

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE JOSÉ MARÍA
ARGUEDAS**

Carrera de Educación Artística



Título

Nivel de fortalecimiento de habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad del Distrito de Los Olivos

TESIS

**Para optar el título profesional de licenciado en Educación Artística,
Especialidad Folklore, Mención danza**

AUTOR

Víctor Augusto Jiménez Luna (ORCID: 0009-0007-7561-5180)

ASESOR

Mg. Edin Linares Mendoza (ORCID: 0000-0001-8131-624X)

Lima – Perú

2024

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico de manera especial a mi madre, que en el transcurso de mi vida supo darme su apoyo y confianza acompañada de un ejemplo de lucha y perseverancia.

Agradecimiento

El principal agradecimiento a mi familia que supo acompañarme y guiarme en momentos difíciles y amigos que con sus consejos y enseñanzas son como una segunda familia.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. Introducción.....	10
1.1. Delimitación del Problema.....	10
1.2. Antecedentes de la Investigación.....	15
1.2.1. Antecedentes Internacionales.....	15
1.2.2. Antecedentes Nacionales	17
1.3. Bases Teóricas.....	19
1.3.1. Habilidades motrices.....	19
1.3.2. Envejecimiento del adulto mayor	25
1.4. Objetivos.....	32
1.4.1. Objetivo general.....	32
1.4.2. Objetivos específicos	32
II. Método.....	33
2.1. Diseño de la investigación	33
2.2. Población y Muestra	34
2.2.1 Criterios de inclusión	34

2.2.2 Criterios de exclusión	34
2.3. Procedimiento	35
2.3.1. Instrumento	35
2.3.2 Validez y confiabilidad	36
2.3.3 Variables y operacionalización	37
2.3.4 Aspectos éticos.....	38
III. Resultados.....	40
IV. Discusión	51
V. Conclusiones.	58
VI. Recomendaciones	60
Referencias.....	62
Apéndice	69
Apéndice 01.- Matriz de consistencia	70
Apéndice 02.- Instrumentos de recolección de datos.....	72
Apéndice 03. Certificado de validez de contenido del instrumento	74
Apéndice 04. Matriz de datos cuantitativos.....	79
Apéndice 05. Consentimiento informado	80

Índice de tablas

Tabla 1 Criterios de calificación	35
Tabla 2 Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos.....	36
Tabla 3 Valores de los niveles de confiabilidad.	36
Tabla 4 Matriz de operacionalización de la variable	37
Tabla 5 Resultados de la variable habilidades motrices básicas	40
Tabla 6 Resultados de la dimensión 1 desplazamientos lineales y no lineales.....	42
Tabla 7 Resultados de la dimensión 2 habilidades de salto	44
Tabla 8 Resultados de la dimensión 3 giros.....	46
Tabla 9 Resultados de la dimensión 4 habilidades manipulativas	48

Índice de figuras

Figura 1 Evolución de la motricidad con la edad	20
Figura 2 Población de adultos mayores en Perú con problemas de salud crónicos. Trimestre abril-junio 2021.	25
Figura 3 Clase de incapacidad afectante de los pobladores adultos mayores en Perú.	26
Figura 4 Equilibrio y declive en particularidades corporales, de la psique y a nivel social de acuerdo a edades en calificaciones “z”, para poder ser comparados.	30
Figura 5	33
Diseño de investigación.	33
Figura 6 Resultados porcentuales de la variable habilidades motrices	40
Figura 7 Resultados porcentuales de la dimensión 1 desplazamientos lineales y no lineales	42
Figura 9 Resultados porcentuales de la dimensión 3 giros	46
Figura 10 Resultados porcentuales de la dimensión 4 habilidades manipulativas	48

Resumen

En la investigación titulada “Nivel de fortalecimiento de habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad del distrito de Los Olivos”, se buscó determinar el fortalecimiento de habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada en Los Olivos. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental descriptivo. La muestra consistió en veintidós padres de familia, dos varones y veinte mujeres, todos mayores de 60 años. La metodología incluyó una encuesta para evaluar la percepción del fortalecimiento en desplazamientos, saltos, giros y habilidades manipulativas. Los resultados mostraron una percepción variada, con un mayor fortalecimiento en desplazamientos lineales y saltos verticales. Se concluyó que los adultos mayores percibieron mejoras significativas en sus habilidades motrices básicas, especialmente en desplazamientos y saltos. Estos hallazgos sugieren que los programas de fortalecimiento adaptados a las necesidades específicas de este grupo demográfico pueden ser efectivos.

Palabras claves: Adultos mayores, habilidades motrices, fortalecimiento, desplazamientos, percepción

Abstract

In the research titled "Level of Strengthening of Basic Motor Skills in Older Adults from a University in the Los Olivos District," the primary objective was to determine the level of strengthening of basic motor skills in older adults from a private university in Los Olivos. A quantitative approach with a non-experimental descriptive design was employed. The study population consisted of twenty-two parents, two men and twenty women, all over 60 years old. The methodology involved administering a survey to collect data on the perception of strengthening in displacement, jumping, turning, and manipulative skills. The results revealed varied patterns of perception for each skill, with greater perceived strengthening in linear displacement and vertical jumping. The conclusions indicated that the older adults perceived significant improvements in their basic motor skills, particularly in displacement and jumping. These findings suggest that strengthening programs tailored to the specific needs of this demographic group can be effective.

Keywords: older adults, motor skills, strengthening, movement, perception.

I. Introducción

1.1. Delimitación del Problema

Los diferentes cambios y transformaciones que se han dado y continúan sucediendo en las sociedades humanas en relación con el tema de la salud traen consigo una serie de aspectos positivos. Hoy en día, existe una creciente preocupación por dotar de una mayor excelencia en el modo de vida al adulto mayor. En épocas anteriores, las ideas que se tenían sobre la excelencia en el modo de vida de las personas de edad avanzada eran que debían mantener una vida apacible, con la menor actividad física posible.

Este cambio de perspectiva refleja un avance significativo en la comprensión del envejecimiento y la salud. Actualmente, se reconoce que una vida activa y participativa es fundamental para el bienestar integral de los adultos mayores. La promoción de actividades físicas y sociales, así como el acceso a servicios médicos especializados, contribuye no solo a la mejora de la salud física, sino también a la salud mental y emocional de las personas mayores. Esta evolución en la visión del envejecimiento resalta la importancia de ofrecer a los adultos mayores oportunidades para mantener su independencia, enriquecer sus vidas y participar plenamente en la sociedad, desafiando así los conceptos tradicionales que limitaban su potencial y calidad de vida.

De acuerdo con las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), entre 2015 y 2050, es muy probable que la población global mayor de 60 años pase de 900 millones a superar los 2 mil millones, lo que constituye un incremento del 12% al 22%" (p. 1).

Esto hace necesario brindar a los adultos mayores una mayor excelencia en su modo de vida, que les permita seguir desarrollando sus habilidades y, ¿por qué no?, adquirir otras nuevas.

Pero, ¿cuáles son los factores que influyen en la excelencia en el modo de vida de los adultos mayores? Para empezar, se debe tener claro qué se entiende por excelencia en el modo de vida. Según estudios especializados de la OMS (2016), se establece la definición como la impresión que las personas tienen del lugar que ocupan en la vida de acuerdo con sus objetivos, reglas, preocupaciones e intereses en su sistema de principios y entorno cultural.

Se trata de una conceptualización compleja y multidimensional que incluye aspectos individuales como las habilidades motrices básicas, la salud, la satisfacción con la vida, la independencia, la autonomía y factores ambientales como redes de apoyo, servicios a la sociedad y otros.

Con esta perspectiva en mente, es posible identificar los principales factores que influyen en la excelencia en el modo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (2016), estos factores incluyen: la salud física, la salud mental, el grado de independencia, las creencias personales, el apego social y la conexión con características ambientales significativas. Estos elementos, en conjunto, desempeñan un papel crucial en la promoción de un envejecimiento saludable y en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

¿Por qué la actividad física es tan importante en los adultos mayores? A medida que este grupo envejece, aumentan también los obstáculos para el desarrollo natural de sus actividades diarias, empezando a requerir el apoyo y el cuidado de los demás para llevarlas a cabo (Aranco et al., 2018).

Por su parte, Barbosa y Urrea (2018) concluyen que tanto el deporte como la actividad física no solo contribuyen a la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental. Las investigaciones han demostrado que las intervenciones basadas en el ejercicio son eficaces y están estrechamente relacionadas con mejoras en el bienestar mental, subrayando así la importancia de integrar la actividad física en estrategias para promover la salud integral.

Según un informe de la BBC (2018), los países con los índices más bajos de inactividad física incluyen a Uruguay (22%), Chile (26%) y Ecuador. En contraste, Brasil (47%), Costa Rica (46%) y Colombia (44%) presentan los mayores niveles de inactividad física. Estas cifras subrayan las variaciones significativas en los hábitos de actividad física entre diferentes países de la región, lo que puede tener implicaciones importantes para las políticas de salud pública y los programas de promoción de la actividad física.

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del INEI, citada por Gonzáles-Mechán (2019), se reveló que, en el Perú, el 45,2% de las personas mayores de 40 años no realizan ningún ejercicio, y esta cifra aumenta en el caso de los mayores de 60 años.

La práctica insuficiente de actividades físicas en la sociedad actual refleja una comprensión limitada de los beneficios que estas aportan. Esta carencia de conocimiento resulta en oportunidades perdidas para mejorar la salud y el bienestar general de la población. Aunque se reconoce que la participación en actividades físicas es crucial para mantener la salud, especialmente en la población de adultos mayores, la realidad evidencia una brecha significativa entre la conciencia de sus beneficios y la implementación efectiva de estas prácticas. Superar esta brecha requiere no solo aumentar la educación sobre los beneficios del ejercicio, sino también desarrollar estrategias y políticas que faciliten y fomenten la actividad física en la vida diaria.

Tomando como ejemplo la situación de los adultos mayores, se observa que podrían beneficiarse enormemente de las actividades físicas para mejorar su calidad de vida. La evidencia respalda que la participación regular en ejercicios apropiados puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, mantener la movilidad y mejorar la salud mental. No obstante, la falta de recursos adecuados representa un obstáculo significativo para implementar cambios sostenibles en el estilo de vida de este grupo demográfico. Superar esta barrera es crucial para asegurar que los adultos mayores puedan acceder a los beneficios del ejercicio y, en consecuencia, mejorar su bienestar general.

La carencia de recursos se manifiesta en la falta de instalaciones adecuadas, programas especializados y personal capacitado para guiar a los adultos mayores en la práctica de actividades físicas. La inversión insuficiente en este aspecto contribuye a la perpetuación de un ciclo que limita el acceso a los beneficios de las actividades físicas para aquellos que podrían necesitarlos más.

La realidad apunta a la necesidad de una mayor conciencia pública y una inversión más significativa en programas de actividad física, especialmente dirigidos a la población de adultos mayores. La promoción de estilos de vida activos no solo beneficia la salud individual, sino que también puede aliviar la carga en los sistemas de atención médica al reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

Las razones que fundamentan este trabajo de investigación se centran en el desarrollo de habilidades motrices básicas en adultos mayores, quienes han estado participando activamente desde 2018 en el elenco de danza de padres de familia de una universidad privada ubicada en el distrito de Los Olivos. Esta participación prolongada y continua en actividades de danza ofrece una oportunidad valiosa para evaluar cómo tales

experiencias pueden influir en la mejora de las habilidades motrices, así como en el bienestar general de este grupo etario.

En el contexto previamente mencionado, el estudio se centra en el desarrollo de actividades dirigidas a adultos mayores, con el objetivo específico de evaluar la escala de destrezas motoras básicas mediante la participación en la danza. Este análisis se realizó con la colaboración de los participantes del taller de actividades integradoras, destinado a padres líderes en una universidad privada ubicada en el distrito de Los Olivos. La investigación busca determinar cómo la inclusión en actividades de danza puede influir en la mejora de las habilidades motrices y en el bienestar general de los adultos mayores involucrados.

Basándose en la problemática previamente descrita, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos? En relación con esta pregunta principal, se establecen los siguientes problemas específicos: A) ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos durante el año 2021?, B) ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?, C) ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?, D) ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?

Estas preguntas tienen como objetivo determinar de manera específica cómo la participación en actividades de danza contribuye al desarrollo de diversas habilidades motrices básicas en este grupo etario. A través de la evaluación de habilidades como el

desplazamiento lineal y no lineal, el salto, el giro y las habilidades manipulativas, se pretende entender el impacto de la danza en el fortalecimiento de las capacidades motoras en adultos mayores, así como en su bienestar general y calidad de vida.

1.2. Antecedentes de la Investigación

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Mediante este trabajo investigativo, se obtuvieron datos relevantes que aportan información crucial sobre los beneficios derivados de la actividad física frecuente en adultos mayores. En particular, se enfocó en cómo adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante, con el objetivo de implementar mejoras que contribuyan a elevar la excelencia en su calidad de vida. Este enfoque personalizado permite maximizar los beneficios de la actividad física, respetando las capacidades y limitaciones de cada adulto mayor, y promoviendo un envejecimiento más saludable y satisfactorio.

