



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA

**“KINEFILAXIA EN MUJERES ADULTAS QUE PRACTICAN
LA MODALIDAD DE CARDIO DANCE EN LA ACADEMIA
DE DANZAS ZAIRA CABALLERO”**

Luján Elizabeth Candia Leiva

ASUNCIÓN-PARAGUAY

2024



RESUMEN

La falta de actividad física puede afectar de forma negativa a toda la población, pudiendo causar disminución en el rango articular, falta de fuerza muscular, dependencia física hasta inclusive fracturas. La kinefilaxia lo que busca es prevenir dichas consecuencias de la inactividad física y más en una población adulta lo cual debe incluir hábitos saludables a su estilo de vida para llegar a una vejez activa.

Esta tesis de grado con línea de investigación geriátrica, tiene como objetivo general demostrar los beneficios preventivos de la práctica de cardio dance en mujeres adultas de la Academia de Danzas Zaira Caballero y como objetivos específicos explicar los efectos del baile en la funcionalidad de miembros inferiores en mujeres adultas, evidenciar la eficacia de la práctica de esta modalidad comparando los meses de entrenamiento y concientizar sobre la importancia del ejercicio aeróbico como método preventivo en mujeres adultas para llegar a una vejez activa.

Se trata de un diseño no experimental, ya que se observan situaciones ya existentes, de tipo descriptivo, ya que se describe las características que ofrece la modalidad, con enfoque mixto, es decir, cuantitativo ya que se centra en recolección y análisis de datos en relación a cantidad de personas, tiempo dedicado a la actividad física lo cual se representa mediante números y se analiza a través de métodos estadísticos. Cualitativo, ya que se describen beneficios preventivos en miembro inferior relacionados con la práctica de esta modalidad.

