



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**

Taller de neuróbica para mejorar la coordinación en las personas de la tercera edad, del
Centro del Adulto Mayor de Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Educación Secundaria: Educación Artística - Folklore - Danza

AUTOR:

Br. Leila Giannina Lingán Cubas (ORCID: 0000-0001-5685-7810)

ASESOR:

Dra. Amelia Giovana Armas Gastañadú (ORCID: 0000-0002-0233-2514) Dr. Víctor
Michael Rojas Ríos (ORCID: 0000-0003-1125-4519)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación del Aprendizaje

TRUJILLO-PERÚ

2019

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas aquellas personas que aman y difunden con responsabilidad nuestro folclore.

“La edad no importa cuando se quiere aprender, lo que importa es tener el deseo de querer hacerlo. La gimnasia corporal siempre ira unida a la del espíritu, así entonces, mantenerse joven es la mejor manera de envejecer bien”.

LA AUTORA

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a todos aquellos que me apoyaron incondicionalmente en la realización de esta meta.

LA AUTORA

Página del Jurado

Declaratoria de Autenticidad

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PÁGINA DEL JURADO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
INDICE.....	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MÉTODO.....	21
2.1. Tipo y diseño de investigación	21
2.2. Operacionalización de variables	22
2.3. Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)	27
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
2.6. Métodos de análisis de datos:	28
2.7. Aspectos éticos.....	29
III. RESULTADOS:.....	30
IV. DISCUSIÓN	58
V. CONCLUSIONES:	60
VI. RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS.....	64

RESUMEN

Con el pasar de los años se van deteriorando ciertas habilidades y capacidades del adulto mayor, los mismos que van desde los movimientos simples de brazos y piernas durante la locomoción hasta su coordinación al realizar ejercicios físicos, habría que agregar a ello además una mayor pérdida de la memoria, y un típico grado de estrés relacionado a un estilo de vida donde el sedentarismo gana espacio y al que se enfrentan en este periodo de sus vidas, según este criterio, la utilización de ejercicios físicos para postergar la acción del envejecimiento en relación a la coordinación motriz en el adulto mayor, aunado a la “Gimnasia cerebral o Neuróbica” son el primer paso para lograr el éxito de futuros resultados en la mejora de la calidad de vida de este grupo; en la actualidad no son suficientes los talleres o programas orientados a este propósito, es por ello que a través de este trabajo se propone un taller de ejercicios de Neuróbica basado en la danza afroperuana con la finalidad de mejorar la coordinación de las personas de la tercera edad del Centro del Adulto Mayor de Trujillo.

La investigación es de tipo aplicada – cuantitativa, fundamentada con un diseño pre experimental, en ese sentido se han empleado los métodos de medición y observación, lo que nos ha permitido contrastar los resultados de pruebas aplicadas antes y después de la aplicación de los ejercicios físicos para mejorar la coordinación motriz, demostrando la efectividad de los mismos. Fue aplicada a un grupo de adultos mayores con una edad promedio de 60 a 90 años en un período de 10 sesiones de clases, los cuales tuvieron un efecto positivo, mejorando su coordinación, autoestima, el control de su tensión arterial, mejoras en su salud mental y física, lo que constituye un valioso aporte teórico-práctico comprobando que fue viable la aplicación del taller de neuróbica basado en la danza afroperuana.

Palabras clave: neuróbica, coordinación, danza afroperuana, adulto mayor

ABSTRACT

As the years go by, certain abilities and capacities of the elderly are deteriorating, which range from simple movements of the arms and legs during locomotion to their coordination when performing physical exercises, it should also be added a greater loss of memory, and a typical degree of stress related to a lifestyle where sedentary lifestyle gains space and which they face in this period of their lives, according to this criterion, the use of physical exercises to postpone the action of aging in relation to motor coordination in the elderly, coupled with "brain or neurological gymnastics" are the first step to achieve the success of future results in improving the quality of life of this group; Currently there are not enough workshops or programs oriented to this purpose, that is why through this work a Neurobics exercise workshop based on Afro-Peruvian dance is proposed in order to improve the coordination of people from the third age of the Trujillo Senior Center.

The research is of an applied - quantitative type, based on a pre-experimental design, in that sense, measurement and observation methods have been used, which has allowed us to contrast the results of tests applied before and after the application of physical exercises. to improve motor coordination, demonstrating their effectiveness. It was applied to a group of older adults with an average age of 60 to 90 years in a period of 10 class sessions, which had a positive effect, improving their coordination, self-esteem, control of their blood pressure, improvements in their health mental and physical, which constitutes a valuable theoretical-practical contribution proving that the application of the neurobics workshop based on Afro-Peruvian dance was viable.

Key words: neurobics, coordination, afro-peruvian dance, older adult