En su investigación titulada “Protocolo en el abordaje del baile en adultos mayores para mantener una vida saludable” (Alvarado, 2021), el objetivo se centró en la integración de bailes específicos para adultos mayores con el fin de conservar su salud y fomentar su integración social. Este enfoque no solo busca mejorar su calidad de vida, sino también elevar su excelencia en el modo de vivir. Para ello, se desarrolló un plan de acciones físicas y recreativas diseñado para adaptarse a las capacidades técnicas de los adultos mayores, minimizando el riesgo de accidentes y promoviendo su bienestar general. El programa, implementado en el cantón Pedro Carbo, parroquia Sabanilla, se orientó a recuperar el reconocimiento Cabrense y fue fundamental para el trabajo de grado. La investigación, de tipo descriptiva cuantitativa, incluyó una muestra de 30 adultos mayores que participaron en las actividades planificadas. Además, en los años

recientes, las políticas gubernamentales han respaldado el reconocimiento y la valorización de la población de adultos mayores, reflejando un aumento progresivo en su participación y en el enfoque hacia su bienestar.

Clavijo y Cuaran (2021) en su investigación “*Programa de baile recreativo para disminuir el riesgo de caídas en el Adulto Mayor del barrio Bello Horizonte de la ciudad de Popayán*”, tuvo como propósito evaluar la efectividad del Plan de Bailes Recreativos en la prevención del riesgo de caídas en la población adulta mayor del Barrio Horizonte Bello, en la ciudad de Popayán, se llevó a cabo un estudio cuasiexperimental no controlado. Los métodos y materiales utilizados en esta investigación fueron diseñados para analizar en detalle el impacto de las actividades en la reducción del riesgo de caídas entre los residentes de la comunidad mencionada. La muestra estuvo compuesta por 23 individuos con edades comprendidas entre 65 y 79 años. A estos participantes se les aplicó un Plan de Bailes Recreativos durante 3 meses, con una frecuencia de 2 veces por semana y un total de 12 sesiones. En este lapso de tiempo fueron realizados trabajos para la adecuación a actividades físicas usando ritmos de música, tales como, bailes aeróbicos, salsa, tango y cumbia. En los resultados que se obtuvieron de variables de evaluación del post y pre test de peligro de caídas fue encontrada una relevancia cuyo valor fue $p=0,046$. Para concluir, fue rechazado el supuesto nulo. Para concluir, el plan de bailes recreativos si representó efectividad en el propósito de aminorar el peligro de caídas para la población de los adultos mayores en Barrio Horizonte Bello en Popayán.

Analuiza, et al. (2020) en su estudio titulado “*Danza nacional, influencia en la motricidad gruesa de los adultos mayores*”, esta investigación tuvo como objetivo principal comprobar el influjo de la danza nacional ecuatoriana en el desarrollo de la motricidad gruesa en adultos mayores. Para lograr dicho objetivo, se adoptó un enfoque cuasiexperimental. El proceso de investigación involucró varias etapas, que incluyeron

la construcción del modelo teórico, el diseño y la validación de instrumentos, así como una fase extensiva y otra propositiva. El modelo teórico se fundamentó en un análisis bibliográfico y bibliométrico, utilizando el software Vosviewer 1.6.6 y el método de co-ocurrencia. Después de aplicar un test de capacidades coordinativas al inicio y al final de la fase de intervención, que tuvo una duración de dos meses, se obtuvieron los resultados deseados. La significación ($p=0,000$) resultó ser menor que el valor prefijado (0,5), lo que permitió afirmar que la danza nacional ecuatoriana, con los ritmos de san juan, pasacalle y bomba, ejerció una influencia positiva en la mejora de la motricidad gruesa en los adultos mayores del estudio. En conclusión, este estudio respalda la importancia de incorporar la danza nacional ecuatoriana en la vida de los adultos mayores para mejorar su motricidad gruesa. Los resultados obtenidos refuerzan la relevancia de utilizar esta actividad como una estrategia efectiva para promover el bienestar físico y emocional en este grupo poblacional.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Villamar y Pérez (2021) en su investigación titulada “*Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del Adulto Mayor de Essalud Puno. 2021*” tuvo como objetivo este estudio investigativo, la centralización en el establecimiento de cuán efectiva es el danzar tal como operación de terapia (danzaterapia), en sentirse bien a nivel de la psique y en la salud de adultos en edades de sesenta años y más; teniendo En un estudio cuasiexperimental con 10 participantes mayores, se examinaron los efectos de la danzaterapia en niveles de estrés. Antes de la terapia, el 70% experimentaba severo estrés, reduciéndose al 20% después, sin casos de estrés grave. El moderado estrés disminuyó del 20% al 10%, asociado a aquellos inicialmente con severo estrés. La tasa de leve estrés, inicialmente del 10%, aumentó a aproximadamente 90%, con el 20% en moderado estrés y el 10% en estrés severo en otros

casos. Estos resultados indican una tendencia positiva hacia la reducción del estrés en adultos mayores mediante danzaterapia. Se concluyó que la danza terapia ha contribuido satisfactoriamente en mejorar su nivel del cuerpo y de la psique del adulto mayor materia investigativa.

Bravo (2021) en su investigación titulada *“Efectos de un Programa de enseñanza de la danza tradicional en el aprendizaje motor de adultos mayores de un distrito de Lima, 2018”*, este es un estudio centrado en lo cuantitativo, cuasiexperimental su diseño, en una agrupación experimental y una agrupación adicional de control. La porción muestral estuvo conformada por 27 individuos con edades desde 65 años hasta 82, la agrupación experimental conformada de 14 individuos y la agrupación de control compuesta de 13 individuos. La investigación fue realizada mediante la enseñanza del baile de la Marinera del Norte por medio de 15 sesiones cuya duración en horas fue 2. En este estudio investigativo fue demostrado que el plan causó un significativo y positivo impacto para el aprendizaje motriz en dimensiones, como: Coordinación motriz-visual, coordinación motriz-auditiva, gestión del espacio y memoria motriz. Fue recomendada la implementación de planes propios de la educación neuronal a fin de formar y capacitar a individuos y a docentes cuyo trabajo está dirigido al adulto mayor.

Jara y Reynaga (2022) el objetivo general de este estudio consistió en determinar cómo el Programa *“Actívame” contribuyó al fortalecimiento de la condición física en las personas de la tercera edad que formaban parte del Centro de Adulto Mayor de Puerto Maldonado durante el año 2022*” En cuanto a la metodología, se aplicó un enfoque de tipo aplicado con nivel explicativo, y se diseñó un estudio pre experimental. La población objeto de estudio estuvo conformada por personas de la tercera edad, y se seleccionó una muestra de 18 participantes. A estos individuos se les administraron un pretest y un posttest para evaluar el impacto del programa en su condición física. Los resultados del

estudio revelaron que existieron diferencias significativas entre el pretest y el posttest. Previo a la implementación del programa, el 66.7% de los adultos mayores presentaba un nivel de condición física considerado malo, mientras que el 33.3% se encontraba en un nivel regular. Sin embargo, tras la intervención del programa, el 72.2% de los adultos mayores mejoraron y alcanzaron un nivel regular, y el 27.8% experimentó un nivel de condición física calificado como bueno. En conclusión, los hallazgos demostraron que el Programa "Actívame" tuvo un impacto positivo en el fortalecimiento de la condición física de las personas de la tercera edad que participaron en el Centro de Adulto Mayor de Puerto Maldonado.

1.3. Bases Teóricas

1.3.1. Habilidades motrices

Los conceptos sobre las habilidades motoras han estado desarrollándose desde los años 1980 en adelante. Varios autores han realizado investigaciones y postulados sobre este tema. La diversidad de habilidades motrices referentes al campo de la actividad física es específica y numerosa.

Esto conlleva problemas para su conceptualización y clasificación sistematizada. Además, no hay consenso sobre la terminología conceptual que se deba utilizar. Por ejemplo, Singer (1986, citado por Salinas, 2015), define la habilidad motriz como *"todas las acciones de músculos o movimientos corporales requeridos para ejecutar exitosamente un acto deseado"* (p. 8).

Según Cidoncha y Díaz (2010), las concepciones de habilidades motrices fundamentales toman en cuenta una variedad de acciones de motricidad que avanzan con el desarrollo humano, como la marcha, el giro, correr, decepcionar, lanzar y saltar, las

cuales, para su progreso, se sustentan en capacidades de percepción existentes desde el nacimiento y que van progresando a la par y en conjunto.

Por otro lado, Franco (2013), abordando el tema de las capacidades y habilidades motoras, indica que *"las habilidades motrices son movimientos innatos y naturales"*, mientras que *"las destrezas motoras se refieren a movimientos aprendidos"* (p. 1). Así, las habilidades motrices se pueden subdividir según su funcionalidad y su evolución con la edad (Batalla, 2000). Según la funcionalidad, se pueden reconocer tres grandes tipos de habilidades motrices: habituales (aquellas que se utilizan más en las actividades diarias), profesionales (las correspondientes al ámbito laboral) y deportivas (las más utilizadas en la realidad social, como correr, girar, saltar, lanzar, recoger, etc.)

Según Batalla (2000) en cuanto a la evolución con la edad, existen dos tipos de habilidades motrices: básicas y específicas:

- Básicas: Son las competencias rudimentarias y comunes, que son innatas.
- Específicas: Son las competencias diversificadas y no comunes, que se aprenden con entrenamiento.

Figura 1

Evolución de la motricidad con la edad



Nota: Batalla (2000, p. 10).

Una competencia puede entenderse como la capacidad que presenta un individuo para desarrollar una actividad o para ejecutar una tarea, ya sea física o mental. Sobre este aspecto, MINEDU (2016) establece que una competencia en educación es una visión general de las actitudes emocionales, sociales y cognitivas, habilidades motoras, sensoriales y psicológicas que contribuyen al desempeño adecuado de tareas, actividades, funciones y desempeños.

Ya sean innatas o aprendidas, las capacidades motrices son el grupo de habilidades que un individuo debe desarrollar para poder ejecutar actividades motoras o movimientos físicos elementales.

1.3.1.1. Desplazamiento lineal y no lineal

Estos comprenden todos los movimientos o avances de un sitio a otro a través del movimiento corporal. Según Sánchez (1984), hay diversos tipos de desplazamientos:

Incipientes: Producidos durante las etapas tempranas del desarrollo, formando la base para la bipedestación (caminar o andar erguido).

Destinados: Dirigidos a solventar situaciones problemáticas específicas, incluyendo todo tipo de desplazamiento que permita obtener un objeto.

Habituales: Los realizados con frecuencia, tales como correr y marchar.

No habituales: Los no realizados con frecuencia, que se diferencian como desplazamientos activos o pasivos.

De acuerdo con Sánchez (1984), en los desplazamientos se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones: Arranque o inicio (puesta en acción), ritmo de realización, cambios de trayectoria y pausas.

1.3.1.2. Habilidades de Salto

Estos son desplazamientos verticales o movimientos en los cuales el cuerpo se separa del suelo, quedando en el aire momentáneamente gracias a la impulsión por uno o ambos pies, y volviendo subsiguientemente a hacer contacto con el piso (Franco, 2013).

Para un enfoque académico sobre las habilidades de salto, también se puede mencionar el libro "Biomecánica del Movimiento Humano" de David A. Williams (2010), que ofrece una visión profunda sobre la biomecánica de las habilidades motoras, incluyendo el salto, y detalla los factores clave como la fuerza, la coordinación, y el equilibrio. De manera similar, el trabajo de Andreas H. Klatt (2010), en su investigación sobre "Aspectos Fisiológicos del Salto en Atletas" explora cómo la potencia en las piernas, la coordinación de movimientos y la conservación del equilibrio son esenciales para realizar saltos efectivos.

Además, se deben considerar los siguientes factores al realizar el salto: Fuerza o potencia en las piernas, coordinación activa de movimientos, ligereza, conservación del equilibrio.

Adicionalmente, al desarrollar saltos, hay una variedad de componentes que deben ejercitarse, tales como:

Envión o impulso: Con las extremidades superiores o inferiores.

Vuelo: en longitud y en altura.

Aterrizaje o caída.

Los saltos deben permitir: Arrojar o recibir objetos por encima de un obstáculo, superar dificultades u obstáculos (en altura o longitud), alcanzar un objeto que esté fuera de nuestro alcance.

1.3.1.3. Habilidades de giro

Estas constituyen la totalidad de movimientos rotativos y maniobras rotativas que tienen como eje un centro del cuerpo, sea transversal, antero-posterior o longitudinal (Franco, 2013), lo cual implica progreso en los siguientes elementos: Armonía o equilibrio, coordinación dinámica general, esquema corporal, organización espacio/temporal.

Franco (2013) señala que los giros se pueden clasificar según los siguientes aspectos:

Según el centro del giro: antero-posterior, transversal y longitudinal (sagital).

Según la clase de soporte: contacto con el piso, agarrando con las manos, en suspensión, en soporte y múltiples suspensiones.

Según el destino del giro: adelante, atrás, lateral.

Según la posición inicial: horizontal, vertical o inclinada.

