

Resumen de la Tesis

Las capacidades imprescindibles en el adulto mayor son muy importantes ya que son las que en esta faja hectáreas son utilizadas en las actividades cotidianas de cada uno de ellos, estas capacidades son la fuerza, la resistencia cardiovascular, equilibrio, flexibilidad y coordinación, para lo cual hemos creado una nueva herramienta metodológica y pedagógica en aguas termales en el cantón Baños de Agua Santa, ya que es una nueva alternativa para el mejoramiento de cada uno de ellos ya que adquieren sin números de beneficios para el desarrollo de su vida diaria, este nuevo modelo de herramienta facilita al adulto al realizar los ejercicios con mayor fluidez dentro del agua por la gravedad, con resultados reales ya que se los someterá a cada uno de ellos a realizar un pre test antes de ser sometidos al programas y un post test al finalizar el mismo, a través de esta herramienta nos dio un resulta el cual es positivo para nuestra investigación, en la que realizan de una manera científica y moderna, utilizando principios metodológicos los cuales son acordes ´para este tipo de actividades, y también con una difusión no solo a nivel cantonal sino a nivel nacional para el mantenimiento y mejoramiento de sus capacidades imprescindibles y de su calidad.