



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACION TURISMO ARTES Y HUMANIDADES

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

**ESTRATEGIAS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA EN EL
DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS FUNCIONALES DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL IEES, MANTA 2024**

ESTUDIANTE:

BARAHONA BARRE YANDRY RENE

MURILLO PLÚA LUISA TAMARA

DOCENTE:

LEWIN JOSE PEREZ PLATA

Manta 2024

MANTA - MANABÍ - ECUADOR

 Uleam EL ALFARO DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante BARAHONA BARRE YANDRY RENE, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2024-2025(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ESTRATEGIAS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS FUNCIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL IEES, MANTA 2024"*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 08 de enero de 2025.

Lo certifico,


PEREZ PLATA LEWIN JOSE
Docente Tutor

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante MURILLO PLUA LUISA TAMARA, legalmente matriculada en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2024-2025(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ESTRATEGIAS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y RÍTMICA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS FUNCIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL IEES, MANTA 2024"*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Miércoles, 08 de enero de 2025.

Lo certifico,


 PEREZ PLATA LEWIN JOSE
Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: Estrategias de expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, manta 2024

Autores: Luisa Tamara Murillo Plúa, Yandry Rene Barahona Barre

Fecha de Finalización: 13 de diciembre del 2024

Descripción del Trabajo: El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal Evidenciar cómo las estrategias de expresión corporal y rítmica contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta. Este estudio está sustentado en una metodología descriptivo y de campo.

Declaración de Autoría:

Yo, **LUISA TAMARA MURILLO PLÚA**, con número de identificación 131175300-6, y **YANDRY RENE BARAHONA BARRE**, con número de identificación 131528363-8 declaro que soy el autor original y **LEWIN JOSE PEREZ PLATA**, con número de identificación 1757920507, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación titulado "Estrategias de expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, manta 2024". Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Tamara Murillo Plúa

Firma del Autor:

LUISA TAMARA MURILLO PLÚA
C.I. 131175300-6

Yandry Barahona B
Firma del autor:

YANDRY RENE BARAHONA BARRE
C.I. 131528363-8

Lewin Jose Perez Plata

Firma del coautor:

LEWIN JOSE PEREZ PLATA
C.I. 1757920507

DEDICATORIA

A mis padres, Ren Barahona y María Barre, mi más sincero agradecimiento por su amor incondicional, su infinita paciencia y su apoyo inquebrantable a lo largo de todos estos años. Sus sacrificios y su aliento constante han sido la fuerza impulsora que me ha permitido alcanzar esta meta. Este logro es un testimonio de su dedicación y un humilde tributo a todo lo que han hecho por mí.

A mi hermana Evelyn Barahona, deseo expresar mi más profundo agradecimiento por su invaluable compañía durante momentos adversos. Como hermano mayor, me comprometo a brindarle el mismo apoyo incondicional en todo aquello que emprenda, recordándole siempre su valía y la certeza de que su perseverancia será recompensada. Es un privilegio contar con una hermana tan excepcional.

A mis abuelos, fuente de sabiduría y amor infinito. Sus historias y enseñanzas son un tesoro que llevo siempre en mi corazón, quienes me enseñaron con su ejemplo el valor del esfuerzo y la perseverancia. Este logro es en honor a ustedes.

A mis amigos/as, compañeros de risas, desvelos y aventuras. Su apoyo y confianza en mí han sido esenciales para llegar hasta aquí. Gracias por ser mi refugio en los momentos difíciles y mi impulso para seguir adelante.

DEDICATORIA

Quiero darle primero las gracias a Dios por permitirme cumplir mi sueño, también agradecer y dedicar este logro con todo mi amor a mis padres Isabel Plúa Mero y Miguel Murillo Alvarado por su sacrificio y esfuerzos silenciosos por darme una carrera para mi futuro y creer siempre en mi capacidad, aunque hemos pasados momentos difíciles siempre han estado brindándome su comprensión y amor incondicional, quiénes con sus palabras de aliento no me dejaban caer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante, cumpla mis ideales y sueños son mis guías constantes y quienes han moldeado mi carácter. A mis hermanas Diana Murillo, María Murillo y Cecilia Pacheco y por supuesto a mi novio Francisco Ramírez por ser mis apoyos constantes y por enseñarme a nunca rendirme en momentos difíciles por sus palabras alentadoras en los desafíos y sus celebraciones sinceras en los triunfos. Su ejemplo de esfuerzo, sacrificio y dedicación ha sido mi mayor fuente de inspiración a lo largo de todo este camino. A mis amigos y colegas, por su acompañamiento, comprensión y por las inolvidables conversaciones que me motivaron a seguir adelante.

A todas aquellas personas que fueron ángeles en el camino que, de una u otra manera, contribuyeron a que este logro fuera posible, gracias por su apoyo, confianza y paciencia.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	4
DEDICATORIA.....	5
RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO I.....	13
MARCO TEORICO.....	13
1. Expresión Corporal y Rítmica.....	14
2. Habilidades motoras finas y gruesas.....	19
3. Desarrollo de las capacidades físicas.....	21
CAPITULO II.....	27
METODOLOGÍA.....	27
Diseño del estudio.....	27
Población.....	27
Muestra.....	28
Técnicas.....	28
Análisis de los Resultados.....	29
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	45
CONCLUSIÓN.....	51
RECOMENDACIONES.....	53
BIBLIOGRAFÍA.....	54
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Muestra por Sexo	28
Tabla 2 Evaluación de la Identificación de Movimientos en el Adulto Mayor.....	29
Tabla 3 Implementación de la Expresión Corporal por el Encargado de Actividades en el Adulto	30
Tabla 4 Creatividad del Adulto Mayor en la Expresión Corporal.....	31
Tabla 5 Desarrollo Sensorial del Adulto Mayor a través de la Experimentación con Materiales..	32
Tabla 6 Uso de Gestos en las Actividades del Adulto Mayor	33
Tabla 7 Uso de Instrumentos Adecuados para Fomentar la Expresión Corporal en el Adulto Mayor	34
Tabla 8 Trabajo de las Capacidades Físicas a través de la Expresión Corporal.....	35
Tabla 9 Conocimiento sobre las Capacidades Físicas en el Adulto Mayor.....	36
Tabla 10 Importancia de la Coordinación Acompañada de Música.....	37
Tabla 11 Coordinación de Movimientos a través de la Música	38
Tabla 12 Percepción de la Danza como Medio para Mejorar la Expresión Corporal.....	39
Tabla 13 Conocimiento del Significado de la Motricidad Gruesa	40
Tabla 14 Importancia de Mantener las Capacidades Físicas en la Tercera Edad.....	41
Tabla 15 Uso de Técnicas Corporales por el Profesor para Mantener las Capacidades Físicas	42
Tabla 16 Facilidad del Adulto Mayor para Realizar Ejercicios Físicos	43

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 5 Muestra.....	35
Ilustración 6 Evaluación de la Identificación de Movimientos en el Adulto Mayor	36
Ilustración 7 Implementación de la Expresión Corporal por el Encargado de Actividades en el Adulto Mayor"	31
Ilustración 8 Creatividad del Adulto Mayor en la Expresión Corporal	38
Ilustración 9 Desarrollo Sensorial del Adulto Mayor a través de la Experimentación con Materiales	33
Ilustración 10 Uso de Gestos en las Actividades del Adulto Mayor.....	34
Ilustración 11 Uso de Instrumentos Adecuados para Fomentar la Expresión Corporal en el Adulto Mayor	35
Ilustración 12 Trabajo de las Capacidades Físicas a través de la Expresión Corporal	36
Ilustración 13 Conocimiento sobre las Capacidades Físicas en el Adulto Mayor	37
Ilustración 14 Importancia de la Coordinación Acompañada de Música	44
Ilustración 15 Coordinación de Movimientos a través de la Música.....	45
Ilustración 16 Percepción de la Danza como Medio para Mejorar la Expresión Corporal.....	46
Ilustración 17 Conocimiento del Significado de la Motricidad Gruesa.....	47
Ilustración 18 Importancia de Mantener las Capacidades Físicas en la Tercera Edad.....	48
Ilustración 19 Uso de Técnicas Corporales por el Profesor para Mantener las Capacidades Físicas	49
Ilustración 20 Facilidad del Adulto Mayor para Realizar Ejercicios Físicos.....	50

RESUMEN

El presente estudio, realizado en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de Manta, evidencia las estrategias de expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores durante el 2024. La investigación abarcó una muestra de 153 adultos mayores, mayoritariamente mujeres, con edades entre 65 y 95 años. El propósito de la investigación fue identificar como la bailoterapia promueve el bienestar físico y emocional, abordando limitaciones comunes de movilidad, equilibrio y coordinación. A través de una metodología descriptiva y cuantitativa, se aplicaron observaciones y encuestas que permitieron diagnosticar las capacidades físicas iniciales, evaluar los beneficios de las actividades propuestas y analizar el impacto de la música y el ritmo en la coordinación motriz y la expresión corporal. Los resultados revelaron mejoras significativas en la fuerza muscular, equilibrio, resistencia y habilidades motrices. Además, se confirmó que la música y la danza actúan como herramientas terapéuticas clave para fomentar la memoria corporal, la creatividad y la interacción social en esta población. Las actividades rítmicas no solo tienen un carácter recreativo, sino también un fundamento teórico sólido que respalda su eficacia en el envejecimiento activo.

Palabras Claves: Expresión corporal, Capacidades físicas, Adultos mayores.

INTRODUCCIÓN

La actividad física en el adulto mayor, es considerada de vital importancia a nivel internacional debido a que ella puede contrarrestar las situaciones diferentes asociadas a enfermedades no transmisibles originadas de la inactividad física en la que se puede mencionar, artrosis, problemas asociados a la presión arterial, problemas de circulación y metabolismo, así mismo, la organización mundial de la salud ha implementado programas dirigidos a los adultos mayores, donde se pretende abordar estas situaciones, sin embargo, aun se visualiza en diferentes países la necesidad de atender a esta población.