En la presente investigación, se analizarán los giros considerando la posición inicial vertical, según los 3 ejes de giro (longitudinal, transversal y antero-posterior).

1.3.1.4. Habilidades manipulativas

a) Lanzamientos y golpes: Son habilidades motrices básicas manipulativas, que involucra el manejo de objetos a fin de que la persona está relacionada con su entorno (Franco, 2013). Se pueden presentar en dos maneras:

Por lanzamiento: de disco, freesbee, béisbol, etc.

Por golpeo: con la ayuda de una herramienta que puede ser una paleta de ping pong.

b) Recogidas y recepciones: Son otro tipo de habilidades motrices básicas manipulativas, de las cuales, en los recibimientos el objeto se mueve, entre tanto al recogerlo está detenido (Franco, 2013). A fin de llevar a cabo estas acciones se debe considerar la clasificación siguiente: Con sujeto parado y objeto detenido, con sujeto parado y objeto en movimiento, con sujeto en movimiento y objeto detenido y con sujeto en movimiento y objeto en movimiento

Según la Secretaría Cultural, Recreacional y Deportiva en Colombia (2022), los segmentos de edad se determinan según la fase del periodo vital humano y la edad. Se encontraron tres clasificaciones principales de los grupos de edad:

La primera, de 18 renglones, denominada "grupos quinquenales de edad" según el INEI (2021), clasifica los renglones de edad en grupos de cada 5 años: 0 a 4, 5 a 9, 10 a 14, 15 a 19, 20 a 24, etc.

La segunda, de 3 renglones, denominados "grandes grupos especiales de edad" según el INEI (2021), son: grupo 1 de 0-15 años, grupo 2 de 15-64 años y grupo 3 de 65 y más años.

La tercera, de 7 renglones, definida por Martín (2005) según estándares de la Unión Europea:

Lactantes de 0-2 años

Niñez de 3-7 años

Pubertad de 8-11 años

Adolescentes de 12-17 años

Adultos jóvenes entre los años 18 a 39 años

Adulto (medio) entre los años 40 a 49 años

Adulto maduro de 50 y más años de edad

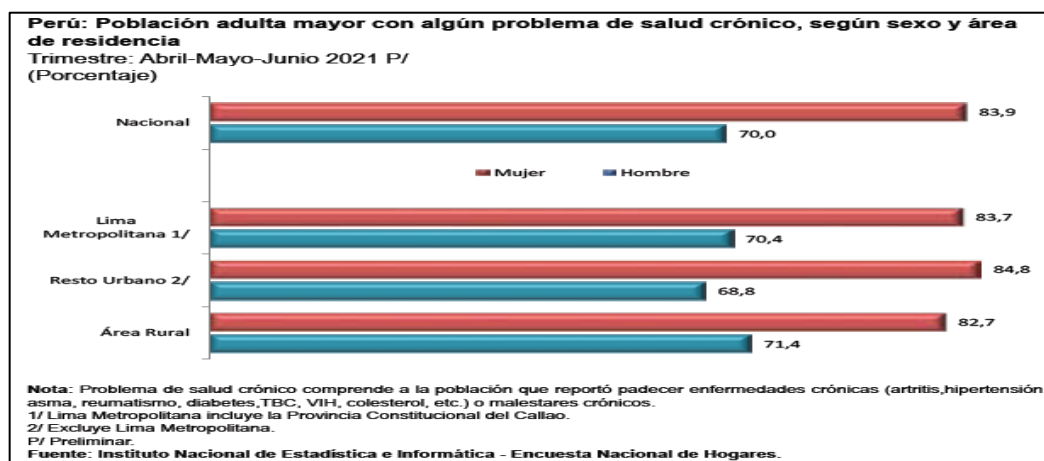
1.3.2. Envejecimiento del adulto mayor

La situación actual del adulto mayor en el Perú se ve afectada por problemas de salud pública como enfermedades crónicas, discapacidades e inactividad física o sedentarismo.

- **Enfermedades crónicas:** Según cifras del INEI (2021), para el trimestre abril-junio de 2021, el 83,9% de la población femenina de adultos mayores exhibe alguna enfermedad crónica, mientras que en la población masculina es del 70,0%. Las enfermedades más frecuentes incluyen hipertensión arterial, colesterol alto, obesidad, diabetes mellitus, artritis, sarcopenia, osteoporosis, cataratas y cáncer de varios tipos.

Figura 2

Población de adultos mayores en Perú con problemas de salud crónicos.



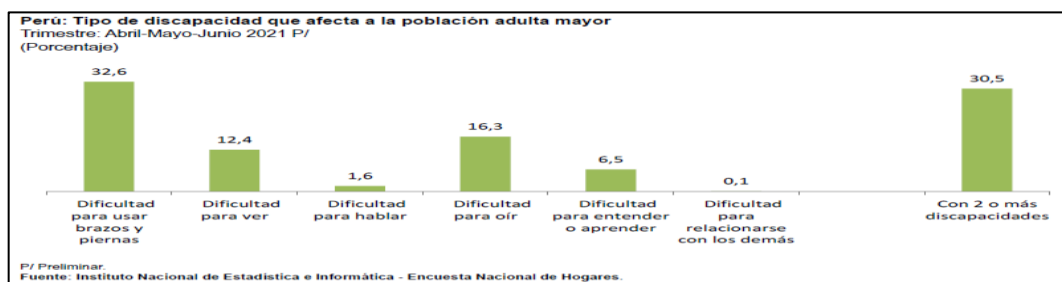
Nota: INEI (2021, p. 1).

Durante el mismo periodo, el 44,9% de la población total con discapacidades son adultos mayores. El 52,2% de las mujeres adultas mayores y el 37,2% de los hombres presentan discapacidad, con una diferencia de 15,0 puntos porcentuales entre ambos

géneros. Las principales discapacidades afectan el uso de las piernas y brazos, la audición y la visión.

Figura 3

Clase de incapacidad afectante de los pobladores adultos mayores en Perú.



Nota: INEI (2021, p. 1-12).

Según INEI (2021), especialista del CENAN – INS, el 81,6% de las peruanas y el 74,6% de los peruanos realizan actividad física moderada, lo que equivale a sedentarismo. El sedentarismo es más bajo en áreas rurales (63,9%) que en áreas urbanas (81,6%). Este sedentarismo se asocia con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluida la COVID-19.

Adicionalmente, Rejas (2020) del equipo para Promover la Salud del MINSA mencionó en una nota de prensa que el envejecimiento trae consigo características tanto visibles como no visibles. Entre las visibles se encuentran la atrofia muscular, pérdida de pigmentación de la piel y del cabello, dificultades auditivas y lingüísticas. Entre las no visibles se incluyen la disminución de la contractibilidad del músculo cardíaco, dificultades de memorización, que pueden tener consecuencias psíquicas y sociales como depresión, crisis y sentimiento de abandono.

Cuando una persona llega a cierta edad, puede comenzar a sentirse fea, aburrida e inútil. Este sentimiento es aparentemente normal y frecuente, ya que los músculos y las

articulaciones pierden movilidad, dejando a la persona inestable, mientras que la piel pierde elasticidad e hidratación, y los órganos sensoriales se debilitan.

1.3.2.1. Elementos que condicionan el envejecimiento

El envejecimiento está condicionado por tres factores o elementos principales: el factor genético, el factor ambiental y los factores culturales o de comportamiento.

Factor genético: Campos y Barzuna (2004) señalan que el envejecimiento puede describirse como una secuencia acumulada de daños en la estructura molecular y celular de una persona adulta, causados por la dinámica metabólica que conduce al desorden del metabolismo, ocasionando enfermedades o la muerte.

Factor ambiental: Monroy y Alonso (2011) afirman que el envejecimiento es un proceso irreversible, multifactorial, intrínseco y progresivo, resultado de la interacción con el medio ambiente y la genética individual.

1.3.2.2. Efectos del envejecimiento en el adulto mayor

El envejecimiento es un proceso complejo que afecta a múltiples dimensiones de la vida de los adultos mayores. Valladares (2019) señala que, a medida que el envejecimiento avanza, el adulto mayor se encuentra en lo que algunos consideran el último ciclo de la vida, una etapa que no depende exclusivamente de la salud y los hábitos vitales, sino que es individual y puede ir acompañada de pérdidas psicomotoras, sociales y culturales, entre otras. Otros sostienen que la vejez es una experiencia tanto subjetiva como cronológica. Además, se cree que el envejecimiento es una construcción social, donde cada cultura genera diferentes interpretaciones de este fenómeno.

Los cambios más relevantes que se producen en el adulto mayor debido al envejecimiento, basados en el trabajo de Salech et al. (2012), son los siguientes:

Morfológicos: Tanto a nivel interno como externo, el adulto mayor sufre alteraciones en sus principales sistemas y órganos. Estas transformaciones ocasionan el desgaste de la fuerza en los músculos, transformaciones a nivel pulmonar, cardiovascular, digestivo, y el deterioro de las competencias motrices.

Psicológicos: Perturbaciones que el adulto mayor manifiesta a medida que el tiempo pasa, lo cual provoca alteraciones de su personalidad, originando procesos de estrés y alteraciones en el estado de ánimo. En ocasiones, se produce incompetencia para asimilar o entender nuevas órdenes, lo que origina una reacción perceptiva motriz más lenta.

Fisiológicos: Alteraciones que repercuten en la facultad de adaptabilidad, de poder recuperarse y en las defensas del organismo del adulto mayor, dando como resultados inconvenientes de salud como el aumento de enfermedades crónicas (insuficiencia renal, diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otras), tendiendo a la disfuncionalidad.

En tal sentido, Mejía et al. (2014) menciona que la vejez fisiológica conlleva a deteriorar las funciones corporales, ocasionando que los adultos mayores sean más propensos a la discapacidad, la cual involucra fallas en el funcionamiento y en las estructuras del cuerpo, restricciones en las capacidades para desarrollar actividades físicas o restricciones en la participación social. Por otro lado, Quero (2021) también mencionan que a medida que una persona rebasa la edad de 65 años, incrementa las posibilidades de que en los años siguientes surja una restricción de las funcionalidades corporales.

De acuerdo con Quero (2021), el envejecimiento se produce de diferentes maneras para una misma persona, en diferentes órganos o en diferentes personas. Sin embargo,

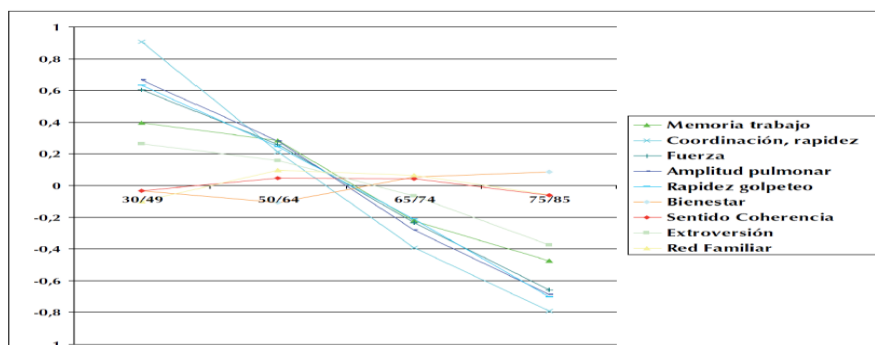
desde un punto de vista estadístico, el envejecimiento se define a los 60 años, pero a efectos biológicos se caracteriza por una tendencia a realizar actividades físicas y mentales, afirma que envejecer responde a un protocolo de la fisiología que inicia en el momento de la concepción y causa alteraciones particulares en los humanos en todo el periodo vital. Estas alteraciones hacen que se restrinja la adecuación del organismo al entorno. Pero, es relevante diferenciar el envejecer tal como un protocolo. Además, hay que destacar que no necesariamente los cambios asociados con la edad se relacionan con derivaciones clínicas negativas. Al contrario, el desarrollo del envejecimiento está vinculado al factor genético, ambiental y cultural o de comportamiento del individuo.

De esta forma, el envejecimiento es una etapa vital de características multidimensionales, por lo que es pertinente plantear la siguiente interrogante: ¿la decadencia biológica se da simultáneamente y de manera isomórfica a un decrecimiento psicosocial de las personas? En cierto modo, el declive biofísico es fundamento del deterioro psicosocial, por lo que ambos aspectos se dan paralelamente; por tanto, la actividad cognitiva fluida que se evalúa a través de exámenes de coordinación visomotriz o memoria de trabajo, marcha ligada a la actividad neurobiológica, en tanto que las características personales y afectivas presentan el mismo perfil, presentando inclusive una tendencia positiva de cambio propias de la edad.

En un proyecto publicado en español por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), los resultados revelaron que mientras los parámetros físicos y cognitivos mostraron una tendencia de declinación relacionada con la edad, los parámetros afectivos, sociales y de personalidad mostraron una tendencia de notable estabilidad (Aguirre, 2015), lo cual se puede observar en la Figura 5.

Figura 4

Equilibrio y declive en particularidades corporales, de la psique y a nivel social de acuerdo a edades en calificaciones “z”, para poder ser comparados.



Nota: Adaptado por IMSERSO (2011), y tomado de Aguirre (2015, p.4).

