayoría de los números a veces no salían donde ellas querían, otro punto a recalcar que para cantar el bingo, la persona tenía que gritar algo divertido, ya sea una palabra, un ruido, o sonido que cause risa, esto con el fin de que todos podamos participar. Hubo algo que resaltar que una de ellas recibió el premio, al terminar de jugar el bingo lo destapo y era un paquete de chocolates, lo que hizo fue repartir para todos sus premios, sintiéndose a gusto con gesto que hizo y sir recibir algo a cambio.
--	-------------------------------	---

Anexo D. *Vaciado de información*

UNIVERSIDAD CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física

Seminario de Investigación

Nombres: David Alejandro Burbano, Andrés Estrella Bolaños, Julián Ordoñez Bolaños

8 A

MATRIZ 1: formato de vaciado de información

Grupo Poblacional: Grupo Fundación Nueva Ilusión San Juan de Pasto

No. de Participantes: 26

Técnicas Aplicadas: Observación Participante – Batería de test

OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	OBSERVADOR 1: Se hizo la hora de ir al lugar de aplicación de nuestro proyecto, saque mi moto y me desplace hasta el coliseo Sergio Antonio Ruano, el día estaba un poco nublado con probabilidad de llover, trate de llegar un poco más temprano que mis compañeros pero uno de ellos ya había estado en el lugar de práctica, todo estaba marchando muy bien, esperamos a que lleguen algunas integrantes del grupo porque encontramos a unas de ellas sentadas en el lugar esperándonos, estaban charlando y riendo apenas llegamos se les noto la alegría de vernos y nos dijeron profes estamos listas para realizar el trabajo, bien contentos nos llenamos de mucha actitud para empezar.
---------------------------------	---

Tratamos de comenzar 2:30 pm con las que estaban, les comentamos que era lo que íbamos a realizar, en pocas palabras la descripción de las actividades **resistencia muscular**, **resistencia cardiovascular** y **flexibilidad** que íbamos aplicarles.

Uno de mis compañeros **inicio el calentamiento muscular** mientras con el otro organizamos los materiales y lugares para trabajar, continuamos con la primera actividad que se trataba de realizar **sentadillas durante 45 segundos y medir su presión arterial**, está se empezó con un relajamiento de sus músculos, estar reposo, charlar y contar cosas que les pasó durante 5 minutos, se escucharon muchas cosas divertidas que ellas se decían o nos decían a nosotros.

Continuamos dando una explicación de **cómo se toma el pulso para que ellas puedan entender ya sea en la muñeca o en el cuello** con los dos dedos de su mano, se toma al iniciar a unas participantes en específico de tal forma que no podíamos hacerlo con todas, y entre ellas también se ayudaron, **unas de ellas perdieron la contabilidad de su presión cardiovascular por minuto** pero se entiende que puede pasar, luego se continuó con ubicarlas en círculo a una distancia prudente y empezar a realizar sentadillas durante 45 segundos, algunas hicieron pocas otras muchas, pero la idea no era la que más pueda hacer sino que las hagan bien y ellas realizaron un trabajo excelente, se les notaba que se agotaron entonces cada uno de **mis compañeros le toman la presión cardiovascular a la misma persona que le tomo al inicio para ver cuánto aumento sus pulsaciones**, al terminar de tomarlo por un minuto, se miró que la mayoría están un poco agotadas entonces se les indico que se podían sentar, cada una se ubicó en el mismo lugar donde se las encontró al inicio y **se les indico que deben volver a la calma a estar en reposo total , tomaron aire y se relajaron y volvimos a tomar las pulso para medir su resistencia cardiovascular por minuto y ver qué tanto vario o si pudo estar igual que al inicio**, cuando estábamos tomando los apuntes una de ellas me dijo profe podemos continuar me siento muy bien, al ver esto me asombre y de una se empezó con la segunda actividad que consistía en **caminar para medir su resistencia muscular entonces se tenían que desplazar por el lugar teniendo en cuenta una distancia en metros** para ser medida, se dividió en grupos de 5 para continuar con la evaluación, **se observó que una de ellas tenía un bordón entonces se le dijo que no se esfuerce mucho** no importaba quien hace más o quién hace menos sino como lo hace a su ritmo normal, y no esfuerce su **capacidad muscular** pero la líder del grupo se me acercó y me dio la indicación que una de ellas debe llevar acompañante y **otra tiene problemas para respirar entonces tratamos de estar más pendiente de ellas.**

Para empezar la actividad se realizó primero con dos grupos, las otras estaban sentadas.