En Ecuador, se visualiza programas de actividad física dirigido a la población en general como Ecuador ejercítate, mismo que es dirigido por el ministerio de deporte, pero no llega a todos los sectores más necesitados, en este particular se hace imperante la puesta en práctica de este tipo de acciones en las ciudades y cantones que componen el territorio nacional.

En el mismo orden de ideas, en distintos sectores de Manta existen diversos programas con estrategias de expresión corporal y rítmica en adultos mayores, en este caso en el IESS - Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social que se encuentra ubicado en la vía Manta-Montecristi, a 100 metros de la ciudadela La Aurora.

El nuevo hospital, también llamado Seguro Social en Manta es el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) se inauguró el 19 de enero del 2018 y abrió sus puertas de manera oficial el lunes 22 de enero. La nueva infraestructura reemplaza al viejo hospital que se destruyó con el terremoto del 16 de abril del 2016.

Actualmente cuenta con distintos programas gratuitos brindados a la ciudadanía en general, Ejercítate por tu salud es el nombre de uno de los principales programas que trabaja con esta

población, sin embargo se logran observar diferentes dificultades a la hora de realizar las actividades propuesta en lo que acentúan los problemas de flexibilidad, coordinación y equilibrio mismos que son de importancia para la ejecución armónica de actividades rutinarias en el hogar, si se pierde el desarrollo de estas capacidades podemos tener consecuencias como la capacidad de los músculos y ligamentos de estirarse y doblarse sin sufrir daños. La elasticidad de los músculos es un factor importante de cara a la flexibilidad.

La importancia que tiene un adecuado estado de salud y un buen nivel de aptitud física en los ciudadanos no es nada novedoso, al contrario, es algo que cada vez tiene mayor realce, en tal sentido, se plantea el siguiente problema científico: De qué manera la expresión corporal y rítmica mejora el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024.

A partir de ello se desarrollaron las preguntas directrices, ¿Cuáles son las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024 que desarrollan a través de la expresión corporal y rítmica?

¿Cuáles son los elementos teóricos que sustentan la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas de los adultos mayores?

¿Qué tipo de capacidades físicas funcionales desarrollan los adultos mayores del IESS, Manta 2024 a través de la expresión corporal y rítmica?

En este sentido se determinó el objeto de estudio: Capacidades físicas funcionales, campo de estudio, expresión corporal y rítmica en los adultos mayores del IESS Manta 2024.

En tal sentido se plantea el siguiente objetivo General: Evidenciar como la expresión corporal y rítmica mejora el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024.

Objetivos específicos: Diagnosticar las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024 a través de la expresión corporal y rítmica.

Determinar los elementos teóricos que sustentan la expresión corporal y rítmica en su desarrollo de las capacidades físicas de los adultos mayores del IESS, Manta 2024.

Describir el desarrollo las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024 a través de la expresión corporal y rítmica

Luego de describir cada uno de los objetivos se presenta la justificación e importancia de la presente investigación debido a que las capacidades físicas de los adultos mayores, reviste una gran importancia con vistas a mejorar la salud de esta población, y es que la tercera edad 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.

Es relevante abordar esta problemática en el contexto de la sociedad actual, destacando la necesidad de que los maestros de cultura física implementen estrategias innovadoras y prácticas adaptadas al proceso de enseñanza-aprendizaje, no solo enfocándose en los niños, sino también en los adultos mayores. Es de gran importancia la actividad física ya mediante este podemos impulsar al adulto mayor, conduciéndolos a que desplieguen sus destrezas y habilidades motrices, para que su desarrollo personal, familiar y productivo sea óptimo.

Es innovador porque permitirá al Hospital IESS incorporar en el proceso de rehabilitación actividades orientadas a fortalecer las habilidades motrices y las capacidades físicas de cada adulto mayor que asista a este centro. Además, contribuirá a promover valores y fomentar normas de interacción y convivencia mediante juegos creativos y de socialización.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

Con el pasar de los años, las mejoras sociales y sanitarias, entre otras, han ayudado con el aumento de las expectativas de vida de los adultos mayores, aunque no se trata de detener el tiempo, menos de retrocederlo, sino de llevar a cabo un modo de existencia activo con el objetivo de cuidar su calidad de vida.

Asprilla, (2020) Menciona que las problemáticas que produce el sedentarismo en el adulto se deben a falta actividad física, provocando espacios de soledad, inactividad y aburrimiento. Sin embargo, a través de medios audiovisuales, se busca promover un estilo de vida saludable, potenciando cualidades físicas como la coordinación, flexibilidad, agilidad y resistencia. El objetivo es reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares que afectan a la población. Al involucrar activamente a las personas en actividades físicas, se contribuye a disminuir la tasa de enfermedades, discapacidades e incluso la mortalidad.

Miranda Fajardo, (2023) Considera que “el ejercicio aeróbico tiene un papel importante para poder disminuir pérdida de masa muscular, recuperando su capacidad cardiovascular, los cuales le permite al adulto mayor un significativo proceso de mantenimiento de las capacidades físicas y el bienestar del mismo.” Con el objetivo de potenciar sus habilidades físicas y motoras, así como mejorar su calidad de vida, mientras se analizan las emociones y expresiones que emergen durante la práctica.

La danzaterapia para Taimal Chandy, (2024) es una estrategia de desarrollo emocional que beneficio a los adultos mayores en esta etapa de su vida, donde se busca que los capacitadores a

través del baile animen y motiven a los mismo a realizar actividades que favorezcan su bienestar con materiales didácticos, potenciando su expresión corporal, así como sus habilidades y destrezas.

1. Expresión Corporal y Rítmica

Dar un significado exacto de Expresión Corporal es una tarea compleja debido a la variedad de conceptos e interrelaciones que se establecen desde una perspectiva educativa y artística

La expresión corporal es el sentido que le damos a la forma de comunicación a través de movimientos sincronizados, y estos pueden ser visuales, auditivos o sensoriales.

Romero (1999) explica que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son elementos esenciales de una disciplina cuyo objetivo principal es estudiar la conducta motriz del individuo, con propósitos expresivos, comunicativos y estéticos. Por su parte, Stokoe (1994) señala que la Expresión Corporal implica tomar conciencia del esquema corporal propio, sensibilizarlo progresivamente y aprender a utilizar el cuerpo de manera integral para exteriorizar ideas y sentimientos (Stokoe & Schächter, 1994). Además, Stokoe fue pionera en la década de 1950 al desarrollar y promover esta corriente artístico-educativa denominada Expresión Corporal.

1.1. Características

Damasio, F. L (2010) nos dice que la expresión corporal es una herramienta de comunicación y desarrollo personal, mencionando características que tiene la expresión corporal: enfocándose en la emocionalidad, esta misma ligada a las emociones de uno mismo al realizar una actividad donde el cuerpo actúe como reflejo de nuestros estados de ánimos; partiendo de la creatividad, la forma en que permitimos que exploren ellos mismo y manifiesten su identidad personal; con relación con el entorno, donde fortalezcamos valores, valorando nuestra cultura y

rasgos de cada individuo; y por último la comunicación, factor fundamental que sostiene la expresión corporal, ya que con ella tenemos una forma de comunicación efectiva a través de movimientos expresando pensamiento y emociones.

La música es un método donde la expresión corporal puede brillar en todo su esplendor gracias a la motivación que da la misma y la participación que tiene esta para poder incluir a todas las personas. (Expresión Corporal 2024)

¿Cómo se desarrolla?

La expresión corporal tiene varios enfoque o tipos de desarrollo dependiendo la etapa en que se encuentre cada individuo:

Martínez. (2021) Menciona que la expresión corporal en todas las etapas de la vida de una persona tiene varias semejanzas, ya que actúa como un medio fundamental de comunicación no verbal. Todos los grupos utilizan el cuerpo para expresar emociones, intenciones y estados de ánimo. Esta misma contribuye al desarrollo emocional en todas las edades, ayudando a las personas a reconocer y gestionar sus emociones.

De la misma manera Martínez (2021) detallo algunas diferencias:

Contexto de desarrollo:

Niños: La expresión corporal es a menudo más libre y espontánea, reflejando su imaginación y creatividad sin inhibiciones.

Jóvenes: En esta etapa, la expresión corporal puede estar influenciada por la búsqueda de identidad y pertenencia, a menudo reflejando tendencias sociales y culturales.

Adultos mayores: La expresión corporal puede estar relacionada con la adaptación a los cambios físicos y emocionales, y puede ser un medio para redescubrir la identidad personal tras el retiro o la pérdida de seres queridos (Martínez, 2021).

Estrategias de aprendizaje:

Niños: Aprenden a través del juego y la exploración.

Jóvenes: La expresión corporal puede integrar elementos de danza, teatro y otras formas de arte como medio de autoexpresión.

Adultos mayores: A menudo se enfocan en la recreación y la socialización, utilizando la expresión corporal para mantener la salud mental y emocional.

1.2.Importancia

Cruz (2017) señala que la expresión corporal contribuye significativamente al desarrollo de la autoestima en los adultos mayores, ya que les permite redescubrir sus capacidades y fortalecer su identidad personal. Por su parte, Damasio (2010) destaca que esta práctica también facilita la interacción social, promoviendo el sentido de comunidad y disminuyendo la sensación de aislamiento. Estos aspectos evidencian que la expresión corporal no solo tiene importancia en el ámbito de la salud, sino que también favorece otros factores esenciales para la comunicación y socialización, permitiendo que los adultos mayores interactúen con otras personas de manera segura y placentera.

Crespo (2016) Recalca que la expresión corporal en adultos mayores no solo mejora la comunicación, sino que también promueve la salud emocional y física, permitiendo a los individuos conectar con sus emociones y experiencias pasadas. Nos da a entender que a través de

esta estimulamos funciones cognitivas al involucrar a los adultos mayores en actividades que requieren memoria, atención y coordinación. Desde este punto se considera que la expresión corporal ayuda a los adultos mayores a adaptarse a los cambios físicos y emocionales que vienen con el envejecimiento, promoviendo la flexibilidad tanto en el cuerpo como en la mente.