1.3.2.3. Actividad física en el adulto mayor y sus beneficios

La actividad física en el adulto mayor es un tema de creciente relevancia en el campo de la salud y el bienestar. A medida que la población envejece, se vuelve crucial entender cómo el ejercicio y la actividad física pueden influir positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores. La práctica regular de actividades físicas no solo contribuye a mantener la salud física, sino que también juega un papel fundamental en la preservación de la movilidad, la independencia y el bienestar mental. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar la función cognitiva y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia. En este contexto, explorar los beneficios de la actividad física en el adulto mayor se convierte en una prioridad para diseñar intervenciones eficaces que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

Los ejercicios físicos en adultos mayores son sumamente importantes a fin de conservar un buen estado de salud. En tal sentido, la Fundación Pasqual Maragall (2021) afirma que la actividad física para adultos mayores puede incluir actividades y ejercicios

de bajo impacto como caminar, bailar, andar en bicicleta, yoga, tai chi o pilates, entrenamiento de fuerza, estiramiento o levantamiento de pesas. Así que, nadar o ejercitarse en agua, el disfrute placenteramente de leer, participar en actividades sociales como cursos, congresos y acciones de tipo cultural, intervenir en entes de la sociedad, de la cultura o del deporte, los viajes y conocer nuevos lugares, así como otras tareas que lo mantengan ocupado, tales como labores hogareñas, actividades lúdicas y de entretenimiento, en el entorno familiar y social.

La actividad física estimula diversas regiones en el cerebro, comprende una mixtura de actividades musculares y una reacción fisiológica progresiva del flujo de sangre, la actividad respiratoria y cardiaca, extracción de glucosa.

Las capacidades de respuesta de ancianos y ancianas a las actividades físicas progresivas con mejoras ostensibles en su potencia aeróbica o fortaleza, puede depender de lo frecuente que pueda ser su rutina gimnástica.

1.3.2.4. Beneficios de la danza en el adulto mayor

Las actividades aeróbicas moderadas como el baile, el paseo y la natación son de suma importancia en el tema de salud, de una perspectiva física y emotiva, en especial para personas de avanzada edad, potencialmente hipertensos. Los ejercicios aeróbicos deben complementarse además con costumbres sanas, como evitar el consumo de tabaco, sal, grasas, bebidas alcohólicas y no caer estado de obesidad (Vásquez, 2017).

Los individuos que mantienen un estilo de vida activa presentan más altas probabilidades de longevidad y menos probabilidades de enfermarse. Hacer ejercicio físico permite a las personas mantener un mejor estado físico, aplicar mejoras en las condiciones de salud mental y en las sensaciones de sentirse bien en general. La regular actividad física es un importante aspecto del saludable modo de vida.

La danza ofrece una manera efectiva y placentera para que los adultos mayores mantengan su salud física y mental, al tiempo que disfrutan de una vida social activa y enriquecedora. Al incorporar la danza en su vida diaria, los adultos mayores no solo mejoran su bienestar general, sino que también encuentran una fuente continua de alegría y satisfacción.

La danza no es solo una forma de arte y expresión, sino también una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores. Al integrar la danza en la rutina diaria, los mayores pueden experimentar múltiples beneficios que impactan positivamente en su bienestar general.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

II. Método

2.1. Diseño de la investigación

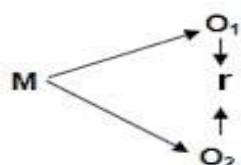
Este estudio investigativo se categoriza en la clase aplicada. Según Hernández et al. (2014) la investigación básica se enfoca en describir los elementos básicos de un fenómeno, mientras que la investigación aplicada se enfoca en buscar la solución de situaciones problemáticas.

De otra parte, esta investigación es considerada cuantitativa por su enfoque, aplicando para la recopilación de información instrumentos, según Barrantes (1999).

El diseño que se aplicó en este proyecto es el no experimental, con un nivel descriptivo. En tal sentido, Palella y Martins (2010) afirma que un diseño no experimental es aquel que se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las variables. El científico o investigador no tiene intención de sustituir las variables dependientes. En este caso, son observados los eventos de la misma manera como suceden en un determinado lapso y en el real entorno, con el fin de analizarlos.

Figura 5

Diseño de investigación.



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la V.1.

O₂ = Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

Adicionalmente, sobre los estudios descriptivos, Hernández et al. (2014) indica que el estudio de tipo descriptivo busca aclarar las particularidades y características que

se aplican a todo tipo de fenómenos analizados. Explicar las ventajas de un grupo o población.

2.2. Población y Muestra

El universo poblacional que es objeto de esta investigación la constituyen los integrantes del elenco de danza de una universidad de distrito Los Olivos, la cual está compuesta por veintidós (22) padres de familia, de los cuales dos son varones y veinte son mujeres, todos mayores de 60 años de edad. Estos padres de familia participan en el “Taller de actividades integradoras para padres líderes de la universidad” que tuvo una duración de seis semestres.

En lo referente a la muestra seleccionada será censal, debido que se considerará como muestra de estudio a la totalidad de la población, es decir, los veintidós (22) padres de familia. En este caso, se dice que el muestreo será censal al involucrar a toda la población.

2.2.1 Criterios de inclusión

- Ser integrante del elenco de danza en la universidad de distrito Los Olivos.
- Ser padre de familia.
- Haber participado en el "Taller de actividades integradoras para padres líderes de la universidad".
- Tener una edad igual o superior a 60 años.

2.2.2 Criterios de exclusión

- No ser integrante del elenco de danza en la universidad de distrito Los Olivos.
- No ser padre de familia.
- No haber participado en el "Taller de actividades integradoras para padres líderes de la universidad".

- Tener una edad inferior a 60 años.

2.3. Procedimiento

2.3.1. Instrumento

Para recopilar la información en este estudio se utilizó el cuestionario, el cual es definido por Hernández et al. (2014) como el conjunto de preguntas sobre la(s) variable(s) que desea medir. El cuestionario en investigación social es tal vez el instrumento más de mayor utilidad cuando se analiza una considerable cantidad de individuos, ya que permite obtener respuestas directas. El instrumento a utilizarse en el presente trabajo será de elaboración propia del investigador, y se muestra en el Anexo 4.

Nombre del instrumento: Cuestionario utilizado para evaluar el Nivel de Fortalecimiento de Habilidades Motrices Básicas de los integrantes del Taller de actividades integradoras para padres líderes de la Universidad Cesar Vallejo en Distrito Los Olivos, 2021.

Autor: Víctor Augusto Jiménez Luna.

Objetivo de medición: Evaluar la variable habilidades motrices básicas.

Público objetivo: Adultos mayores integrantes del taller de Actividades Integradoras para Padres Líderes de la Universidad Cesar Vallejo en el Distrito de Los Olivos en el 2019.

Muestra: 22 adultos mayores

Tabla 1

Criterios de calificación

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Modalidad de puntuación: Escala Cualitativa Ordinal

2.3.2 Validez y confiabilidad

El instrumento obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.917. Asimismo, la validez del instrumento se verificó a través de la opinión de expertos, utilizando una ficha que se encuentra en el apartado de anexos. Para validar el instrumento, se recurrió a un trío de expertos cuya formación profesional está relacionada con las variables a medir, en este caso, habilidades motrices básicas.

Tabla 2

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Nº	Nombre del instrumento	Número de ítems	Coeficiente de confiabilidad	Interpretación
1	Habilidades Motrices Básicas	20	.917	Alta confiabilidad

Nota. Ver en anexos.

Tabla 3

Valores de los niveles de confiabilidad.

Valores	Nivel de confiabilidad
-1 a 0	No es confiable
0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
0.5 a 0.75	Moderada confiabilidad
0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
0.9 a 1	Alta confiabilidad

Fuente: Hernández y Mendoza (2018, p.438).

2.3.3 Variables y operacionalización

Variable: Habilidades Motrices Básicas

Definición conceptual: Las capacidades básicas motoras se refieren a una secuencia de actividades motoras que se van desarrollando desde que comienza el crecimiento o evolución de la humanidad, como: la marcha, la carrera, el giro, el salto, el lanzamiento o la recepción (Cidoncha y Díaz, 2010), es decir, pueden considerarse como el conjunto de competencias que un individuo debe desarrollar para poder ejecutar actividades motrices o movimientos físicos elementales.

Definición operacional: Dentro del “Taller de actividades integradoras para padres líderes de alguna universidad de distrito Los Olivos”, pueden ser definidas las capacidades motoras básicas como aquellas competencias innatas o aprendidas, que ayudan a los adultos mayores a ejecutar los movimientos requeridos dentro del elenco de danza.

En la tabla siguiente se muestra la operacionalización de las variables de estudio con sus indicadores y dimensiones:

Tabla 4

Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores
Habilidades Motrices Básicas	Desplazamientos Lineales y No Lineales	Dominio corporal durante desplazamiento lineal
		Dominio corporal durante desplazamiento no lineal
		Dominio corporal al detenerse
		Dominio corporal por segmentos durante desplazamientos lineal
		Dominio corporal por segmentos durante desplazamiento no lineal

	Ejecuta saltos horizontales
	Ejecuta saltos verticales
Saltos	Ejecuta saltos combinados
	Ejecuta saltos con obstáculos
	Ejecuta saltos en retroceso
	Realiza giros completos mientras se sigue desplazando
	Realiza giros completos en su propio espacio
Giros	Realiza medios giros mientras se sigue desplazando
	Realiza medios giros en su propio espacio
	Realiza giros a la derecha o izquierda según la indicación
	Controla sus coordinaciones globales mientras usa un objeto
	Controla sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto
Habilidades Manipulativas	Controla inhibición voluntaria global mientras usa un objeto
	Controla inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto
	Controla sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso

2.3.4 Aspectos éticos

Sobre la base de los criterios requeridos por la Universidad Cesar Vallejo (UCV) y la American Psychological Association (APA), se respetaron los principios éticos y sus respectivos aspectos durante el desarrollo de esta investigación. Se siguieron estrictamente sus recomendaciones para citar e incorporar investigaciones y documentos utilizados, referenciándolos de acuerdo con los criterios y estándares establecidos.

Por otro lado, se mantuvo la confidencialidad de los participantes en las encuestas mediante el consentimiento informado. Se exigió a los informantes que completaran y firmaran el formato de consentimiento informado para participar, respetando en todo

momento su autonomía. Se les proporcionó información sobre los propósitos de la investigación, tal como se muestra en el Anexo 7. Además, se garantizó el anonimato de los informantes y se obtuvo su autorización para utilizar la información exclusivamente con fines académicos, explicándoles los beneficios potenciales que se obtendrían una vez finalizado el estudio.

III. Resultados

3.1. Resultados descriptivos

Resultados del objetivo general

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

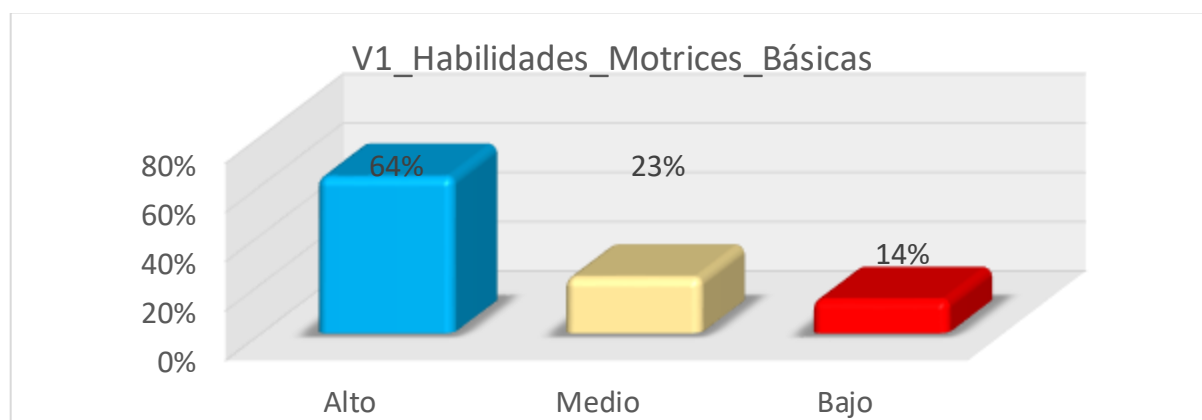
Tabla 5

Resultados de la variable habilidades motrices básicas

V1_Habilidades_Motrices_Básicas		
Nivel	Fx	%
Alto	14	64%
Medio	5	23%
Bajo	3	14%
Total	22	100%

Figura 6

Resultados porcentuales de la variable habilidades motrices



Interpretación de los Resultados

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores. Los resultados se muestran en la Tabla 5, que resume la distribución de los niveles de habilidades motrices básicas entre los participantes.

De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 64% (14 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades motrices básicas. Esto indica que una mayoría significativa de los participantes ha logrado un buen nivel de fortalecimiento en sus capacidades motrices, lo que sugiere que las actividades o intervenciones implementadas en la universidad han sido efectivas para este grupo.

El 23% (5 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades motrices básicas. Este grupo muestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, todavía poseen una competencia considerable en sus habilidades motrices, y podrían beneficiarse de un enfoque continuo y posiblemente intensificado en su entrenamiento para mejorar aún más.

Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades motrices básicas. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando mayores desafíos en el fortalecimiento de sus habilidades motrices.

La mayoría de los adultos mayores en este estudio muestran un fortalecimiento significativo de sus habilidades motrices básicas, aunque hay un grupo pequeño que podría requerir intervenciones adicionales para alcanzar niveles más altos de competencia motriz. Estos resultados reflejan un panorama generalmente positivo respecto a la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades motrices básicas de sus

estudiantes mayores, pero también resaltan la importancia de adaptar las estrategias para aquellos que están en niveles más bajos.

Objetivo específico 1

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

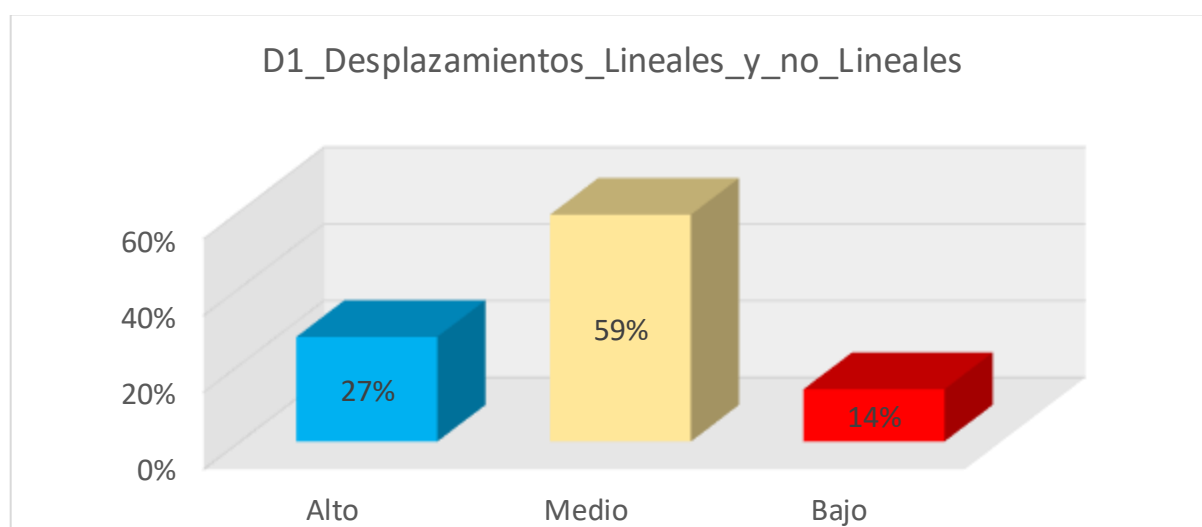
Tabla 6

Resultados de la dimensión 1 desplazamientos lineales y no lineales

D1_Desplazamientos_Lineales_y_no_Lineales		
Nivel	Fx	%
Alto	6	27%
Medio	13	59%
Bajo	3	14%
Total	22	100%

Figura 7

Resultados porcentuales de la dimensión 1 desplazamientos lineales y no lineales



Interpretación de los Resultados

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 6, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes.

De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 27% (6 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Esto indica que un poco más de una cuarta parte de los participantes ha logrado un fortalecimiento considerable en estas habilidades, lo cual es un resultado positivo que sugiere la efectividad de las intervenciones implementadas por la universidad para este grupo.

El 59% (13 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Este grupo constituye la mayoría y muestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, poseen una competencia significativa en estas habilidades. Esto sugiere que las actividades o programas ofrecidos son, en gran medida, efectivos, pero podrían beneficiarse de ajustes o enfoques adicionales para elevar estos individuos al nivel más alto.

Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes pueden requerir una atención más individualizada o programas específicos para abordar sus necesidades y mejorar su nivel de desplazamiento.

La mayoría de los adultos mayores en este estudio muestran un nivel medio de fortalecimiento en sus habilidades de desplazamiento lineal y no lineal, con una parte

significativa alcanzando un nivel alto. Sin embargo, hay un pequeño grupo que podría beneficiarse de intervenciones adicionales. Estos resultados reflejan un panorama generalmente positivo en cuanto a la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades de desplazamiento de sus estudiantes mayores, al mismo tiempo que subrayan la importancia de personalizar las estrategias para aquellos en niveles más bajos.

Objetivo específico 2

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

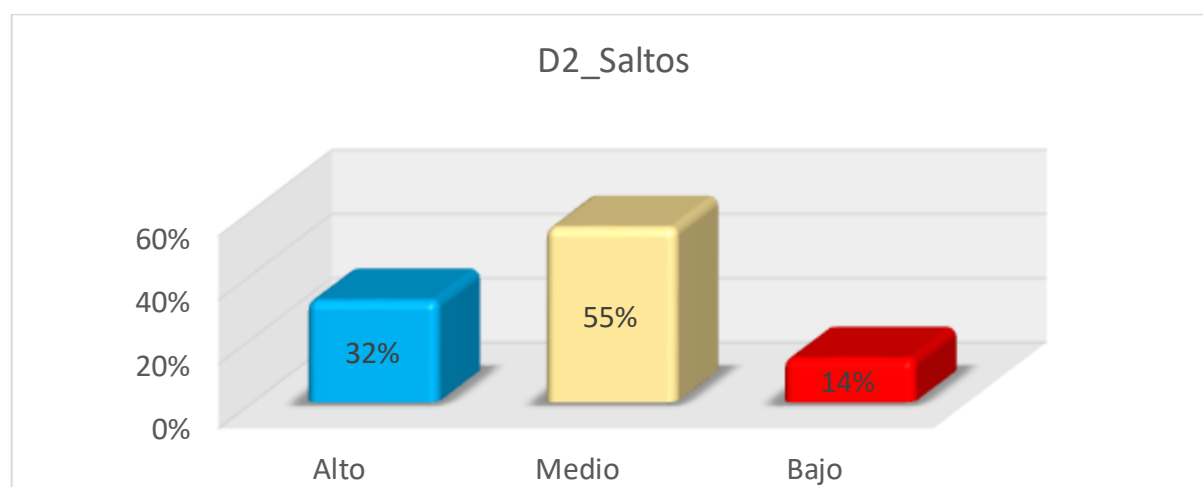
Tabla 7

Resultados de la dimensión 2 habilidades de salto

D2_Saltos		
Nivel	Fx	%
Alto	7	32%
Medio	12	55%
Bajo	3	14%
Total	22	100%

Figura 8

Resultados porcentuales de la dimensión habilidades de salto



Interpretación de los Resultados

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 7, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes.

De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 32% (7 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades de salto. Esto indica que casi un tercio de los participantes ha logrado un fortalecimiento considerable en estas habilidades, lo cual es un resultado positivo que sugiere la efectividad de las intervenciones implementadas por la universidad para este grupo en particular. El 55% (12 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades de salto. Este grupo constituye la mayoría y muestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, poseen una competencia significativa en estas habilidades. Esto sugiere que las actividades o programas ofrecidos son, en gran medida, efectivos, pero podrían beneficiarse de ajustes o enfoques adicionales para elevar estos individuos al nivel más alto.

Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades de salto. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes pueden requerir una atención más individualizada o programas específicos para abordar sus necesidades y mejorar su nivel de salto. La mayoría de los adultos mayores en este estudio muestran un nivel medio de fortalecimiento en sus habilidades de salto, con una parte significativa alcanzando un nivel alto. Sin embargo, hay un pequeño grupo que podría beneficiarse de intervenciones adicionales. Estos resultados reflejan un panorama generalmente positivo en cuanto a la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades de salto de sus estudiantes mayores, al mismo tiempo que subrayan la importancia de personalizar las estrategias para aquellos en niveles más bajos.

Objetivo específico 3

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

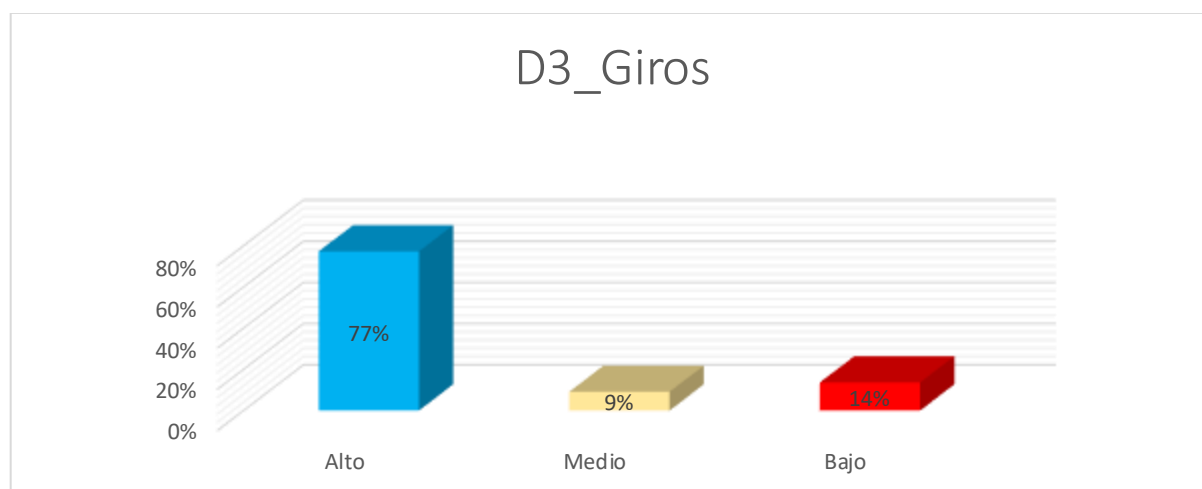
Tabla 8

Resultados de la dimensión 3 giros

D3_Giros		
Nivel	Fx	%
Alto	17	77%
Medio	2	9%
Bajo	3	14%
Total	22	100%

Figura 9

Resultados porcentuales de la dimensión 3 giros



Interpretación de los Resultados

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 8, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes.

De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 77% (17 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades de giro. Este resultado es notablemente positivo, indicando que una gran mayoría de los participantes ha logrado un fortalecimiento significativo en estas habilidades. Esto sugiere que los programas o actividades ofrecidos por la universidad son altamente efectivos para el desarrollo de las habilidades de giro en este grupo etario. El 9% (2 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades de giro. Aunque este grupo es pequeño, representa a aquellos que han desarrollado una competencia aceptable, pero aún no han alcanzado el nivel más alto. Estos individuos pueden beneficiarse de una atención adicional para alcanzar un nivel superior de desempeño. Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades de giro. Este porcentaje, aunque minoritario, indica que hay un pequeño grupo de adultos mayores que enfrenta mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes podrían requerir intervenciones más personalizadas o estrategias específicas para mejorar su capacidad de giro.

Los resultados muestran que una gran mayoría de los adultos mayores evaluados ha alcanzado un nivel alto en el fortalecimiento de sus habilidades de giro, reflejando la efectividad de las intervenciones actuales. Sin embargo, hay un pequeño porcentaje que necesita un enfoque más individualizado para mejorar su desempeño en esta área. Estos hallazgos son indicativos de un panorama muy positivo en términos de la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades de giro de sus estudiantes mayores, mientras se subraya la importancia de ajustes específicos para aquellos en niveles más bajos.

Objetivo específico 4

Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.

Tabla 9

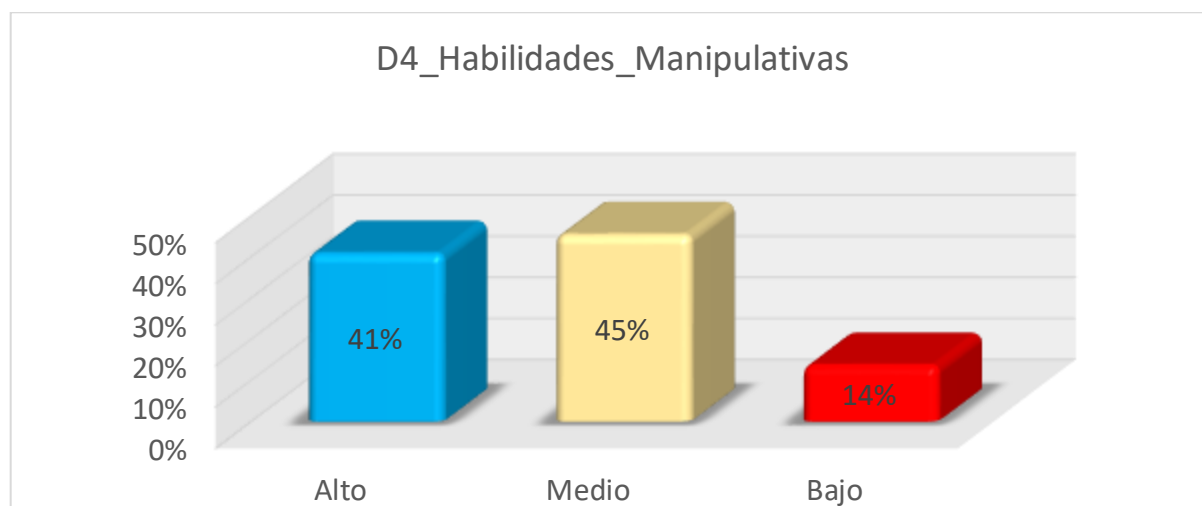
Resultados de la dimensión 4 habilidades manipulativas

D4_Habilidades_Manipulativas

Nivel	Fx	%
Alto	9	41%
Medio	10	45%
Bajo	3	14%
Total	22	100%

Figura 10

Resultados porcentuales de la dimensión 4 habilidades manipulativas



Interpretación de los Resultados

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 9, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes.