Ellas bien alegres caminando y en su entorno empezaron a realizar risas y ánimos entre ellas, y las que estaban sentadas les hacían barra

para motivarlas se sentía un ambiente agradable, nosotros estábamos muy atentos de unas personas en especial para medir sus distancias recorrida y como se sentía a nivel muscular se les midió a 6 mujeres con características distintas para sacar un registro en general de lo trabajado, se observó en los primeros dos grupos que una de ellas estaba agotada la que tenía acompañante al estar pendientes de esto se dio la orden de sentarse ya que no podía terminar la actividad de tal manera que se entendió que su resistencia muscular era baja y no estaba en condiciones para actividades con mucho esfuerzo, pero así como se observó a una de ellas que no se sentía bien también había alguien que si estaba al 100% en el trabajo y pudo terminar la actividad a una sola marcha de tal forma que su resistencia muscular fue buena y se puede realizar actividades completas para ella, al pasar al 2 segundo grupo se observó participantes que tenía una compostura más fuerte y más activas llegando a la conclusión que su resistencia muscular era buena y se podía llevar unos buenos resultados de ellas, ya que al iniciar la actividad la mayoría de ellas estaban a no quedarse de sus compañeras y lo miraron de una manera de competir. todas pasaron esta actividad y les gustó mucho el trabajo, tomamos nuestros apuntes, pero se observó la hora y ya faltaba poco, ellas no decían nada porque estaban concentradas con las actividades pero faltaban 15 minutos, así que continuamos con la siguiente actividad ya que era de medir que tanta flexibilidad tenían en sus extremidades superiores he inferiores para tener unos datos en general del grupo, se trabajó con todo el grupo los ejercicios primero de los brazos hasta donde podían llevarlos por atrás de su espalda y si se podían tocar la punta de sus dedos, se medía la distancia que les faltaba para tocar sus manos y se tomaba apuntes, se seleccionó a unas personas en específico para tomar la flexibilidad con mis compañeros y recolectar datos, luego se continuó con las piernas, tronco para ver cuánto se podía estirar al momento de intentar tocar la punta del pie con su mano, sin exigirse, se media con sus dos piernas derecha e izquierda para poder tomar la flexibilidad que ellas tenían y poder tomar los apuntes, al terminar con la actividad se le comento al grupo que los datos obtenidos fueron para mirar en qué condiciones estaban para poder realizar actividad y los resultados obtenidos fueron muy buenos y nos ayudarán mucho para nuestro trabajo, se les agradeció, y se les dijo que pronto estaríamos nuevamente continuando con nuestro proyecto, ellas como siempre muy amables nos agradecieron, una de ellas me abrazó y me dijo que le gustaba el trabajo de nosotros y que por favor nos sigamos encontrando, se ayudó a organizar los bancos donde ellas estaban sentadas y nos despedimos para tener la idea del grupo en general como está, dimos unas ideas claras del trabajo y quedamos en reunirnos el día lunes para continuar con el trabajo, fui a sacar mi moto para irme me despedí de mis compañeros, pero al llegar a una esquina observé a una de las

integrantes del grupo esperando taxi y me quedé acompañándola hasta que pudiera parar uno, me quedé con ella charlando y me preguntó que de dónde era, que cada cuánto vengo a pasto, y me dijo que si le podía traer café de mi pueblo que ella le gusta mucho el café charlamos mucho, pero mientras pasaba esto, pude observar que ella no se sentía muy bien estar de pie y que sus piernas le temblaban llegando a la conclusión que su resistencia muscular no estaba muy bien y se debía realizar trabajo en específico con el grupo por algunas integrantes, charle con ella hasta tal punto que llegó el taxi se despidió muy amable trato de subirse lentamente y se fue a su hogar, yo prendí mi moto y me desplace hasta mi casa.