1.3.Recreación

Recreación según Dumazedier (2003) define la recreación como "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (p. 4). Él fue un destacado sociólogo francés que dedicó años de estudio a la recreación y tiempo libre, también tenía una definición popular que era las de las tres "D": Diversión, Desarrollo y Descanso, por otro lado James (2009) citado por Cruz (2017), la recreación es una experiencia integral para las personas, por medio de esta fortalecemos y proyectamos un propio ritmo, desarrollando un carácter adecuado para adquirir habilidades, mejorando nuestra salud y aumentando la productividad, como un factor de progreso personal y social en la comunidad que nos encontremos.

La recreación se caracteriza por ser una actividad libre, donde se busca diversión o una satisfacción personal. Por otro lado, Rojas (2002) nos dice que la recreación es toda actividad que proporciona un espacio para el esparcimiento y el disfrute, permitiendo a las personas desconectarse de sus rutinas diarias y fomentar el bienestar emocional.

1.4.Ritmo

El ritmo en relación a la expresión corporal de los adultos mayores facilita en el aprendizaje de ciertos movimientos, ayudando a la interacción del mismo con otros facilitando un nuevo modo

de comunicación a través del ritmo y sus movimientos corporales. El ritmo va acompañado de la música menciona Cruz (2017) a través de esta se pueden integrar rutinas de ejercicios basadas en la coordinación que ayuden al adulto mayor a su comprensión de varios movimientos adecuados para su propio desarrollo. Esto establece un paralelismo entre la música (ritmo, melodía y armonía) y el ser humano (vida física, afectiva y emocional).

Tomado de Cruz (2017): Citado de Berge (1985) menciona que para poder definir el ritmo tenemos que saber que existe la “Memoria auditiva” que es la capacidad de poder repetir distintos movimientos rítmicos, creando nuevos y a su vez poder interpretarlos de la mejor manera; la “Seguridad rítmica” que se basa en cómo nos sentimos con el entorno que nos rodea; la “Comunicación rítmica” esta forma parte de las sugerencias de las demás personas; los “Climas sonoros” la forma en que responder con estados de ánimos ante el sonido; las “Improvisaciones rítmicas” creación de nuevos movimientos a partir de unos ya creados; y por último el “Descubrimiento de timbres” entender cómo funciona el trabajo de los instrumentos, sonidos creados por estos mismo o por la misma voz.

1.4.1. Musicoterapia en personas mayores

Según la UNIR (2023) es la implementación de la música a entornos que optimicen la calidad de vida de los adultos mayores, mejorando su salud, y obteniendo un bienestar de forma general. Como ejemplos de este tipo de actividades tenemos los ejercicios de psicomotricidad que consiste en generar movimientos a través de palmadas o con un instrumento de percusión; ejercicios de relajación la cual consiste en colocar música suave de fondo, con una guía acompañada a través de la meditación.

La música es el elemento fundamental para poder aprender nuevos movimientos con ayuda de la estimulación de la memoria, fomentando su creatividad de la misma forma esta actúa como un medio relajante para coordinar movimientos, ayudando a restaurar la movilidad articular, fomentando las relaciones, y la interacción entre todos los participantes. (UNIR , 2023)

1.5. Movimientos Corporales

El cuerpo y sus movimientos son una herramienta para poder comunicar mensajes de forma coordinados en busca de dar un mensaje, para Yanchapanta (2018) “los movimientos corporales son las acciones que realiza el cuerpo humano con una intención de dar a entender pensamientos a través de los movimientos y gestos”(p. 21), sin embargo Crespo (2016) afirma que un estado de ánimo se puede dar a conocer a través de gestos o movimientos involuntarios que se dan dependiendo el contexto de la situación y para terminar P. Stokes (2010) detalla que el ser humano se expresa a través de uno mismo por medio de los movimientos.

2. Habilidades motoras finas y gruesas

2.1.Motricidad fina

La motricidad fina en adultos mayores con el pasar de los años se convierte en un factor fundamental, siendo este el pilar para crear movimientos espontáneos con manos y dedos, los cuales buscan una mayor concentración y coordinación. Dentro de actividades de motricidad fina existen los ejercicios de prensión enfocados en sujetar cosas con las manos y colocar una presión para poder realizarlas, como colocar el hilo a la aguja, tomar un lápiz; así mismo tenemos ejercicios de desarrollo digital específicamente en el ámbito de la manualidades como hacer bolitas de papel o plastilina; y por ultimo las actividades que se realizan día a día que necesitan una acción sencilla

pero coordinada para cumplir su función como cepillarse los dientes, atarse los zapatos, o abrochar botones. (Marisa, 2022)

Recalca que desarrollar la motricidad fina es importante en esta determinada categoría de edad, ya que mejora la autonomía de los adultos mayores, buscando que sean dependientes de ciertas actividades hasta cierto punto que se les facilite y no necesiten alguna ayuda.

2.2.Motricidad gruesa

Según Pazmental.mx (2020) a partir de los 30 años el ser humano y su cuerpo empieza a perder masa muscular, teniendo un impacto significativo al momento de realizar movimientos corporales. Para Cruz (2017) la motricidad gruesa es la intervención de todas las partes del cuerpo al momento de realizar un movimiento, que involucre cierto tipo de dificultades como correr, saltar o mantener el equilibrio.

Uno de los ejercicios más sencillo y que se realizan a diario es el caminar, es simple sin embargo es fundamental para mantener la movilidad, a su vez combinados con ejercicios de equilibrio como es el Yoga que beneficia a la estabilidad y reducir en un alto porcentaje el riesgo de caídas. (Pazmental.mx, 2020)

2.2.1. Coordinación

La coordinación es la capacidad motriz y corporal principal para poder expresar mensajes y sensaciones, pero se define a la coordinación desde el punto de varios autores como:

Jiménez (2002) define la coordinación como "aquella capacidad del cuerpo para facilitar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar determinadas acciones".

Por otro lado, Cruz (2017), citando a Castañer y Camerino (1991), señala que "un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía"

2.3.Gestos

El gesto es otro método fácil de expresar sensaciones, enfocado en la expresión facial o de corporal. Cruz (2017) citado de Morris, Collett (2002) menciona que, para poder llegar a ser un gesto, este mismo tiene que comunicar o transmitir un significado, por lo general los gestos comunican mensajes de alegría, tristeza, enojo entre otros. Los gestos tienen un significado cultural ya que son aceptados previamente y cada persona de esa cultura conoce su significado y el momento donde usarlo, por otro lado Argila (1975) afirma que "después de la cara, las manos son la parte más visible y expresiva, aunque se presta mucho menos atención a ellas que a la cara", sin embargo para Martínez (2021) los gestos de una persona se deben a su cultura y origen, los mismos relacionados a cambios de generaciones, o aspectos generales como edad, sexo o comunicación social. Por otro lado, Farrell (1981) concuerda que la habilidad social afecta positivamente a la forma de expresar mensajes a través de los gestos como miradas o sonrisas.

3. Desarrollo de las capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas.

El término capacidades o cualidades físicas presenta varias acepciones, por lo que debido a la ambigüedad y contradicciones que generan, parece adecuado clarificar, al menos, términos como cualidad y capacidad. En este sentido, (Tercedor, 2002) entienden capacidad como "aptitud,

talento, cualidad que dispone alguien para el buen ejercicio de algo”, y cualidad como “el afincamiento de las capacidades mencionadas, que va unida al rendimiento y la eficacia de las respuestas”.

Tras una revisión bibliográfica destacar las siguientes definiciones de capacidades físicas básicas:

García Manso y cols. (2014) las define como "las predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo factibles de ser medidas y mejoradas"

Bazuelo y cols. (2015) indica que son "capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de actividad física".

3.1.Importancia del desarrollo

La OMS define la actividad física como los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que consumen energía. La actividad física se refiere a todos los movimientos hacia o desde un lugar en particular o como parte del trabajo, incluso durante el tiempo libre. La actividad física moderada e intensa mejora tu salud (OMS, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la actividad física abarca cualquier movimiento que realizamos con nuestro cuerpo y que requiere gastar energía. Esto no solo incluye el ejercicio estructurado, como ir al gimnasio o correr, sino también cosas que hacemos en nuestra vida diaria, como caminar hacia el trabajo, movernos en casa, o disfrutar de actividades recreativas. La OMS subraya que tanto la actividad moderada como la intensa tienen beneficios importantes para nuestra salud, ayudándonos a mantenernos activos y prevenir problemas de salud a largo plazo. Es un recordatorio de que movernos más, incluso en pequeños momentos, puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar.

3.2. Condición física

Las cualidades físicas básicas son aquellas capacidades que pueden medirse a través de pruebas específicas y que, por lo general, pueden mejorarse con la práctica regular. Estas cualidades se dividen en cuatro principales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. En el caso de los adultos mayores del contexto estudiado solo se valoró la flexibilidad, la resistencia. Sin embargo, se define la fuerza como cualidad asociada.

Según como menciona Redondo, afirma que las cualidades físicas básicas como aquellas manifestaciones fisiológicas innatas que posee un individuo, las mismas que son factibles de medición y son propensas a mejorar con un programa de enseñanza adecuado y lo clasifica en cuatro: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. (2011)

Fuerza

La fuerza es la cualidad física básica, asociada a la práctica sistemática de actividades físicas como el deporte; Pérez Fournier (2005), define a la fuerza como la capacidad que tiene el sujeto de vencer, u oponerse a una resistencia externa mediante los propios esfuerzos musculares.

Existen otros estudios sobre esta capacidad, según Barrios Recio & Ranzola Rivas “es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.” (1998).

La fuerza muscular es una de las capacidades físicas fundamentales en los adultos mayores, ya que refleja el potencial neuromuscular para vencer una resistencia, ya sea externa o interna,

mediante la contracción muscular. Esta puede manifestarse de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

3.3.Resistencia

La resistencia es la capacidad del organismo de luchar contra el cansancio y de mantener su rendimiento durante una actividad prolongada.