De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 41% (9 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades manipulativas. Este resultado es alentador, indicando que una parte considerable de los participantes ha logrado un fortalecimiento significativo en estas habilidades. Esto sugiere que los programas o actividades ofrecidos por la universidad son eficaces para mejorar las habilidades manipulativas en este grupo etario.

El 45% (10 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades manipulativas. Este grupo constituye la mayoría de los evaluados, representando a aquellos que han desarrollado una competencia aceptable pero aún no han alcanzado el nivel más alto. Estos individuos pueden beneficiarse de un enfoque continuo en las actividades actuales para progresar hacia un nivel superior.

Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades manipulativas. Este porcentaje, aunque minoritario, indica que hay un pequeño grupo de adultos mayores que enfrenta mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes podrían requerir intervenciones más personalizadas o estrategias específicas para mejorar su capacidad manipulativa.

Los resultados muestran que una parte significativa de los adultos mayores evaluados ha alcanzado niveles medio y alto en el fortalecimiento de sus habilidades manipulativas, reflejando la efectividad de las intervenciones actuales. Sin embargo, hay un pequeño porcentaje que necesita un enfoque más individualizado para mejorar su desempeño en esta área. Estos hallazgos indican un panorama mayormente positivo en

términos de la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades manipulativas de sus estudiantes mayores, mientras se subraya la importancia de ajustes específicos para aquellos en niveles más bajos.

IV. Discusión

El envejecimiento es un proceso natural que trae consigo una serie de desafíos en términos de salud y bienestar. Uno de los aspectos críticos que pueden verse afectados con la edad es el mantenimiento de las habilidades motrices básicas, que incluyen la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la fuerza. Estos aspectos son fundamentales para la movilidad y la calidad de vida en la tercera edad, ya que influyen directamente en la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades cotidianas y mantener un estilo de vida independiente.

En este contexto, el estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos. La elección de esta población específica permite explorar cómo las intervenciones y actividades propuestas en un entorno académico pueden impactar en el bienestar físico y funcional de los adultos mayores.

Los resultados, presentados en la Tabla 5, muestran la distribución de los niveles de habilidades motrices básicas entre los participantes. De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 64% (14 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades motrices básicas. Este hallazgo indica que una mayoría significativa de los participantes ha logrado un buen nivel de fortalecimiento en sus capacidades motrices, sugiriendo que las actividades o intervenciones implementadas en la universidad han sido efectivas para este grupo. El 23% (5 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades motrices básicas. Este grupo demuestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, poseen una competencia considerable en sus habilidades motrices y podrían beneficiarse de un enfoque continuo y posiblemente intensificado en su entrenamiento para mejorar aún más. El 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades motrices básicas. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando

mayores desafíos en el fortalecimiento de sus habilidades motrices. La mayoría de los adultos mayores en este estudio muestran un fortalecimiento significativo de sus habilidades motrices básicas, aunque hay un grupo pequeño que podría requerir intervenciones adicionales para alcanzar niveles más altos de competencia motriz. Estos resultados reflejan un panorama generalmente positivo respecto a la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades motrices básicas de sus estudiantes mayores, pero también resaltan la importancia de adaptar las estrategias para aquellos que están en niveles más bajos.

Los resultados de este estudio son comparables con otras investigaciones que han examinado el impacto de diversas intervenciones en la salud y habilidades motrices de los adultos mayores. Por ejemplo, Villamar y Pérez (2021) investigaron la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés de adultos mayores. En su estudio, que incluyó a 10 participantes, encontraron que la danza terapia redujo significativamente los niveles de estrés: el estrés severo se redujo del 70% al 20%, y el estrés moderado disminuyó del 20% al 10%. Aunque su estudio se centró en el estrés en lugar de las habilidades motrices, ambos estudios subrayan la eficacia de intervenciones específicas para mejorar aspectos clave de la salud y el bienestar en los adultos mayores.

Mientras que el estudio de Villamar y Pérez (2021) se centró en el bienestar psicológico a través de la reducción del estrés, nuestro estudio se centró en la mejora de las habilidades motrices básicas. Ambas investigaciones coinciden en que intervenciones bien diseñadas pueden tener un impacto positivo significativo en la salud de los adultos mayores. Sin embargo, mientras que Villamar y Pérez (2021) observaron una reducción en el estrés, nuestro estudio observó mejoras en las habilidades motrices, lo que sugiere que diferentes tipos de intervenciones pueden ser beneficiosos dependiendo de los objetivos específicos de la salud y el bienestar.

Las implicaciones de estos hallazgos son claras: las intervenciones que promueven la actividad física y la motricidad pueden tener un impacto significativo en la mejora de las habilidades motrices básicas de los adultos mayores. Sin embargo, es importante reconocer que un enfoque único puede no ser suficiente para todos los participantes. Para aquellos que presentaron niveles bajos de habilidades motrices, sería recomendable desarrollar intervenciones personalizadas que aborden sus necesidades específicas. Esto podría incluir una evaluación individualizada y programas de entrenamiento adaptados a sus capacidades y limitaciones.

El fortalecimiento de las habilidades motrices básicas no solo tiene implicaciones para la movilidad física, sino que también puede afectar otros aspectos de la vida diaria, como la capacidad para participar en actividades sociales y recreativas, la prevención de caídas y lesiones, y la mejora general de la calidad de vida. Este estudio, por lo tanto, pretende proporcionar una visión integral de los efectos de las intervenciones en las habilidades motrices, contribuyendo al diseño de estrategias más efectivas para apoyar a los adultos mayores en su camino hacia un envejecimiento activo y saludable.

El estudio tuvo como objetivo específico 1 determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 6, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes. De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 27% (6 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Esto indica que un poco más de una cuarta parte de los participantes ha logrado un fortalecimiento considerable en estas habilidades, lo cual es un resultado positivo que sugiere la efectividad de las intervenciones implementadas por la universidad para este grupo. El 59% (13 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Este grupo constituye la mayoría y

muestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, poseen una competencia significativa en estas habilidades. Esto sugiere que las actividades o programas ofrecidos son, en gran medida, efectivos, pero podrían beneficiarse de ajustes o enfoques adicionales para elevar estos individuos al nivel más alto. Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades de desplazamiento lineal y no lineal. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes pueden requerir una atención más individualizada o programas específicos para abordar sus necesidades y mejorar su nivel de desplazamiento.

Jara y Reynaga (2022) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de determinar cómo el programa "Actívame" contribuyó al fortalecimiento de la condición física en personas de la tercera edad en Puerto Maldonado. Sus resultados revelaron diferencias significativas entre el pretest y el posttest. Antes de la implementación del programa, el 66.7% de los adultos mayores tenía una condición física mala, mientras que el 33.3% tenía un nivel regular. Tras la intervención, el 72.2% de los adultos mayores mejoraron a un nivel regular y el 27.8% alcanzó un nivel bueno. Estos hallazgos son coherentes con los resultados del presente estudio, sugiriendo que las intervenciones estructuradas pueden mejorar significativamente las habilidades motrices de los adultos mayores.

El estudio también tuvo como objetivo específico 2 determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores. Los resultados se detallan en la Tabla 7, que resume la distribución de los niveles de estas habilidades entre los participantes. De un total de 22 adultos mayores evaluados, el 32% (7 individuos) alcanzó un nivel alto en sus habilidades de salto. Esto indica que casi un tercio de los participantes ha logrado un fortalecimiento considerable en estas habilidades, lo cual sugiere la efectividad de las intervenciones implementadas por la universidad para este grupo en

particular. El 55% (12 individuos) de los participantes se ubicó en un nivel medio de habilidades de salto. Este grupo constituye la mayoría y muestra que, aunque no han alcanzado el nivel más alto, poseen una competencia significativa en estas habilidades. Esto sugiere que las actividades o programas ofrecidos son, en gran medida, efectivos, pero podrían beneficiarse de ajustes o enfoques adicionales para elevar estos individuos al nivel más alto. Finalmente, el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades de salto. Este porcentaje representa una minoría que podría estar enfrentando mayores dificultades en el fortalecimiento de estas habilidades. Estos participantes pueden requerir una atención más individualizada o programas específicos para abordar sus necesidades y mejorar su nivel de salto.

Analuiza, Cáceres y Herrera (2020) investigaron la influencia de la danza nacional ecuatoriana en la motricidad gruesa de los adultos mayores. Encontraron que la danza, con ritmos de san juan, pasacalle y bomba, tuvo una influencia positiva significativa ($p=0.000$) en la mejora de la motricidad gruesa de los adultos mayores. Este hallazgo respalda la importancia de incorporar la danza en la vida de los adultos mayores para mejorar su motricidad gruesa. Comparando estos resultados con los del presente estudio, se observa una coincidencia en cuanto a la efectividad de intervenciones físicas, ya sean programas de ejercicio estructurado o actividades culturales como la danza, para mejorar diferentes aspectos de la motricidad en adultos mayores.

En general, la mayoría de los adultos mayores en este estudio muestran un fortalecimiento significativo de sus habilidades motrices básicas, aunque hay un grupo pequeño que podría requerir intervenciones adicionales para alcanzar niveles más altos de competencia motriz. Estos resultados reflejan un panorama generalmente positivo respecto a la capacidad de la universidad para mejorar las habilidades motrices básicas

de sus estudiantes mayores, pero también resaltan la importancia de adaptar las estrategias para aquellos que están en niveles más bajos.

De acuerdo con el objetivo 3 se tiene, determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos. Los resultados detallados en la Tabla 8 muestran que el 77% (17 individuos) de los adultos mayores evaluados alcanzaron un nivel alto en sus habilidades de giro. Este resultado es notablemente positivo, indicando que una gran mayoría de los participantes ha logrado un fortalecimiento significativo en estas habilidades, lo que sugiere que los programas o actividades ofrecidos por la universidad son altamente efectivos para el desarrollo de las habilidades de giro en este grupo etario. Solo el 9% (2 individuos) se ubicó en un nivel medio, mientras que el 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo, lo que indica que hay un pequeño grupo que enfrenta mayores dificultades y podría beneficiarse de intervenciones más personalizadas.

Comparando estos hallazgos con los de Villamar y Pérez (2021), quienes investigaron la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés de adultos mayores, se observa una tendencia similar en cuanto a la efectividad de intervenciones físicas para mejorar el bienestar de los adultos mayores. En su estudio, el estrés moderado disminuyó del 20% al 10%, y la tasa de leve estrés aumentó del 10% a aproximadamente el 90%, reflejando una mejora significativa en el bienestar psíquico y físico de los participantes. Al igual que en el estudio de habilidades de giro, se observa que las intervenciones físicas pueden tener un impacto positivo considerable en la salud de los adultos mayores.

Por último, con respecto al objetivo específico, 4 determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores. Los resultados detallados en la Tabla 9 muestran que el 41% (9 individuos) de los adultos mayores

alcanzaron un nivel alto en sus habilidades manipulativas, mientras que el 45% (10 individuos) se ubicó en un nivel medio. Este grupo constituye la mayoría de los evaluados, representando a aquellos que han desarrollado una competencia aceptable pero aún no han alcanzado el nivel más alto. El 14% (3 individuos) presentó un nivel bajo de habilidades manipulativas, indicando que hay un pequeño grupo que enfrenta dificultades y podría requerir intervenciones más personalizadas.

El estudio muestra que los programas implementados en la universidad han sido en gran medida efectivos para fortalecer tanto las habilidades de giro como las manipulativas en los adultos mayores. Sin embargo, se identifica un pequeño grupo que requiere atención más personalizada. Los resultados son consistentes con otros estudios que destacan la efectividad de intervenciones físicas para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores. Esto sugiere la necesidad de continuar desarrollando y ajustando programas específicos para abordar las necesidades individuales de este grupo etario.

V. Conclusiones.

La investigación ha permitido identificar no solo los logros alcanzados en términos de mejora de habilidades como el giro y la manipulación, sino también las áreas que requieren una atención más especializada. A continuación, se presentan las conclusiones derivadas de los hallazgos del estudio, las cuales destacan tanto los éxitos como las oportunidades para optimizar los programas y abordar las necesidades individuales de los participantes. Estas conclusiones ofrecen una base sólida para la formulación de recomendaciones y estrategias futuras, con el objetivo de maximizar el beneficio de las intervenciones físicas en esta población.

Primera: Se determinó que el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, un 64% de los participantes alcanzó un nivel alto en sus habilidades motrices básicas, sugiriendo que las intervenciones implementadas han sido efectivas. Un 23% de los participantes se ubicó en un nivel medio, y el 14% restante en un nivel bajo. Esto subraya la necesidad de continuar y ajustar los programas actuales para atender a aquellos que aún enfrentan dificultades significativas.