OBSERVADOR 2: Siendo viernes, el día de aplicación de nuestro test mediante ejercicios que relacionaban la flexibilidad, la resistencia muscular, y la resistencia cardiovascular que ya se habían planteado al grupo de adulto mayor donde se realizaría la práctica, llegué 15 minutos antes de la hora acordada al sitio donde cada miércoles y viernes se reúnen las señoras del grupo a realizar sus actividades físicas, mientras esperaba a que se hagan las 2:30 para dar inicio con el grupo, comencé a organizar las tablas correspondientes a los diferentes test que se iban a realizar y así anexar los resultados que se obtendrían en el transcurso de la tarde, poco a poco comenzaron a llegar las señoras, por lo cual comencé a entablar una charla donde preguntaban cómo había estado su semana, como se sentían, y si estaban listas para las diferentes actividades que se habían propuesto con anterioridad, ellas de manera muy formal comenzaron a responder cada una de las preguntas que había realizado. Me di cuenta de que ellas eran muy sociables, por lo cual se entabló un momento de plática que generó un ambiente de confianza y respeto. Siendo las 2:30 mis compañeros llegaron y también realizaron la organización de tablas para que de esta manera no hayan contratiempos en el momento de anexar los resultados, pasado casi 10 minutos, siendo así las 2:40 ya habían llegado la gran mayoría de señoras, y dimos inicio a la activación por medio de un grato y respetuoso saludo, donde se observó la amabilidad de cada una de las señoras presentes, también pudimos percatarnos de la variedad en edades que se presentaban, notamos que el día estaba un poco nublado por lo cual optamos trabajar en un lugar cubierto y de esta manera evitar que las señoras se mojen si llovía en algún momento, yo di apertura a las actividades por medio de un corto calentamiento, mediante estiramientos, y de esta manera ir observando la resistencia muscular que poseían y así evitar una posible lesión o que se lastimara alguna señora mientras se realizaban los ejercicios, mientras yo realizaba el calentamiento, mis compañeros organizaban las actividades que se realizarían y también dividían el espacio con medidas exactas para tener resultados más acertados, ya que el test propuesto pondría en análisis la resistencia

cardiovascular, y de esta manera observar los cambios en su ritmo cardiaco dependiendo la actividad realizada.

En el transcurso del calentamiento se notó algunas dificultades realizando movimientos, en estas dificultades observamos falta de equilibrio, desconocimiento de la lateralidad, falencias en la coordinación viso-manual y viso-pedial. Mientras se realizaba la activación fuimos explicando poco a poco como se debía tomar el pulso, ubicándolo en la parte del cuello y de la muñeca, a algunas señoras se les facilitaba en la muñeca, mientras al resto se les facilitaba en el cuello, dado las explicaciones se procedió a la primera actividad y reunimos al grupo en un círculo, al estar ya organizadas, explicamos la primera actividad la cual era realizar sentadillas durante 45 segundos, se les pidió que lo hagan a un ritmo donde sea cómodo para ellas y así no genere molestia muscular al finalizar la actividad, aquí se observó una gran falencia en la flexibilidad en casos específicos, ya que su alta edad no permitía que las rodillas realizaran una flexión adecuada, al pasar los 45 minutos, se procedió a tomar la presión arterial, algunas lo realizaban solas, mientras mis compañeros y yo elegíamos de manera específica a 3 señoras para tomar su presión arterial, algunas lo hacían de manera correcta mientras otras señoras perdían la cuenta en el intento de tomar su presión arterial.

Se procedió a la segunda actividad que fue realizar caminata en un sitio específico, se tomó ciertas medidas con un decámetro, para así poner cinta y facilitar la ubicación de las medidas necesarias, luego se dividió el grupo en dos, para así poder tener mayor organización y mejor espacio a la hora de caminar, esto en pro de obtener resultados más exactos, luego de que las señoras realizaran la caminata se observó que independientemente de su edad, aún mantienen su resistencia física, y que les gusta caminar. Se reunió nuevamente en un círculo a todo el grupo, y se realizó un breve estiramiento para así evitar alguna clase de lesión o calambre luego de la actividad física realizada. Llegó el momento para despedirse y así concordar que día se podría realizar los otros test ya antes planteados, luego las señoras se despidieron de una manera muy cordial y amable, y por parte de nuestro grupo de trabajo realizamos lo mismo, ya habiendo terminado las actividades, nos desplazamos hasta la zona de gradería en la tribuna del coliseo, para así comenzar a realizar las operaciones pertinentes para obtener los resultados, ya finalizado esto, cada uno de los integrantes del grupo tomó su camino hacia su casa, y así poder organizar en las tablas de manera más organizadas.