De acuerdo con algunos autores, la resistencia en los adultos mayores se puede mejorar con el entrenamiento de resistencia, el cual puede ayudar a mantener o aumentar la masa muscular y la fuerza, es aquel ejercicio que consiste en la ejecución de retracciones activas o inmóviles en oposición a una fuerza. La resistencia como capacidad condicional es valorada por diversos autores manteniendo como denominador común el alejamiento de la fatiga con una alta capacidad de trabajo.

GROSSER (2020) la define como " Capacidad de resistencia contra un esfuerzo duradero y la capacidad de recuperación rápida"

3.3.1. Flexibilidad

La flexibilidad es una de las capacidades físicas con un papel clave para la población de edad avanzada y su salud física, pues es esencial para el individuo seguir disfrutando de las actividades de la vida diaria de forma autónoma e independiente (Vale, 2005), y con mejor desempeño funcional (Geraldes, Albuquerque, Soares, Carvalho y Farinatti, 2008; Stanziano, Roos, Perry, Lai y Signorile, 2009).

3.4. Desarrollo Motriz Cognitivo

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la dependencia funcional como “la disminución o ausencia de las capacidades para realizar actividades que normalmente se realizaban”. Con el transcurso del tiempo se evidencia deterioro progresivo que conlleva a estimular la fragilidad, la dependencia e incapacidad funcional de las personas de la tercera edad. (Consuelo, 2019).

El envejecimiento es un proceso que afecta a todos los seres humanos, caracterizándose por su universalidad. Según la evolución demográfica, se espera que continúe incrementándose. Esto plantea la necesidad de implementar estrategias preventivas y rehabilitadoras que puedan mitigar o evitar los problemas asociados a la edad. En el pasado, se veía el envejecimiento como un proceso de deterioro y pérdida, con una connotación negativa. Sin embargo, hoy en día, esta perspectiva ha quedado obsoleta. Ha emergido una nueva visión del envejecimiento, centrada en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En la actualidad, ya no se percibe el envejecimiento como un proceso involutivo, sino como un proceso de evolución, crecimiento y desarrollo, en el cual la experiencia de las personas mayores juega un papel fundamental.

Para promover un envejecimiento saludable, es fundamental preservar y cuidar la salud mediante la práctica regular de ejercicio físico, una dieta equilibrada y adecuada, entre otros hábitos. Además, es importante mantener la agilidad mental, no solo a través de actividades cotidianas, sino también mediante la implementación de programas de entrenamiento cognitivo dirigidos a personas mayores.

3.4.1. Coordinación

La coordinación es un concepto complejo y multifactorial, que abarca una amplia capacidad motriz y da lugar a una variedad de definiciones. Entre los distintos autores que han abordado este concepto, se destacan los siguientes:

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. (Schreiner, 2002)

“La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.” (Lorenzo, 2006)

Los adultos mayores presentan trastornos en la coordinación motriz, que conllevan al padecimiento de caídas o al sedentarismo por el miedo a sufrir una de ellas, dentro de las modalidades terapéuticas, el Método Feldenkrais ayuda a obtener beneficios en el área de la coordinación.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente es un estudio de campo de carácter descriptivo con enfoque cuantitativo desarrollado mediante una encuestas y observaciones dentro del IEES, en el cual se busca evidenciar como ayuda la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IEES, Manta 2024

En este estudio, desde la lógica etnográfica se acerca a la realidad del adulto mayor en su cotidianidad, esto es, en la planificación de sus actividades, desarrollo del proceso físico; y, por supuesto, la vida cotidiana en el IEES con relación a sus representantes, colegas y el personal médico.

Población

La investigación se llevó a cabo con una población compuesta por 153 adultos mayores pertenecientes al IEES de Manta. Según las características y prioridades del proyecto, se trabajó con la totalidad de esta población, que comprende 153 personas. La edad promedio del grupo es de 75 años, con un rango de edades que varía entre los 65 y los 95 años.

Muestra

Sexo	Total
Masculino	31
Femenino	122
	153

Tabla 1 Muestra por Sexo

Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

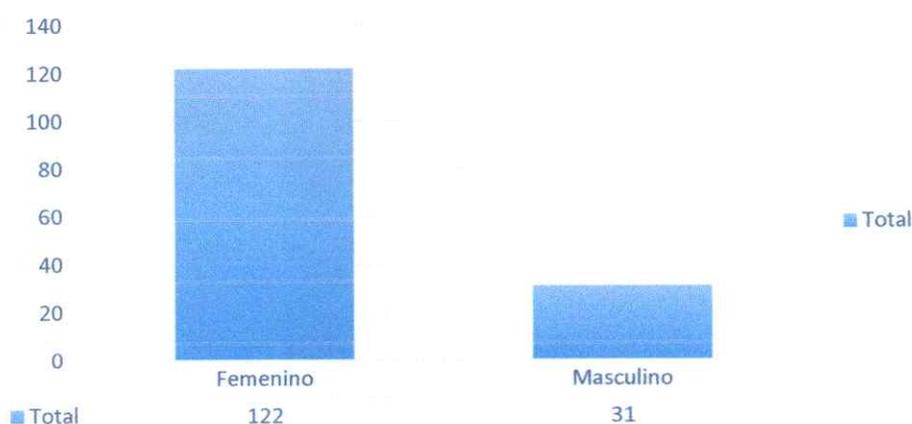


Ilustración 1 Muestra

Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

Técnicas

Observación: En este caso, se empleó una guía de observación durante las actividades físicas seleccionadas de la Institución Ecuatoriana de Seguridad Social (IESS). El propósito de esta guía era evaluar las cualidades físicas básicas de los adultos mayores, como fuerza, flexibilidad o resistencia, y cómo estas impactan en su calidad de vida. Es un proceso que permite obtener datos directos sobre el desempeño y las reacciones de los participantes en las actividades físicas.

Triangulación de información: Este enfoque se usó para recopilar y comparar diversas fuentes de datos, con el fin de obtener una visión más completa y precisa del objeto de estudio. Al

integrar la información de la observación, entrevistas o encuestas, se facilita la elaboración de respuestas claras y fundamentadas para abordar las necesidades de los adultos mayores y así mejorar sus programas de actividad física, contribuyendo a su transformación y bienestar.

Encuesta: valoraciones aproximadas sobre el conocimiento de las actividades físicas que realizan, acerca de las cualidades físicas, y sus beneficios para la salud

Análisis de los Resultados

La encuesta fue aplicada a los adultos mayores para evidenciar como ayuda la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas través de cuadros, gráficos, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

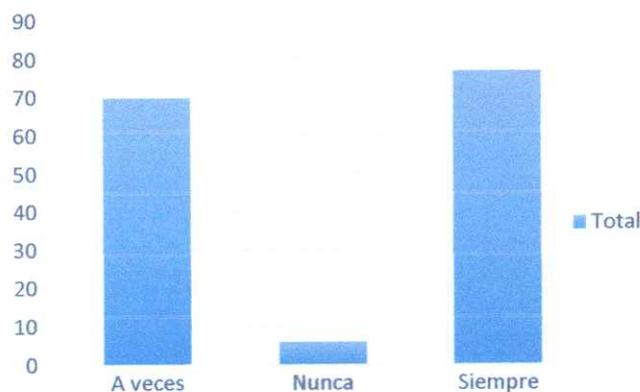
Análisis de los resultados de la Ficha de Observación

La ficha de observación se encuentra en anexos, pero su análisis se realizó a través de tablas y gráficos, de la siguiente manera:

Evaluación de la Identificación de Movimientos en el Adulto Mayor

Pregunta 1	Frecuencia	Porcentaje
A veces	70	45.8 %
Nunca	6	3.9 %
Siempre	77	50.3 %
Total	153	100 %

*Tabla 2 Evaluación de la Identificación de Movimientos en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 2 Evaluación de la Identificación de Movimientos en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Se puede evidenciar que de los 153 adultos mayores 70 (45.8%) a veces se le dificulta hacer este tipo de giros y desplazamientos, 77 (50.3%) de ellos siempre se puede decir que es un poco difícil realizar estas actividades solos y 6 (3.9%) de ellos consideran que están en un estado óptimo por ende no se les dificulta.

Dándonos a entender que más de la mitad de los adultos mayores encuestados se les dificulta realizar giros, y varios tipos de desplazamientos.

Implementación de la Expresión Corporal por el Encargado de Actividades en el Adulto Mayor

Pregunta 2	Frecuencia	Porcentaje
A veces	0	0 %
Nunca	0	0 %
Siempre	153	100 %
Total	153	100 %

*Tabla 3 Implementación de la Expresión Corporal por el Encargado de Actividades en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

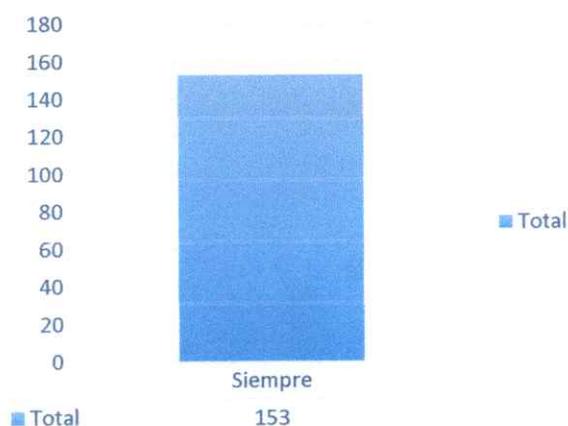


Ilustración 3 Implementación de la Expresión Corporal por el Encargado de Actividades en el Adulto Mayor"
 Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

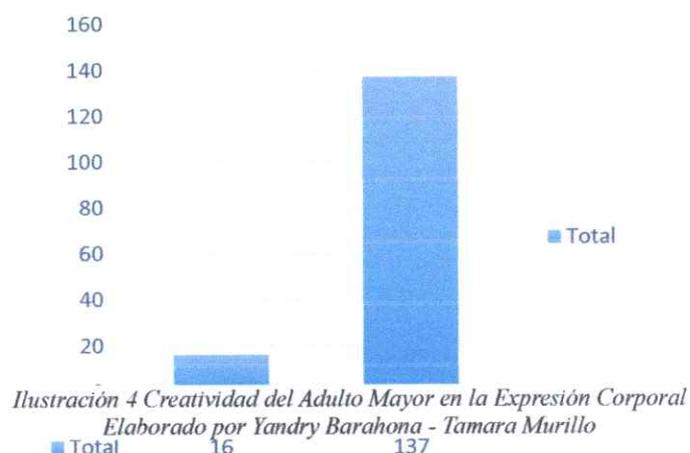
Análisis: Podemos evidenciar que todos los encuestados correspondiente al (100%) adultos mayores consideran que siempre las actividades que se realizan con ellos van enfocadas en el bienestar físico a través de la expresión corporal.