Segunda: Se determinó que el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, un 27% de los participantes alcanzó un nivel alto, mientras que el 59% se ubicó en un nivel medio y el 14% en un nivel bajo. Estos datos indican que, aunque la mayoría de los adultos mayores han desarrollado una competencia considerable en estas habilidades, hay margen para mejorar y personalizar las intervenciones para los que se encuentran en niveles más bajos.

Tercera: Se determinó que el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, un 32% de los participantes alcanzó un nivel alto, el 55% se ubicó en un nivel medio y el 14% en un nivel bajo. Estos resultados sugieren que las actividades implementadas son en gran medida efectivas, pero existe la necesidad de intervenciones más específicas para mejorar las habilidades de salto en aquellos con niveles más bajos.

Cuarta: Se determinó que el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, un 77% de los adultos mayores alcanzó un nivel alto, el 9% se ubicó en un nivel medio y el 14% en un nivel bajo. Este resultado es notablemente positivo, indicando una alta efectividad de las intervenciones actuales. Sin embargo, es importante prestar atención a aquellos que aún presentan dificultades para asegurar una mejora integral.

Quinta: Se determinó que el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, un 41% de los participantes alcanzó un nivel alto, el 45% se ubicó en un nivel medio y el 14% en un nivel bajo. Estos resultados son alentadores, pero también indican la necesidad de continuar con los esfuerzos para elevar las habilidades de aquellos en los niveles medio y bajo.

VI. Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en esta investigación, se ha logrado una comprensión detallada del impacto de las intervenciones físicas en el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores. Los datos recopilados reflejan tanto los logros alcanzados como las áreas que requieren atención adicional. Las siguientes recomendaciones diseñadas para optimizar los programas actuales, basadas en el análisis de los niveles de mejora observados en habilidades específicas como el giro, el desplazamiento, el salto y las habilidades manipulativas.

Estas recomendaciones están orientadas a maximizar el beneficio de las intervenciones, abordando las necesidades individuales de los participantes y garantizando que todos los adultos mayores tengan la oportunidad de mejorar su bienestar físico y funcional. Tras analizar detenidamente los resultados de la investigación sobre el fortalecimiento de habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada en el distrito de Los Olivos, se derivan valiosas recomendaciones que apuntan a mejorar la efectividad de los programas de fortalecimiento y promover el bienestar de este grupo demográfico.

En primer lugar, se aconseja adoptar un enfoque personalizado en el diseño de programas, reconociendo la diversidad de respuestas en las habilidades manipulativas. La adaptación de las actividades a las preferencias individuales y capacidades específicas puede potenciar la eficacia de los programas, asegurando una experiencia positiva y significativa para cada participante.

En segundo término, se sugiere poner un énfasis especial en actividades que involucren desplazamientos, saltos y giros, dada la percepción positiva en estas áreas. La inclusión regular de ejercicios que fomenten estos movimientos puede contribuir

significativamente al bienestar físico y al fortalecimiento del dominio corporal en los adultos mayores.

La tercera recomendación apunta a la introducción de elementos lúdicos y variados en los programas de fortalecimiento. Integrar actividades divertidas y diversas puede no solo mantener el interés de los participantes, sino también motivar su participación activa, favoreciendo la adherencia a los programas a largo plazo.

En cuarto lugar, se aconseja promover la continuidad de las actividades físicas a lo largo del tiempo. Establecer programas regulares y sostenibles puede ser clave para mantener y mejorar constantemente las habilidades motrices básicas en adultos mayores, contribuyendo así a su bienestar a largo plazo.

Por último, se recomienda incorporar elementos sociales en los programas. Dada la importancia de la interacción social en la calidad de vida de los adultos mayores, la inclusión de componentes grupales o sociales en las actividades físicas puede potenciar tanto el bienestar físico como emocional de los participantes.

Referencias

- ABC. (2019, 5 de diciembre). *Así es la dieta antienvjecimiento*. <https://n9.cl/df2dvp>
- Agencia EFE. (2020, 4 de agosto). *El 85 % de los casi 20.000 fallecidos por COVID-19 en Perú padecía obesidad*. <https://n9.cl/fdgkin>
- Aguirre, C. (2015). *Efecto de la suplementación de L-Carnitina en la naturaleza y severidad de la fatiga, y en las funciones cognitivas en una población de ancianos*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Murcia]. <https://n9.cl/eg6x2>
- Alvarado L. (2021). *Protocolo en el abordaje del baile en adultos mayores para mantener una vida saludable*. [Tesis de bachillerato, Universidad de Guayaquil]. <https://n9.cl/kt53i>
- Analuiza, E., Cáceres, C., y Herrera, K. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105. <https://n9.cl/j0og5>
- Aranco, M., Stampini, M., Ibararán, P. y Medellín, N. (2018). *Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe* Natalia Medellín. IDB-PB-273. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://n9.cl/t0rd0>
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 2018(25), 141-159. <https://n9.cl/yge9>
- Barrantes, R. (1999). *Investigación: un camino al conocimiento un enfoque cualitativo y cuantitativo*. Editorial EUNED. <https://n9.cl/kez8m>

- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Madrid-España. Primera Edición. Ed. INDE Publicaciones. <https://n9.cl/ld1hz>
- BBC News. (2018, 6 septiembre). *3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hacen en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú*. <https://n9.cl/r4jc>
- Benjumea (2010). *La motricidad como dimensión*. (1ra ed) España. <https://n9.cl/phzey>
- Benlliure, M. (2020, 12 de marzo). *Alimentos para una dieta antienvjecimiento*. <https://n9.cl/378rtp>
- Botero, B. y Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud [CVRS] en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12, 11-24. <https://n9.cl/8by3i>
- Bravo R. (2021). *Efectos de un Programa de enseñanza de la danza tradicional en el aprendizaje motor de adultos mayores de un distrito de Lima, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. <https://n9.cl/cbbn6>
- Calle, K. y Cayamcela, T. (2016). *Condición motriz en relación con las actividades de la vida diaria en adultos mayores institucionalizados en el Hogar Miguel León-Cuenca 2016*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca, Ecuador]. <https://n9.cl/b3os9>
- Campos, R. y Barzuna, L. (2004). Estudio del Envejecimiento. *Rev. méd. Hosp. Nac. Niños (Costa Rica)*, 39(2). <https://n9.cl/0gdya>
- Chavarría, P., Barrón, V. y Rodríguez, A. (2017). Estado nutricional de adultos mayores activos y su relación con algunos factores sociodemográficos. *Universidad del Biobío. Departamento de Nutrición y Salud. Revista Cubana de Salud Pública*. 43(3). Cuba. <https://n9.cl/pywgz>

- Cidoncha, V. y Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes.com*, 15(147), 11. <https://n9.cl/qisl>
- Clavijo L. y Cuaran W. (2021). *Programa de baile recreativo para disminuir el riesgo de caídas en el Adulto Mayor del barrio Bello Horizonte de la ciudad de Popayán*. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma del Cauca]. <https://n9.cl/19z00>
- Franco, E. (2013). Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, clasificación y análisis. Actividades para su desarrollo en educación primaria. *EFDeportes.com*, 18(182), 1-1. <https://n9.cl/l9zhk>
- Fundación Pasqual Maragall. (2021, 1 de septiembre). *8 actividades recomendables para personas mayores*. <https://n9.cl/4no9>
- García, L. (2018). *Las actividades en el adulto mayor y su salud integral*. [Tesis de Maestría, Universidad de Carabobo, Venezuela]. <https://n9.cl/oj4ml>
- Gobierno de la Provincia de Córdoba - Ministerio de Educación de España (2010). *Taller integrador*. Secretaría de Educación. Dirección General de Educación Superior, España. <https://n9.cl/w1iqb>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México Mc. Graw-Hill. <https://n9.cl/l0j5h>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2017). *Perú: Perfil sociodemográfico – Capítulo I: Características de la población*. <https://n9.cl/3xmx>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2017). *Perú: Perfil sociodemográfico – Capítulo II: Características sociales*. <https://n9.cl/ihawg>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2021). *Situación de la población adulta mayor*. <https://n9.cl/9r4yx>
- Jara, A., y Reynaga, A. (2022). *Programa “Actívame” para fortalecer la condición física en las personas de la tercera edad del Centro de Adulto Mayor, de Puerto Maldonado, 2022*. [Proyecto de investigación, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Nuestra Señora del Rosario]. <https://n9.cl/lvp5x>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Rev. De Psicol. Gral. y Aplic.*, 48(1), 185-206. <https://n9.cl/tl0by>
- Martín, J. (2005). Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales. *Revista Scripta Nova*, Vol. IX, 190. <https://n9.cl/ejt53>
- Mecohisa (2015). *Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales - Unidad 2. El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales*. McGraw-Hill. <https://n9.cl/03lr7>
- Mejía, M., Rivera, P., Urbina, M., Alger, J., Maradiaga, E., Flores, S., Rápalo, S., Zúñiga, L., Martínez, C. y Sierra, L. (2014). Discapacidad en el adulto mayor: características y factores relevantes. *Rev. Fac. Cienc. Méd., julio-diciembre 2014*, 27-33. <https://n9.cl/czoxr>
- Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social [MINDES] (2006, 19 de julio). *Ley de las personas adultas mayores N° 28803*. Congreso de la República del Perú. <https://n9.cl/r1eqo>

- Ministerio del Deporte de Colombia (2022, 15 junio). *Actividad deportiva*. <https://n9.cl/g01jp>
- MINEDU. (2016). *Currículo nacional de la Educación Básica*. (1ªed.). Lima, Editorial del Ministerio de Educación. <https://n9.cl/jbfg3>
- Monroy, N. y Alonso, M. (2011). La influencia de los genes en el envejecimiento. *Ciencia*, 62, 26-31. <https://n9.cl/5a70f>
- Olson (2021, 29 de julio). *¿Cuántas horas de sueño son suficientes para una buena salud?*. <https://n9.cl/inyl>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016, 24 de mayo). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud - La actividad física en adultos mayores*. <https://n9.cl/jwwye>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020, 26 de noviembre). *Actividad física. Datos y cifras*. <https://n9.cl/hknj>
- Palella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL. 3ra Edición. 1ra Reimpresión. Caracas, Venezuela. <https://n9.cl/fcukh>
- Pimentel, J., Bautista, M., Ruiz, G. y Rieke, U. (2019). Concepto de competencias educativas desde la percepción del estudiante de enfermería. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm.* 9(3), 39-47. <https://n9.cl/rg4w0>
- Quero, A. (2021, 20 de abril). *Una investigación asocia el riesgo de demencia con dormir menos de seis horas a partir de los 50 años*. <https://n9.cl/yn6dj>
- Rejas, N. (2020, 19 de septiembre). *Menos de 150 minutos de actividad física a la semana origina aumento de peso y males crónicos*. <https://n9.cl/xbslo>

- Rodríguez, E. (2019). Andragogía: el aprendizaje en edades avanzadas - Las personas en edad madura tienen estilos de aprendizaje característicos y con mucho potencial. *Rev. Psicología educativa y del desarrollo*. <https://n9.cl/mhpn0>
- RPP Noticias (2016, 14 de noviembre). *La importancia de evitar el sedentarismo y la obesidad en personas con diabetes*. <https://n9.cl/jlwww>
- Ruiz-Pérez, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
- Sabia, S., Fayosse, A., Dumurgier, J., Van Hees, V., Paquet, C., Sommerlad, A., Kivimäki, M., Dugravot, A. y Singh-Manoux, A. (2021). Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nature Communications*, 12(2289), 1-10. <https://n9.cl/o50fek>
- Salas, S. y Sánchez, D. (2014). Envejecimiento de la población, salud y ambiente urbano en América Latina. Retos del Urbanismo gerontológico. *Revista de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Autónoma de Nuevo León*, vol. VIII, núm. 9, septiembre, 2014, pp. 31-49. <https://n9.cl/zdl0uk>
- Salech, F., Jara, R. y Michea, L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Rev. Med. Clin. Condes*, 23(1), 19-2. <https://n9.cl/fryj6>
- Salinas, O. (2015). *Las destrezas básicas y pruebas de velocidad, en los niños de 4to. año de educación básica general de la escuela Lauro Damerval Ayora, del barrio Tebaida Alta, cantón y provincia de Loja año 2014*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Loja, Perú]. <https://n9.cl/25tye>
- Sánchez, R. (2017). *Perfil epidemiológico de los adultos mayores en los cantones quero y cevallos de la provincia de Tungurahua*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://n9.cl/zy6he>

- Sánchez, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos, Madrid.
- Sánchez, D. (2015). Ambiente físico-social y envejecimiento de la población desde la gerontología ambiental y geografía. Implicaciones socioespaciales en América Latina. *Revista de Geografía Norte Grande*, 60, 97-114. <https://n9.cl/a28oo>
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte de Colombia (2022, 8 de agosto). *Grupos etarios*. <https://n9.cl/bxwsc5>
- Singer, R. (1986). *El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Editorial Hispano- Europea, Barcelona- España.
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología [SEGG] (2015, 14 de mayo). *La hipertensión arterial afecta a más del 68% de los mayores de 60 años, y la mayoría de ellos no la tiene bien controlada*. <https://n9.cl/9wuwt>
- Upiachihua, C. (2016). *Guía de actividades lúdicas para el mantenimiento de la habilidad motriz desplazamiento de los adultos mayores de 65 a 75 años del Hogar San José*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. <https://n9.cl/im6do>
- Vásquez (2017, 13 de noviembre). *Bailar hace bien: beneficios de la danza para las personas mayores*. <https://n9.cl/q4j9wi>
- Villamar A. y Pérez D. (2021). *Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del Adulto Mayor de Essalud Puno*. 2021. [Tesis para obtener título de docente en Educación Artística, Escuela de Formación Artística Publica Puno]. <https://n9.cl/l9seh>

Apéndice

Apéndice 01.- Matriz de consistencia

Título: Nivel de fortalecimiento de habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad del distrito de Los Olivos

Problema	Objetivos	Tipo de diseño y estudio	Población y Muestra	Técnicas e instrumentos
Problema General	Objetivo General	Tipo: Básica Nivel: Descriptivo	La población constituida por 22 padres de familia del Taller de actividades integradoras para padres líderes de la Universidad Cesar Vallejo del distrito de Los Olivos. Para evitar margen de error, en el estudio se contempla la población total.	Técnica
¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?	Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.	Diseño: El diseño de investigación es No Experimental, Transversal y Descriptivo.		Encuesta
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Diagrama:		Instrumentos
¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos, 2021?	Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de desplazamiento lineal y no lineal en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.	O □ V O= Observación o Medición V= Variable		Cuestionario
¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?	Establecer el nivel de fortalecimiento de las habilidades de salto en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.	Se considerará descriptiva porque busca la practicidad científica de las teorías ya existentes; y en este caso se describirán las características o rasgos de la variable Habilidades motrices básicas para hallar su nivel de fortalecimiento en sus dimensiones:		
¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?	Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades de giro en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.			