OBSERVADOR 3: Nuestro encuentro estaba programado 2:30 de la tarde en el día viernes en el coliseo Sergio Antonio ruano ubicado en pasto Nariño centro de la ciudad llegamos 15 minutos antes para listar materiales y mirar el espacio adecuado para el desarrollo de las actividades la señora sigan llegando 1 a 1 a veces en parejas muy

cordiales y respetuosas al saludar a cada uno de nosotros hasta la hora programada llegaron todas las señoras ella se ubicaban en unas sillas al respaldo del coliseo esperando que lleguen todas porque tienen una líder quién hace respetar los horarios y el manejo de materiales después de eso ellas están muy animadas siempre con buena energía para la práctica del test ruffier dickson que es medir la frecuencia cardiovascular y así poder observar la resistencia cardiovascular que presenta cada una de las señoras mientras realizan unas sentadillas y otros ejercicios que necesitan el uso general del cuerpo en un tiempo predeterminado y se toma en reposo durante y después del ejercicio mientras se practicaba dicha actividad las señoras mantenían siempre el mismo ritmo y alegría aunque al momento de realizar las sentadillas se encuentra dificultad al flexionar las rodillas de esta misma manera molestias de columna que como ellas mismas afirman con la actividad física les duele menos y cada día se siente mejor se les toma la frecuencia cardíaca para llevar el control del test posteriormente pasamos a una caminata de 30m ellas dan las vueltas que puedan en es en esta se mira dificultad de equilibrio al girar para regresar por el mismo sendero ya que por falta de movimientos que lleven consigo la flexibilidad para que puedan realizar el giro con menos dificultad ellas demuestran mucha alegría al momento de realizar ejercicios y siempre les gusta practicar movimientos bruscos que les causa dificultad o curiosidad son muy juiciosas y le ponen mucha seriedad a las cosas y mucha atención a la hora de la explicación.

De la misma manera presentan dificultad en su lateralidad en cuanto al moverse en tiempo y espacio temporo espacial porque al momento de ejercicios de direccionalidad se confunden o tienen con función al moverse con veracidad y agilidad pero al final siempre así tengan dificultad ellas realizan con la mejor actitud todas las actividades propuestas por los estudiantes maestros de la misma manera se finaliza con estiramientos de todo su cuerpo, ellas siempre muy alegres y agradecidas por la intervención en cuanto a las actividades al final los estudiantes maestros nos reunimos en las gradas del coliseo para corroborar información y hablar acerca del texto que se desarrolló y los resultados de que arrojó para que nos ayuden a nuestra investigación.

Diseño Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

Anexo E. *Codificación de la información*

MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN

Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: Grupo Fundación Nueva Ilusión San Juan de Pasto

No. de Participantes: 26

Técnicas Aplicadas: Observación Participante – Batería de test

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
	RCV RCV₁: resistencia cardiovascular RCV₃:

RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	<p>sentadillas durante 45 segundos y medir su presión arterial</p> <p>RCV₂: cómo se toma el pulso para que ellas puedan entender ya sea en la muñeca o en el cuello</p> <p>RCV₂: cómo se toma el pulso para que ellas puedan entender ya sea en la muñeca o en el cuello</p> <p>RCV₁: unas de ellas perdieron la contabilidad de su presión cardiovascular por minuto</p> <p>RCV₁: mis compañeros le toman la presión cardiovascular a la misma persona que le tomo al inicio para ver cuánto aumento sus pulsaciones</p> <p>RCV₂: se les indico que deben volver a la calma a estar en reposo total, tomaron aire y se relajaron y volvimos a tomar las pulso para medir su resistencia cardiovascular por minuto y ver qué tanto vario o si pudo estar igual que al inicio</p> <p>RCV: otra tiene problemas para respirar entonces tratamos de estar más pendiente de ellas</p> <p>RCV₁ la resistencia cardiovascular</p> <p>RCV₁ ya que el test propuesto pondría en análisis la resistencia cardiovascular,</p>
RESISTENCIA MUSCULAR	<p>RCV₄: su ritmo cardiaco dependiendo la actividad realizada</p> <p>RCV₂: fuimos explicando poco a poco como se debía tomar el pulso</p> <p>RCV: a algunas señoras se les facilitaba en la muñeca, mientras al resto se les facilitaba en el cuello</p> <p>RCV₃: se procedió a tomar la presión arterial</p> <p>RCV₁ la práctica del test ruffier dickson qué es medir la frecuencia cardíaca y así poder observar la resistencia cardiovascular</p> <p>RCV₁: siente mejor se les toma la frecuencia cardiovascular para llevar el control del test posteriormente pasamos a una caminata de 30m ellas dan las vueltas que puedan</p>
	<p>RMS RMS:</p>