Esto implica que el profesor está realizando una práctica efectiva al dirigir sus clases hacia el adulto mayor, con el objetivo de preservar y fortalecer sus capacidades físicas.

Creatividad del Adulto Mayor en la Expresión Corporal

Pregunta 3	Frecuencia	Porcentaje
A veces	0	0 %
Nunca	16	10.5 %
Siempre	137	89.5 %
Total	153	100 %

Tabla 4 Creatividad del Adulto Mayor en la Expresión Corporal
 Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo



Análisis: Podemos evidenciar que de todos los encuestados solo el 16 (10,5%) se observó que a veces hay una muestra de creatividad, y 137 (89.5%) siempre lo muestran en las actividades.

Se puede deducir que el instructor de las actividades expresivas lleva a cabo una práctica efectiva al dirigir sus clases, fomentando la creatividad de los participantes y utilizando los movimientos como una herramienta clave dentro del proceso de formación.

Desarrollo Sensorial del Adulto Mayor a través de la Experimentación con Materiales

Pregunta 4	Frecuencia	Porcentaje
A veces	13	8.5 %
Nunca	0	0 %
Siempre	140	91.5 %
Total	153	100 %

Tabla 5 Desarrollo Sensorial del Adulto Mayor a través de la Experimentación con Materiales
 Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo



*Ilustración 5 Desarrollo Sensorial del Adulto Mayor a través de la Experimentación con Materiales
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

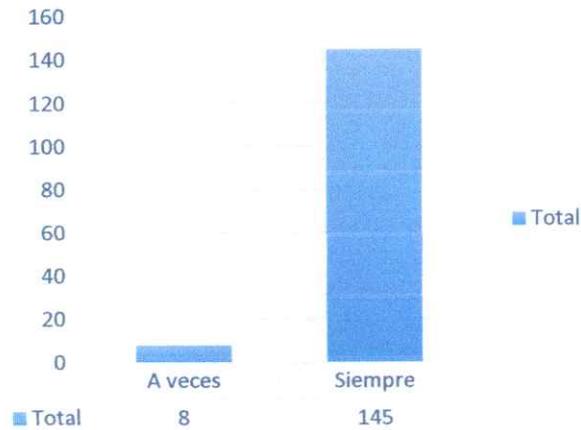
Análisis: Podemos evidenciar de que todos los adultos mayores encuestados solo el 13 (8,5%) consideran que a veces, y 140 (91.5%) siempre se logra ver un desarrollo en el adulto mayor en sus sentidos lo que permite una mayor experimentación directa con los materiales.

De lo que se deduce que el instructor tiene una buena práctica al instruir sus actividades con diversos materiales para mantenimiento y rendimiento del cuerpo del adulto mayor para su bienestar.

Uso de Gestos en las Actividades del Adulto Mayor

Pregunta 5	Frecuencia	Porcentaje
A veces	8	5.2 %
Nunca	0	0 %
Siempre	145	94.8 %
Total	153	100 %

*Tabla 6 Uso de Gestos en las Actividades del Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 6 Uso de Gestos en las Actividades del Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Podemos evidenciar que 8 (5.2%) consideran que a veces, y 145 (94.8%) siempre se logra ver un mayor desarrolla actividades mediante gestos.

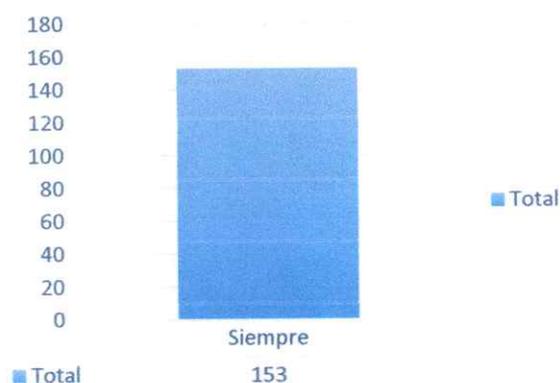
De lo que se deduce que el instructor tiene una buena práctica al instruir sus actividades con diversos materiales para un buen desarrollo de los gestos a través de la expresión corporal.

Uso de Instrumentos Adecuados para Fomentar la Expresión Corporal en el Adulto

Mayor

Pregunta 6	Frecuencia	Porcentaje
A veces	0	0 %
Nunca	0	0 %
Siempre	153	100 %
Total	153	100 %

*Tabla 7 Uso de Instrumentos Adecuados para Fomentar la Expresión Corporal en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 7 Uso de Instrumentos Adecuados para Fomentar la Expresión Corporal en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

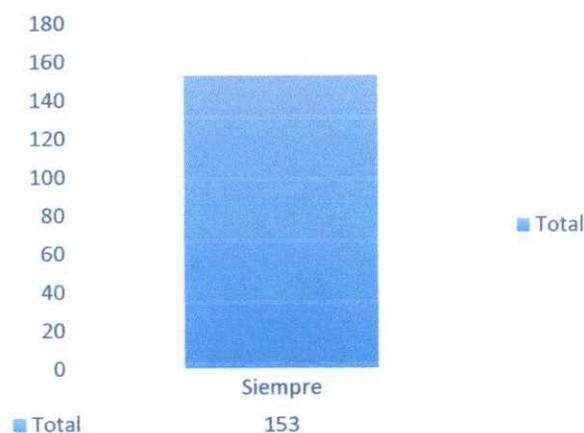
Análisis: Se puede evidenciar que todos los encuestados correspondiente al (100%) de adultos mayores consideran que se utilizan instrumentos adecuados para ellos para propiciar la expresión corporal.

De lo que se deduce que el instructor tiene una buena práctica al instruir sus actividades con diversos materiales para un buen desarrollo de los gestos a través de la expresión corporal.

Trabajo de las Capacidades Físicas a través de la Expresión Corporal

Pregunta 7	Frecuencia	Porcentaje
A veces	0	0 %
Nunca	0	0 %
Siempre	153	100 %
Total	153	100 %

*Tabla 8 Trabajo de las Capacidades Físicas a través de la Expresión Corporal
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 8 Trabajo de las Capacidades Físicas a través de la Expresión Corporal
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Se puede evidenciar que todos los entrevistados correspondiente al (100%) de adultos mayores consideran que se trabaja las capacidades físicas en la expresión corporal.

De lo que se deduce que el instructor tiene una buena práctica al instruir sus actividades con diversos materiales para un buen desarrollo de los gestos a través de la expresión corporal.

Análisis de los resultados de la encuesta

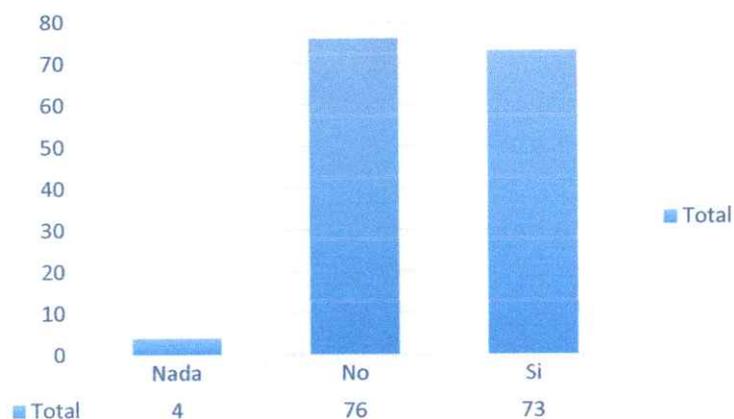
La encuesta se encuentra en anexos, pero su análisis se realizó a través de tablas y gráficos, de la siguiente manera:

Conocimiento sobre las Capacidades Físicas en el Adulto Mayor

Pregunta 8	Frecuencia	Porcentaje
Si	73	47.7 %
No	76	49.7 %
Nada	4	2.6 %
Total	153	100 %

Tabla 9 Conocimiento sobre las Capacidades Físicas en el Adulto Mayor

Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo



*Ilustración 9 Conocimiento sobre las Capacidades Físicas en el Adulto Mayor
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

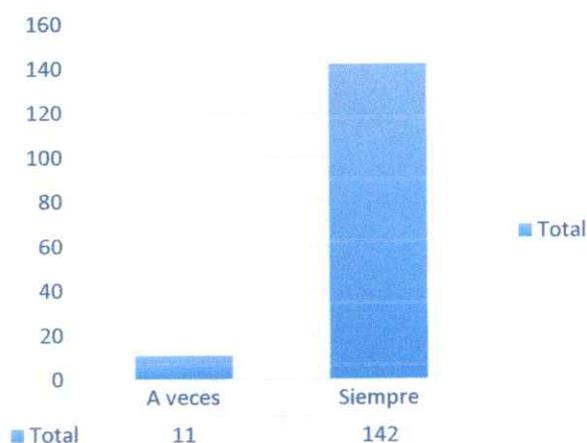
Análisis: Se puede evidenciar que 73 (47.7%) adultos mayores si conocen o tiene idea de que son las capacidades físicas, 76 (49.7%) no conocen el significado de las mismas, pero tiene referencia a conceptos similares y 4 (2.6%) nunca han escuchado esos términos.

Esto sugiere que el adulto mayor debe prestar atención al trabajo y desarrollo de su expresión corporal, reconociendo su importancia en su bienestar físico y emocional.