¿Cuál es el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos?	Determinar el nivel de fortalecimiento de las habilidades manipulativas en adultos mayores de una universidad privada del distrito de Los Olivos.	- Desplazamiento - Saltos - Giros - Manejo y Control de objetos Se utilizará para ello un medio escrito como forma de evidencia y con el resultado poder elaborar, de ser pertinente, propuestas educativas dentro de la práctica de la danza folklórica para poder mejorar las Habilidades motrices básicas del Taller de actividades integradoras para padres líderes de la Universidad Cesar Vallejo		
--	--	---	--	--

Apéndice 02.- Instrumentos de recolección de datos

Taller de actividades integradoras para padres líderes de la Universidad Cesar Vallejo

Título de la Investigación: “Nivel de fortalecimiento de habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad del distrito de Los Olivos”

Estimado Colaborador: Después de haber sido informado adecuadamente sobre el propósito científico de nuestro cuestionario, agradeceremos su colaboración respondiendo cada una de las preguntas del presente cuestionario. Para ello, lea detenidamente cada ítem y sírvase marcar con un aspa “X” un solo recuadro de datos y dar respuesta a las preguntas formuladas:

Nota: Siempre: 5, Casi Siempre: 4, A Veces: 3, Casi Nunca: 2, Nunca: 1.

N°	Ítems	Valoración				
		1	2	3	4	5
1	¿Considera que su Dominio corporal durante un desplazamiento lineal ha sido fortalecido?					
2	¿Siente que su Dominio corporal durante un desplazamiento no lineal ha sido fortalecido?					
3	¿Siente que su Dominio corporal al detenerse ha sido fortalecido?					
4	¿Siente que su Dominio corporal por segmentos durante un desplazamiento lineal ha sido fortalecido?					
5	¿Siente que su Dominio corporal por segmentos durante un desplazamiento no lineal ha sido fortalecido?					
6	¿Siente que su habilidad para ejecutar saltos horizontales ha sido fortalecida?					
7	¿Siente que su habilidad ejecuta saltos verticales ha sido fortalecida?					
8	¿Siente que su habilidad ejecuta saltos combinados ha sido fortalecida?					
9	¿Siente que su habilidad ejecuta saltos con obstáculos ha sido fortalecida?					
10	¿Siente que su habilidad ejecuta saltos en retroceso ha sido fortalecida?					
11	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de realizar giros completos mientras se sigue desplazando?					
12	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de realizar giros completos en su propio espacio					

13	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de realizar medios giros mientras se sigue desplazando					
14	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de realizar medios giros en su propio espacio					
15	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de realizar giros a la derecha o izquierda según la indicación					
16	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de controlar sus coordinaciones globales mientras usa un objeto					
17	¿Siente que ha sido fortalecida su habilidad de controlar sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto					
18	¿Siente que su control de inhibición voluntaria global mientras usa un objeto ha sido fortalecido?					
19	¿Siente que su control de inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto ha sido fortalecido?					
20	¿Siente que el control de sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso de un objeto ha sido fortalecido?					

Apéndice 03. Certificado de validez de contenido del instrumento

Señor (a):

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresado del Programa Académico de Educación Artística de con mención en Danza Folclórica de la ENSFJMA, requiero validar los instrumentos con los cuales se ha de recoger la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y poder obtener la Licenciatura.

El título del proyecto de investigación es: **“Nivel de fortalecimiento de habilidades motrices básicas a través de la danza en adultos mayores de una universidad del distrito de Los Olivos”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

Carta de presentación.

Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.

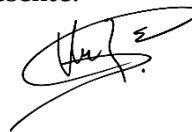
Matriz de operacionalización de las variables.

Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Guía de Observación y su instructivo.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Víctor Augusto Jiménez Luna.

Variable: Habilidades Motrices Básicas. Instrumento: Cuestionario

DIMENSIONES / ITEMS							
Dimensión 1: Desplazamientos lineales y no lineales			Pertinencia ¹		Relevancia ²		Sugerencias
			Si	No	Si	No	
	Dominio corporal durante desplazamiento lineal		X		X		
	Dominio corporal durante desplazamiento no lineal		X		X		
	Dominio corporal al detenerse		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamientos lineal		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamiento no lineal		X		X		
Dimensión 1: Saltos							
	Ejecuta saltos horizontales		X		X		
	Ejecuta saltos verticales		X		X		
	Ejecuta saltos combinados		X		X		
	Ejecuta saltos con obstáculos		X		X		
	Ejecuta saltos en retroceso		X		X		
Dimensión 3: Giros							
	Realiza giros completos mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza giros completos en su propio espacio		X		X		
	Realiza medios giros mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza medios giros en su propio espacio		X		X		
	Realiza giros a la derecha o izquierda según la indicación		X		X		
Dimensión 4: Habilidades Manipulativas							
	Controla sus coordinaciones globales mientras usa un objeto		X		X		
	Controla sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria global mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto						
	Controla sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso de un objeto						

Fuente: Elaboración propia

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

El instrumento es aplicable en pertinencia, relevancia y claridad

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐] Apellidos y

nombres del Juez Validador: Lic. Diana Huamán Huayhua DNI 47358352 Fecha: 01/09/2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo



Variable: Habilidades Motrices Básicas. Instrumento: Cuestionario

DIMENSIONES / ITEMS								
Dimensión 1: Desplazamientos lineales y no lineales		Pertinencial1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dominio corporal durante desplazamiento lineal	X		X		X		
	Dominio corporal durante desplazamiento no lineal	X		X		X		
	Dominio corporal al detenerse	X		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamientos lineal	X		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamiento no lineal	X		X		X		
Dimensión 1: Saltos								
	Ejecuta saltos horizontales	X		X		X		
	Ejecuta saltos verticales	X		X		X		
	Ejecuta saltos combinados	X		X		X		
	Ejecuta saltos con obstáculos	X		X		X		
	Ejecuta saltos en retroceso	X		X		X		
Dimensión 3: Giros								
	Realiza giros completos mientras se sigue desplazando	X		X		X		
	Realiza giros completos en su propio espacio	X		X		X		
	Realiza medios giros mientras se sigue desplazando	X		X		X		
	Realiza medios giros en su propio espacio	X		X		X		
	Realiza giros a la derecha o izquierda según la indicación	X		X		X		
Dimensión 4: Habilidades Manipulativas								
	Controla sus coordinaciones globales mientras usa un objeto	X		X		X		
	Controla sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto							
	Controla inhibición voluntaria global mientras usa un objeto							
	Controla inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto							
	Controla sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso de un objeto							

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Se determina según el instrumento que si aplica los items mencionados. Procede con la validación. Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐] Apellidos y nombres del Juez Validador(a). Lic.:

Elizabeth Antonia Cruzado Estrada DNI: 45102293 Especialidad del Validador: Licenciada en Educación Artística,

especialidad folklore mención danza Fecha: 11 de agosto 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo



Variable: Habilidades Motrices Básicas. Instrumento: Cuestionario

DIMENSIONES / ITEMS							
Dimensión 1: Desplazamientos lineales y no lineales			Pertinencial		Relevancia ²		Sugerencias
			Si	No	Si	No	
	Dominio corporal durante desplazamiento lineal		X		X		
	Dominio corporal durante desplazamiento no lineal		X		X		
	Dominio corporal al detenerse		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamientos lineal		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamiento no lineal		X		X		
Dimensión 1: Saltos							
	Ejecuta saltos horizontales		X		X		
	Ejecuta saltos verticales		X		X		
	Ejecuta saltos combinados		X		X		
	Ejecuta saltos con obstáculos		X		X		
	Ejecuta saltos en retroceso		X		X		
Dimensión 3: Giros							
	Realiza giros completos mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza giros completos en su propio espacio		X		X		
	Realiza medios giros mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza medios giros en su propio espacio		X		X		
	Realiza giros a la derecha o izquierda según la indicación		X		X		
Dimensión 4: Habilidades Manipulativas							
	Controla sus coordinaciones globales mientras usa un objeto		X		X		
	Controla sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria global mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto						
	Controla sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso de un objeto						

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Se determina según el instrumento que si aplica los ítems mencionados.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒]Aplicable después de corregir [☐]No aplicable [☐]

Apellidos y nombres del Juez Validador(a). Lic.: Carmen Teresa Salinas Nava DNI: 43783226

Especialidad del Validador: Licenciada en Educación Artística, especialidad folklore mención danza

Fecha: 04 de agosto 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Variable: Habilidades Motrices Básicas. Instrumento: Cuestionario

DIMENSIONES / ITEMS							
Dimensión 1: Desplazamientos lineales y no lineales			Pertinencial		Relevancia ²		Sugerencias
			Si	No	Si	No	
	Dominio corporal durante desplazamiento lineal		X		X		
	Dominio corporal durante desplazamiento no lineal		X		X		
	Dominio corporal al detenerse		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamientos lineal		X		X		
	Dominio corporal por segmentos durante desplazamiento no lineal		X		X		
Dimensión 1: Saltos							
	Ejecuta saltos horizontales		X		X		
	Ejecuta saltos verticales		X		X		
	Ejecuta saltos combinados		X		X		
	Ejecuta saltos con obstáculos		X		X		
	Ejecuta saltos en retroceso		X		X		
Dimensión 3: Giros							
	Realiza giros completos mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza giros completos en su propio espacio		X		X		
	Realiza medios giros mientras se sigue desplazando		X		X		
	Realiza medios giros en su propio espacio		X		X		
	Realiza giros a la derecha o izquierda según la indicación		X		X		
Dimensión 4: Habilidades Manipulativas							
	Controla sus coordinaciones globales mientras usa un objeto		X		X		
	Controla sus coordinaciones segmentadas mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria global mientras usa un objeto						
	Controla inhibición voluntaria en un segmento mientras usa un objeto						
	Controla sus coordinaciones segmentadas para el uso, desuso y re uso de un objeto						

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Procede la validación.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

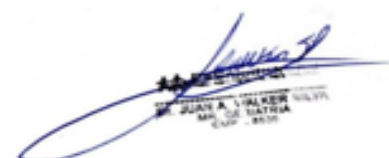
Apellidos y nombres del Juez Validador(a) Dr.: Jun Alfredo Walker Silva DNI: 06708856

Especialidad del Validador: Licenciada en Educación Artística, especialidad folklore mención danza

Fecha: 21/10/ 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo



Apéndice 05. Consentimiento informado

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE

JOSÉ MARÍA ARGUEDAS

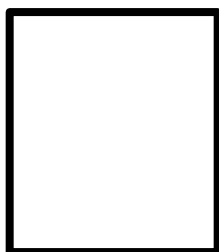
Programa Académico de Educación Artística

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, como parte de la investigación denominada “fortalecimiento de las habilidades motrices básicas de los adultos mayores desde la práctica de la danza Folklorica”.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Lima, de 2021.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres:

Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Víctor Augusto Jiménez Luna

D.N.I. N° 44186160

N° de teléfono/celular:

Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Edin Linares Mendoza

D.N.I. N° 42550972.

N° de teléfono/celular: 948821127

Jimenez Victor - Turnitin

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

repositorio.escuelafolklore.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.escuelamilitar.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

www.inger.gob.mx

Fuente de Internet

1%

8

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

1%

9

repositorio.pedagogicomadrededios.edu.pe

Fuente de Internet

1%