<p>resistencia muscular RMS: inicio el calentamiento muscular RMS: caminar para medir su resistencia muscular entonces se tenían que desplazar por el lugar teniendo en cuenta una distancia en metros RMS: se observó que una de ellas tenía un bordón entonces se le dijo que no se esfuerce mucho RMS: capacidad muscular RMS: Ellas bien alegres caminando RMS: personas en especial para medir sus distancias recorrida RMS: nivel muscular RMS: una de ellas estaba agotada la que tenía acompañante RMS: resistencia muscular era baja RMS: pudo terminar la actividad a una sola marcha RMS: resistencia muscular RMS: se observó participantes que tenía una compostura más fuerte RMS: resistencia muscular RMS: pude observar que ella no se sentía muy bien estar de pie y que sus piernas le temblaban llegando a la conclusión que su resistencia muscular no estaba muy bien RMS: la resistencia muscular RMS: yo di apertura a las actividades por medio de un corto calentamiento, mediante estiramientos, y de esta manera ir observando la resistencia muscular que poseían RMS: aún mantienen su resistencia física, y que les gusta caminar RMS: demuestran mucha alegría al momento de realizar ejercicios y siempre les gusta practicar movimientos bruscos que les causa dificultad o curiosidad</p>
--

	<p>RMS: presentan dificultad en su lateralidad en cuanto al moverse en tiempo y espacio temporo espacial</p> <p>RMS: de la misma manera se finaliza con estiramientos de todo su cuerpo</p>
<p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>FLX: flexibilidad</p> <p>FLX: medir que tanta flexibilidad tenían en sus extremidades superiores he inferiores</p> <p>FLX: medir que tanta flexibilidad tenían en sus extremidades superiores he inferiores</p> <p>FLX: los brazos hasta donde podían llevarlos por atrás de su espalda y si se podían tocar la punta de sus dedos, se medía la distancia que les faltaba para tocar sus manos</p> <p>FLX: las piernas, tronco para ver cuánto se podía estirar al momento de intentar tocar la punta del pie con su mano, sin exigirse, se media con sus dos piernas derecha e izquierda</p> <p>FLX: flexibilidad</p> <p>FLX: en qué condiciones estaban para poder realizar actividad</p> <p>FLX: la flexibilidad</p> <p>FLX: la primera actividad la cual era realizar sentadillas durante 45 segundos</p> <p>FLX: así no genere molestia muscular al finalizar la actividad</p> <p>FLX: observó una gran falencia en la flexibilidad en casos específicos</p> <p>FLX: no permitía que las rodillas realizaran una flexión adecuada</p> <p>FLX: realizar caminata en un sitio específico</p> <p>FLX: y se realizó un breve estiramiento para así evitar alguna clase de lesión o calambre luego de la actividad física realizada</p> <p>FLX:</p>

	<p>las señoras mientras realizan unas sentadillas y otros ejercicios que necesitan el uso general del cuerpo en un tiempo predeterminado</p> <p>FLX:</p> <p>al momento de realizar las sentadillas se encuentra dificultad al flexionar las rodillas de esta misma manera molestias de columna</p> <p>FLX:</p> <p>dificultad de equilibrio al girar para regresar por el mismo sendero ya que por falta de movimientos que lleven consigo la flexibilidad para que puedan realizar el giro con menos dificultad</p>
--	---

Elaborado por: Jhonattan Harvey Narváez

Anexo F. Integración de datos

MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS

Fase de Análisis de Información: 2

Grupo Poblacional: Grupo Fundación Nueva Ilusión San Juan de Pasto

No. de Participantes: 26

Técnicas Aplicadas: Observación Participante – Batería de test

CATEGORIAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN	NIVEL II ²	NIVEL III ³	RASTREO ⁴
------------	-----------------------------	-----------------------	------------------------	----------------------

² Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

³ Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

⁴ Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc de los hallazgos.