Importancia de la Coordinación Acompañada de Música

Pregunta 9	Frecuencia	Porcentaje
A veces	11	7.2 %
Nunca	0	0 %
Siempre	142	92.8 %
Total	153	100 %

*Tabla 10 Importancia de la Coordinación Acompañada de Música
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 10 Importancia de la Coordinación Acompañada de Música
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Se puede evidenciar que 142 (92.8%) adultos mayores consideran que es importante la coordinación llevarla con música, y 11 (7.2%) no lo consideran fundamental si no que cuando sea necesario.

De lo que se deduce que el adulto mayor a través de la música sirve para el acondicionamiento del cuerpo y las capacidades físicas.

Coordinación de Movimientos a través de la Música

Pregunta 10	Frecuencia	Porcentaje
A veces	64	41.8 %
Nunca	8	5.2 %
Siempre	81	53 %
Total	153	100 %

*Tabla 11 Coordinación de Movimientos a través de la Música
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 11 Coordinación de Movimientos a través de la Música
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

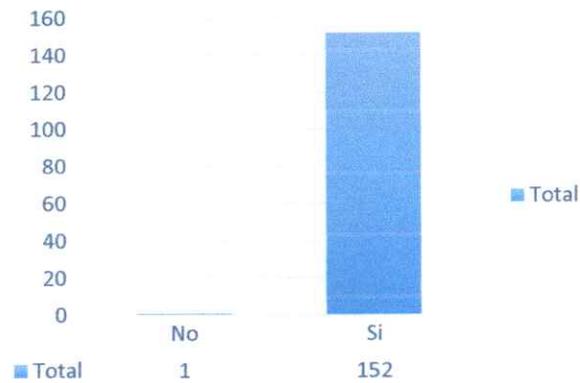
Análisis: Se puede evidenciar que 81 (53%) adultos mayores consideran que gracias a la música pueden coordinar sus movimientos en las actividades de expresión corporal, 64 (41.8%) lo realizan a veces debido a dificultades ya sea de salud o movimientos complicados y 8 (5.2%) no puede coordinar por factores de su cuerpo lo cual no les permite realizar cierto tipo de actividades.

De lo que se deduce que el adulto mayor a través de la música sirve para el acondicionamiento del cuerpo y las capacidades físicas.

Percepción de la Danza como Medio para Mejorar la Expresión Corporal

Pregunta 11	Frecuencia	Porcentaje
Si	152	99.3 %
No	1	0.7 %
Total	153	100 %

*Tabla 12 Percepción de la Danza como Medio para Mejorar la Expresión Corporal
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 12 Percepción de la Danza como Medio para Mejorar la Expresión Corporal
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

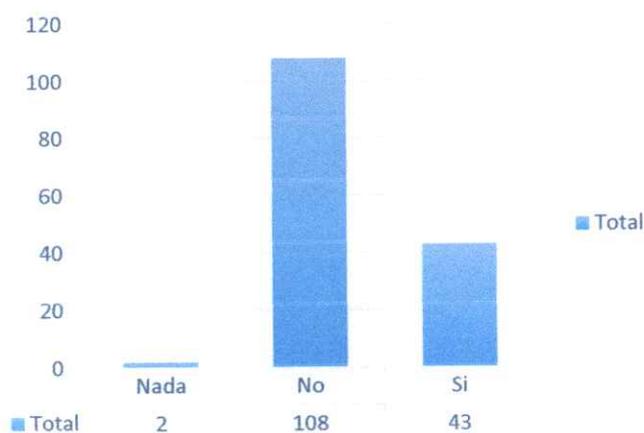
Análisis: Se observa que 152 adultos mayores (99.3%) consideran que la danza es una actividad que mejora la expresión corporal, mientras que 1 adulto mayor (0.7%) no lo cree, argumentando que, debido a su avanzada edad, no percibe resultados.

De lo que se deduce que el adulto mayor a través de la muisca promueva el desarrollo de la comunicación no verbal y valores como el compañerismo.

Conocimiento del Significado de la Motricidad Gruesa

Pregunta 12	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	28.1 %
No	108	70.6 %
Nada	2	1.3 %
Total	153	100 %

*Tabla 13 Conocimiento del Significado de la Motricidad Gruesa
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*



*Ilustración 13 Conocimiento del Significado de la Motricidad Gruesa
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Se puede evidenciar que 43 (28.1%) adultos mayores si conocen o tiene idea de que es la motricidad gruesa, 108 (70.6%) no conocen el significado de las mismas, pero tiene referencia a conceptos similares y 2 (1.3%) nunca han escuchado esos términos.

Se deduce que el adulto mayor debe recibir una charla sobre motricidad gruesa y sus elementos, con el fin de mejorar su aprendizaje y optimizar su desarrollo físico.

Importancia de Mantener las Capacidades Físicas en la Tercera Edad

Pregunta 13	Frecuencia	Porcentaje
Si	153	100 %
No	0	0 %
Total	153	100 %

*Tabla 14 Importancia de Mantener las Capacidades Físicas en la Tercera Edad
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

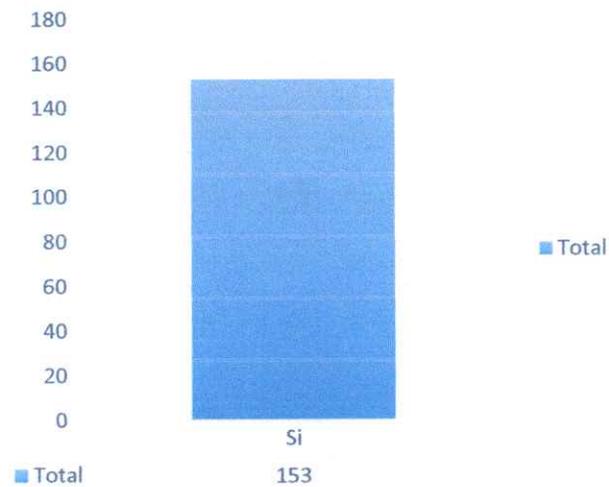


Ilustración 14 Importancia de Mantener las Capacidades Físicas en la Tercera Edad

Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

Análisis: Se puede evidenciar que todos los adultos mayores correspondiente al (100%) consideran que si es demasiado importante mantener las capacidades físicas a su edad.

Se deduce que el adulto mayor es consciente de que esta actividad juega un papel crucial en el mantenimiento de una buena condición física y salud.

Uso de Técnicas Corporales por el Profesor para Mantener las Capacidades Físicas

Pregunta 14	Frecuencia	Porcentaje
A veces	3	2 %
Nunca	0	0 %
Siempre	150	98 %
Total	153	100 %

Tabla 15 Uso de Técnicas Corporales por el Profesor para Mantener las Capacidades Físicas
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

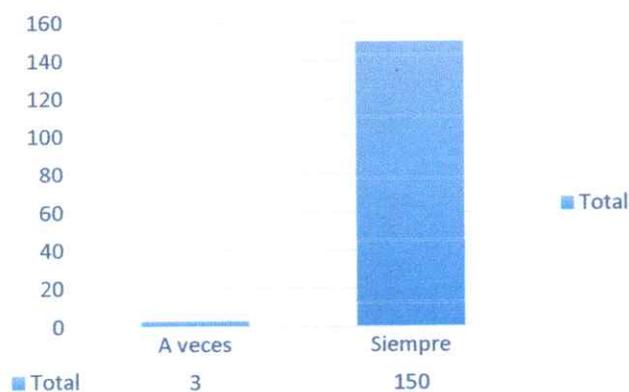


Ilustración 15 Uso de Técnicas Corporales por el Profesor para Mantener las Capacidades Físicas

Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo

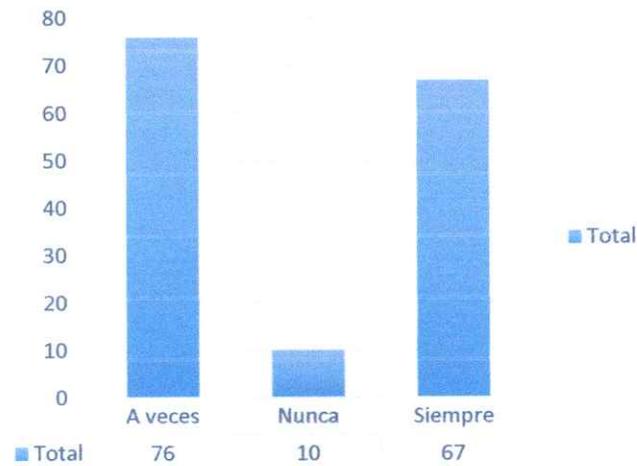
Análisis: Se puede evidenciar que 150 (98%) adultos mayores consideran que se utilizan técnicas corporales adecuadas para mantener las capacidades físicas a través de la expresión corporal, y 3 (2%) consideran que a veces los hacen.

De lo que se deduce que el adulto mayor a través de la muisca sirve para el acondicionamiento del cuerpo y las capacidades físicas.

Facilidad del Adulto Mayor para Realizar Ejercicios Físicos (saltar, correr, bailar)

Pregunta 15	Frecuencia	Porcentaje
A veces	76	49.7 %
Nunca	10	6.5 %
Siempre	67	43.8 %
Total	153	100 %

Tabla 16 Facilidad del Adulto Mayor para Realizar Ejercicios Físicos
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo



*Ilustración 16 Facilidad del Adulto Mayor para Realizar Ejercicios Físicos
Elaborado por Yandry Barahona - Tamara Murillo*

Análisis: Se puede evidenciar que 67 (43.8%) adultos no se les dificulta realizar ninguna de estas actividades, 76 (49.7%) consideran que a veces los hacen debido a factores como la edad, masa muscular y enfermedades, y 10 (6.5%) se les dificulta mucho realizar estas actividades.