DEDUCTIVAS	Reportes Verbales ¹			
RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	<p>RCV₁: la práctica del test ruffier dickson que es medir la frecuencia cardíaca y así poder observar la resistencia cardiovascular</p> <p>RCV₂: se explicó cómo se debía tomar el pulso para poder medir las pulsaciones</p> <p>RCV₃: para medir la presión arterial y como va aumentando se realiza ejercicios de sentadillas.</p> <p>RCV₄: su ritmo cardiaco dependiendo la actividad realizada</p>	<p>RCV₁: 7 = 50%</p> <p>RCV₂: 4 = 28,57%</p> <p>RCV₃: 2 = 14,28%</p> <p>RCV₄: 1 = 7,14%</p>	Identificar la capacidad motora en el adulto mayor a través de una batería de test.	Sánchez (2021) “Ciertamente, la resistencia cardiovascular está correlacionada con los valores de VO ₂ Máx., y permite establecer el rendimiento físico de un participante, pudiendo ser determinada de manera indirecta por pruebas de campo o directamente a través de pruebas de laboratorio, sin embargo, no siempre se cuenta con el acceso a las mismas”

¹ Se vea la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

<p>RESISTENCIA MUSCULAR</p>	<p>RMS₁: yo di apertura a las actividades por medio de un corto calentamiento, mediante estiramientos, y de esta manera ir observando la resistencia muscular que poseían</p> <p>RMS₄: demuestran mucha alegría al momento de realizar ejercicios y siempre les gusta practicar movimientos bruscos que les causa dificultad o curiosidad</p> <p>RMS₂: inicio el calentamiento muscular</p> <p>RMS₃: se observó que una de ellas tenía un bordón entonces se le dijo que no se esfuerce mucho</p>	<p>RMS₁= 14=,66.6%</p> <p>RMS₄: =5=23.8%</p> <p>RMS₂= 1= 4.7%</p> <p>RMS₃: =1= 4.7%</p>		<p>La práctica de la actividad física mejora y fortalece los músculos de tal manera que se puede obtener progresos y resultados con cada sesión de trabajo que se realice.</p>
<p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>FLX₃: observó una gran falencia en la flexibilidad en casos específicos</p> <p>FLX₁: dificultad de equilibrio al girar para regresar por el mismo sendero ya que por falta de movimientos que lleven consigo la flexibilidad para que puedan realizar el giro con menos dificultad</p> <p>FLX₂</p>	<p>FLX₃= 6= 40%</p> <p>FLX₁= 5=33.3%</p>		<p>Ayala (2012) “Sin embargo, el trabajo de la flexibilidad en muchas ocasiones tendrá el objetivo prioritario de mantener y/o mejorar el rango de movimiento de una o varias articulaciones, dependiendo de los valores iniciales de la</p>

	medir que tanta flexibilidad tenían en sus extremidades superiores e inferiores	$FLX_2 = 4 = 26.6\%$		persona”
CATEGORIAS INDUCTIVAS				

Diseño elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 09 de septiembre 2024

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado “Fortalecimiento de las capacidades físicas mediante la practica corporal rítmica en el adulto mayor de la fundación nueva Ilusión en San Juan de Pasto”, presentado por el (los) autor(es) Oswald Andrés Estrella Bolaños, David Alejandro Burbano López, Wilver Julián Ordóñez Bolaños del Programa Académico licenciatura en Educación física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita la paz y salvo respectivo.

Atentamente,



Antonio Enrique Naspucil Benavides
13063742
Licenciatura en Educación Física
3155706950
aenaspucil@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MRE/EDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Wilver Julián Ordóñez Bolaños	Documento de identidad: 1083812939
Correo electrónico: julianchor11@gmail.com	Número de contacto: 3208017909
Nombres y apellidos del autor: David Alejandro Burbano López	Documento de identidad: 1233192925
Correo electrónico: alejo23xx@gmail.com	Número de contacto: 3218353642
Nombres y apellidos del autor: Oswald Andrés Estrella Bolaños	Documento de identidad: 1082749605
Correo electrónico: es.bolaos2910@gmail.com	Número de contacto: 3102945842
Nombres y apellidos del asesor: Antonio Enrique Naspucil Benavides	Documento de identidad: 13063742
Correo electrónico: aenaspucil@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3155706950
Título del trabajo de grado: Fortalecimiento de las capacidades físicas mediante La práctica corporal Rítmica en el adulto mayor de la Fundación Nueva Ilación de San Juan de Pasto	
Facultad: Educación Programa Académico: licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREDCUCIÓN</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

(comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 09 días del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA MINECUCACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

Nombre del autor: Wilver Julián Ordóñez Bolaños	Nombre del autor: David Alejandro Burbano López
Nombre del autor: Oswald Andrés Estrella Bolaños	Nombre del autor:

Antonio Enrique Naspucil Benavides