Se deduce que el adulto mayor debe participar activamente en actividades que fomenten el desarrollo de las habilidades motrices básicas, a través de ejercicios que permitan su práctica de manera agradable y constante.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La presente investigación fue realizada en el IESS (Instituto Ecuatoriano De Seguridad Social) que se encuentra ubicado en la vía Manta-Montecristi, a 100 metros de la ciudadela La Aurora. Donde la muestra fue conformada por 153 adulto mayores, de los cuales 122 son mujeres (79.7 %) y 31 son hombres (20.3 %) en edades comprendidas de 65 a 95 años de edad. Dicho lugar presenta un alto porcentaje de adulto mayores de género femenino debido a la longevidad y el porcentaje de habitantes en Ecuador a los cuales les llama la atención las actividades corporales que realizan en el IESS en este caso principalmente la bailoterapia.

Este hallazgo es similar al presentado por Yanchapanta (2018), en el estudio sobre la incidencia de la expresión corporal en las capacidades físicas de los adultos mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) de Ambato. En su estudio, la población estuvo conformada por 28 adultos mayores (100%) y un maestro (100%) del instituto. Esta población fue seleccionada debido al desconocimiento existente sobre el desarrollo de la expresión corporal, lo que provoca que el adulto mayor no utilice adecuadamente su lenguaje corporal. Este lenguaje es fundamental para la comunicación a través del cuerpo y puede ser aplicado en diversas actividades como la danza, la caminata e incluso en la práctica de deportes moderados adaptados a su edad.

Para empezar, se aplicó una observación acompañada de una encuesta hacia los adultos mayores con preguntas claves y ejercicios sencillos para evidenciar su desarrollo corporal. Esta misma tuvo el objetivo de evidenciar cómo ayuda la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores que asisten a las actividades realizadas en el IESS, los resultados del presente estudio mostraron que los participantes experimentaron beneficios significativos después de varias sesiones. Además, se observaron mejoras en el

rendimiento básico y en las extremidades inferiores, aunque con un leve incremento en el rendimiento de las extremidades superiores. Este desarrollo positivo fue atribuido a las actividades realizadas, considerando los datos obtenidos en la primera sesión de la encuesta sobre expresión corporal.

Los resultados sugieren que la danza, sin importar el estilo, tiene el potencial de mejorar de manera significativa la fuerza muscular, la resistencia, el equilibrio y otros aspectos de la aptitud funcional en los adultos mayores. Esto gracias a comentarios de los mismos adultos mayores, los cuales mencionan que antes de asistir al programa no podían realizar ningún tipo de estos movimientos con facilidad, sin embargo, ahora gracias a las actividades no es que las realicen al 100%, pero consideran que pueden ya moverse de forma independiente en alguna de estas actividades.

Discusión de los resultados de la Guía de Observación

Identificación de Movimientos y Coordinación Motriz

Los ítems 1, 2, 3, 4 y 7 se enfocan en la identificación de giros, desplazamientos, cruces y la implementación de actividades que trabajan la expresión corporal de los adultos mayores. De acuerdo con los resultados del ítem 1, un porcentaje significativo de los encuestados respondió que siempre se logran identificar giros y desplazamientos, lo cual refleja una adecuada comprensión y ejecución de movimientos que no solo trabajan la memoria motriz, sino también la coordinación. En cuanto al ítem 2, se consulta si el encargado de las actividades trabaja expresión corporal, la respuesta más frecuente fue "siempre", indicando que las estrategias implementadas por los facilitadores están alineadas con la necesidad de trabajar esta área. Esto sugiere que la expresión

corporal, más allá de ser una práctica recreativa, tiene un propósito terapéutico y de desarrollo físico en el contexto de los adultos mayores.

En ítem 3, relativa a la creatividad en la ejecución de nuevos movimientos, una parte importante de los participantes indicó que a veces los adultos mayores muestran creatividad. Este resultado refleja que, si bien hay un potencial de creatividad, aún podría fortalecerse el estímulo a través de la variación de actividades, materiales y enfoques en los ejercicios de expresión corporal. En cuanto a ítem 4, en la que se explora si se observa un desarrollo en los sentidos y la experimentación con diversos materiales, los resultados sugieren que en ocasiones los adultos mayores experimentan de forma directa con materiales, lo que podría estar contribuyendo a la estimulación sensorial y, por ende, a un desarrollo físico funcional más integral, en tal sentido Yanchapanta (2018) afirma, que las actividades rítmicas en los adultos mayores favorece la interacción física y social de los sujetos de la tercer edad, además beneficia las cualidades físicas como la resistencia, la flexibilidad y la fuerza en miembro inferiores. Es por ello, que se logran resultados positivos con este estudio.

Uso de Gestos y Materiales Adecuados

Con relación al ítem 5, que consulta si el adulto mayor desarrolla actividades mediante gestos, los resultados indican que, en la mayoría de los casos, a veces los adultos mayores incorporan gestos como parte de sus movimientos. Este hallazgo destaca la importancia de incorporar gestos como un medio para fomentar la comunicación no verbal y la conciencia corporal, especialmente en un grupo etario donde el lenguaje y la expresión física se pueden ver limitados por condiciones físicas. En cuanto a los ítems 6 y 7, estas abordaban la importancia de los instrumentos adecuados para propiciar la expresión corporal. Los resultados muestran que,

aunque se utilizan algunos instrumentos en las sesiones, aún hay espacio para mejorar la selección y uso de materiales que ayuden a potenciar los beneficios de las actividades de expresión corporal, específicamente en la estimulación de las capacidades físicas. Cruz (2017) afirma, señala que la expresión corporal contribuye significativamente al desarrollo de la autoestima en los adultos mayores, ya que les permite redescubrir sus capacidades y fortalecer su identidad personal. Es por ello, que se logran resultados en la forma en que comunicamos mensajes a través de movimientos del cuerpo, los cuales pueden ser visuales, auditivos o sensoriales.

Discusión de los resultados de la Encuesta

Conocimiento sobre Capacidades Físicas y Coordinación Motriz

Las preguntas del segundo bloque (Preguntas 1 a 8) estaban orientadas a explorar el conocimiento de los adultos mayores sobre sus propias capacidades físicas y la relación entre la música y la coordinación motriz. En cuanto a la Pregunta 1, sobre el conocimiento general de las capacidades físicas, una buena parte de los adultos mayores indicó que sí conocen qué son las capacidades físicas, lo que refleja una conciencia básica sobre su estado físico. Esta comprensión es crucial, ya que puede influir en la motivación para participar en actividades que favorezcan su salud y bienestar.

En la Pregunta 2, se cuestionó si la coordinación debe trabajarse con música, la mayoría respondió siempre, destacando el papel central de la música en la facilitación de la coordinación motriz. Esto puede interpretarse como un indicativo de que los adultos mayores perciben la relación entre la música y los movimientos corporales, lo que podría estar contribuyendo al desarrollo de habilidades motoras y, al mismo tiempo, promoviendo la mejora de la movilidad funcional. La Pregunta 3 confirmó esta relación, ya que muchos afirmaron que, mediante la música, coordinan

sus movimientos de manera efectiva. Este aspecto es fundamental, ya que el ritmo musical no solo estimula la expresión corporal, sino que también puede facilitar la realización de movimientos complejos, mejorando la agilidad y la estabilidad postural. Para Martínez. (2021) la expresión corporal en todas las etapas de la vida de una persona tiene varias semejanzas, ya que actúa como un medio fundamental de comunicación no verbal. Es por ello, que a través de este estudio se puede evidenciar como el uso del cuerpo es un factor fundamental para expresar emociones, intenciones y estados de ánimo. Esta misma contribuye al desarrollo emocional en todas las edades, ayudando a las personas a reconocer y gestionar sus emociones.

Danza, Motricidad y Mantenimiento de Capacidades Físicas

Acerca de la Pregunta 4, que pregunta si la danza mejora la expresión corporal, la mayoría de los adultos mayores estuvo de acuerdo, indicando que la danza es una herramienta útil para el desarrollo de la expresión corporal. Este hallazgo resalta el valor terapéutico de la danza en el envejecimiento, pues no solo mejora la capacidad de movimiento, sino que también favorece la salud emocional y cognitiva. Por otro lado, en las Preguntas 5 y 6, que abordan el conocimiento sobre motricidad gruesa y la importancia de mantener las capacidades físicas a medida que se envejece, los resultados muestran que la mayoría de los encuestados tiene un conocimiento básico sobre estos conceptos y considera importante trabajar en la conservación de sus capacidades físicas. Este entendimiento sugiere que existe una disposición positiva hacia el mantenimiento de la salud física, lo cual es esencial para prevenir la pérdida de movilidad y funcionalidad en la vejez. Cruz (2017) afirma, que la motricidad gruesa es la intervención de todas las partes del cuerpo al momento de realizar un movimiento, que involucre cierto tipo de dificultades como correr, saltar o mantener el equilibrio. Es por ello, que a través de este estudio se pueden integrar rutinas de ejercicios

basadas en la coordinación que ayuden al adulto mayor a su comprensión de varios movimientos adecuados para su propio desarrollo.

Ejercicios Físicos y Técnicas Corporales

Por último, en relación con las Preguntas 7 y 8, que examinan si el profesor utiliza técnicas para así mantener las capacidades físicas y si los adultos mayores realizan ejercicios con facilidad (como saltar, correr, bailar), los resultados indican que, aunque los adultos mayores a veces realizan estos ejercicios, las respuestas también sugieren una necesidad de mayor enfoque en la personalización de los ejercicios según las capacidades físicas individuales de los participantes. Es probable que, si se diseñan programas de ejercicios más accesibles y adaptados a sus necesidades, los adultos mayores podrían mejorar su desempeño y su disposición para participar en actividades físicas. La investigación de UNIR (2023) revela que la implementación de programas musicales en adultos mayores tiene un impacto positivo en su calidad de vida. Al estimular el movimiento y la coordinación a través de la música, se logra un fortalecimiento muscular, una mayor flexibilidad y un mejor equilibrio, lo que redundará en una disminución del riesgo de caídas y fracturas, mejorando así su autonomía y bienestar general.

CONCLUSIÓN

El estudio realizado en el IESS, Manta 2024, evidencia que la expresión corporal y rítmica es una herramienta efectiva para mejorar las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores. A través de actividades como la bailoterapia, se lograron avances significativos en fuerza muscular, equilibrio, coordinación motriz y movilidad funcional, contribuyendo a una mayor independencia y calidad de vida. Además, se confirmó que estas prácticas están respaldadas por fundamentos teóricos que vinculan el ritmo y la música con el desarrollo físico y cognitivo, lo que refuerza su valor terapéutico. Por último, se destaca la necesidad de diseñar programas personalizados y sostenibles, que no solo aborden las capacidades físicas, sino que también promuevan el bienestar integral de esta población.

El estudio permitió identificar que las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores están influenciadas positivamente por las actividades de expresión corporal y rítmica. Los participantes demostraron mejoras en la coordinación motriz, fuerza muscular y equilibrio tras participar en las sesiones de bailoterapia. Los resultados indicaron que, aunque inicialmente algunos adultos mayores presentaban limitaciones significativas en movilidad y fuerza, al finalizar el programa, se observaron avances notables, especialmente en las extremidades inferiores. Estos hallazgos subrayan la importancia de un diagnóstico inicial que permita adaptar las actividades según las necesidades individuales de esta población.

La investigación confirmó que la expresión corporal y rítmica no solo tiene un carácter recreativo, sino que también se fundamenta en principios teóricos que la vinculan al desarrollo físico, cognitivo y emocional. La música y el ritmo actúan como catalizadores en la mejora de la coordinación motriz y la memoria corporal, elementos esenciales en el envejecimiento activo.

Además, los gestos y la experimentación con materiales contribuyen al fortalecimiento de las habilidades sensoriales y motoras, confirmando que estas prácticas están alineadas con enfoques terapéuticos orientados a mantener la funcionalidad física de los adultos mayores.

El desarrollo de las capacidades físicas en los adultos mayores se evidenció mediante la progresión en habilidades como la identificación de movimientos (giros, desplazamientos) y la capacidad de realizar ejercicios físicos básicos. Las actividades rítmicas facilitaron una mayor independencia en los participantes, quienes manifestaron sentirse más seguros y capaces de realizar movimientos cotidianos con menor dificultad. Aunque algunos aspectos, como la creatividad en los movimientos y el uso de materiales adecuados, mostraron margen de mejora, la investigación destacó que la danza y la expresión corporal son herramientas eficaces para fortalecer la movilidad, la estabilidad postural y el bienestar integral de los adultos mayores.

RECOMENDACIONES

Diseñar programas específicos que combinen actividades de expresión corporal y ritmo adaptadas a las capacidades físicas de los adultos mayores, enfocándose en mejorar su flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Proveer formación continua a los instructores y facilitadores del IESS en técnicas innovadoras de expresión corporal y actividades rítmicas, basadas en evidencia científica.

Desarrollar guías prácticas y didácticas para el diseño de actividades ajustadas a las necesidades específicas de los adultos mayores.

Realizar talleres educativos para adultos mayores que expliquen la importancia de mantener y desarrollar capacidades físicas como la coordinación y motricidad gruesa, destacando los beneficios para su autonomía y calidad de vida.

Garantizar el acceso a espacios adecuados y recursos materiales que faciliten la realización de actividades físicas seguras y efectivas.

Incorporar equipos y herramientas que ayuden a los participantes a realizar ejercicios adaptados a sus limitaciones físicas.

Establecer un sistema de evaluación periódica para medir el progreso en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores, utilizando instrumentos estandarizados.

BIBLIOGRAFÍA

- Asprilla, J. E. (2020). *Salud y Bienestar para el adulto mayor sedentario*. Bogotá: 2020. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/1a4e1155-64f8-461d-919c-838ca017753a/content>
- Barrios Recio, J., & Ranzola Rivas, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Deportes.
- Caicedo. (2017). En C. R. Ubidía, *La relación fuerza-velocidad para la optimización del entrenamiento y prevención de lesiones* (pág. 57). Universidad central del Ecuador Quito, Ecuador: Creatividad & Educación.
- Castillo. (2003). DEPORTES DE VELOCIDAD. *Digital revistas*, 56.
- Crespo, M. ,.-5. (2016). Expresión corporal y envejecimiento. En R. d. Gerontología, *Una herramienta para el bienestar* (págs. 45 - 48). 2016.
- Cruz, E. M. (2017). La expresión corporal y las capacidades físicas en el adulto mayor del IESS, de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua. 2017. Universidad Técnica de Ambato, Ambato.
- Damasio, F. L. (2010). *La expresión corporal: una herramienta de comunicación y desarrollo personal*. Editorial Universitaria.
- Diaz Oliveros, E. F. (2018). *Sistematización de experiencias para potenciar el desarrollo integral y la expresión corporal en el adulto mayor en el taller de danza folclorica de la Escuela de Artes de Uniminuto*. Manta, Ecuador. 2018. Obtenido de

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/01347774-0c0b-4130-b5d5-09def627c4f7/content>

DUMAZEDIER, J. (2003). *Recreación: Fundamentos Teórico-Methodológicos Capítulo 1: La recreación, un fenómeno sociocultural. Valoración del concepto recreación. p. 4.* 2003.

Euroinnova Business School. (8 de Julio de 2024). *Qué es la expresión corporal.* Obtenido de Euroinnova Business School. : <https://www.euroinnova.com/blog/que-es-la-expresion-corporal>

Expresión Corporal. (19 de Septiembre de 2024). *Educaweb.* Obtenido de Expresión Corporal - 2005: <https://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>

Lorenzo, F. (2006). Obtenido de <https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/coordinacionmotrocidad.pdf>

Marisa. (08 de Abril de 2022). *Psicomotricidad fina en las personas mayores.* Obtenido de Barrika Barri. Centros residenciales Colisée; Colisée: <https://colisee.es/blog/psicomotricidad-fina-en-el-adulto-mayor/>

Martínez, R. (2021). Expresión corporal a lo largo de la vida: Semejanzas y diferencias en el desarrollo humano. *Revista de Psicología y Educación.*

Ministerio de Salud Pública. (2011). *Salud y bienestar.* Ecuador: 2011.

- Miranda Fajardo, J. L. (2023). *EL EJERCICIO AERÓBICO Y SU INCIDENCIA EN EL ADULTO MAYOR*. CANTÓN MONTALVO, PROVINCIA DE LOS RÍOS – ECUADOR: 2023.
Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15516>
- Ortiz. (2004). Características, medios y métodos para su desarrollo. *cualidades físicas básicas de educación física* .
- Palma, R. (2020). La relación fuerza-velocidad para la optimización del entrenamiento y prevención de lesiones . En C. R. Ubidia. Universidad central del Ecuador Quito, Ecuador: Creatividad & Educación.
- Pazmental.mx. (2020). *Motricidad fina y gruesa en el adulto mayor*. Obtenido de Pazmental.mx.: <https://www.pazmental.mx/blog/motricidad-fina-y-gruesa-en-el-adulto-mayor>
- Pérez Fournier , A. (2005). Propuesta Metodológica para la planificación del Fútbol . *Centro de Recursos de Información para el Deporte Cubano*, 14-15.
- Redondo. (2011). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación. *polo del conocimiento* .
- Rojas, P. J. (2002). La importancia de la recreación en el desarrollo humano. Editorial Universitaria.
- Salmerón. (2017). En C. R. Ubidia, *La relación fuerza-velocidad para la optimización del entrenamiento y prevención de lesiones* (pág. 37). Universidad central del Ecuador Quito, Ecuador: ciencia digital .
- Taimal Chandy, K. D. (2024). *La danzaterapia con música nacional como estrategia para el desarrollo emocional en los adultos mayores de la Cruz Roja cantonal de Otavalo*. Otavalo: 2024. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15610>

Tercedor, D. y. (2002). Obtenido de <https://www.maacformacion.es/wp-content/uploads/2017/07/TEMA-16-CAPACIDADES-FISICAS-BASICAS-R.pdf>

UNIR . (16 de 11 de 2023). *Artes Y Humanidades*. Obtenido de Musicoterapia, el ritmo que necesitan los mayores: <https://www.unir.net/revista/humanidades/musicoterapia-personas-mayores-ritmo/>

Yanchapanta, E. (2018). *La expresión corporal y las capacidades físicas en el adulto mayor del IEES*. Ambto, Provincia de Tungurahua: 2018. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28502/1/TESIS%20ERIK%20YANCHAPANTA%20CRUZ.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1_ Ficha de Observación

UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ"

Barahona Yandry – Murillo Tamara (Estudiantes Universitarios de la Carrera de

Pedagogía de la actividad física y deporte)

OBJETIVO: Evidenciar como ayuda la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024

INDICADOR	ESCALA		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Identifica giros, desplazamiento derecho izquierda, cruces en el adulto mayor			
El encargado de las actividades trabaja expresión corporal en el adulto mayor			
En la Expresión Corporal el adulto mayor manifiesta creatividad para ejecutar nuevos movimientos			
Se logra ver un desarrollo en el adulto mayor en sus sentidos, permitiendo la experimentación directa con diversos materiales			
El adulto mayor desarrolla actividades mediante gestos			
Se utilizan instrumentos adecuados en el adulto mayor para propiciar la expresión corporal			
Se evidencia que se trabaja las capacidades físicas en la expresión corporal			

ANEXO 2 _ Encuesta al Adulto Mayor

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”

Barahona Yandry – Murillo Tamara (Estudiantes Universitarios de la Carrera de
Pedagogía de la actividad física y deporte)

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

OBJETIVO: Evidenciar como ayuda la expresión corporal y rítmica en el desarrollo de
las capacidades físicas funcionales de los adultos mayores del IESS, Manta 2024

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

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

2. ¿La coordinación es importante llevarla con música?

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

3. ¿Mediante la música usted coordina sus movimientos?

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

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

- SI ()
- NO ()

5. ¿Conoce usted el significado de motricidad gruesa?

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

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

- SI ()
- NO ()

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

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

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

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

ANEXOS

