

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TEMA:

INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA CON RITMOS NACIONALES
ANDINOS EN LA COORDINACIÓN DE LAS PERSONAS
ATENDIDAS EN EL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR
“SAN SEBASTIÁN” EN EL PERIODO DE JULIO A NOVIEMBRE DEL
2012.

Autor: Luis Quinzo

Tutor: Lcdo. Fernando Bayas

Riobamba 2012

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
TESINA DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO (a) EN CIENCIAS DE LA SALUD, EN CULTURA FÍSICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
CALIFICACIÓN DE LA TESINA DE GRADO, NOMBRES Y FIRMAS DEL
PRESIDENTE Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL.

NOMBRE	FIRMA
NOMBRE	FIRMA
NOMBRE	FIRMA

NOTA SOBRE..... (10)

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo:

Luis Fernando QuinzoToasa

Soy responsable de las ideas, doctrinas, pensamientos y resultados expuestos, en el presente trabajo investigativo y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de culminar mi carrera profesional y la sabiduría para salir adelante, a la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Escuela de Cultura Física y Entrenamiento deportivo y a todos los Docentes que me orientaron con sus conocimientos. A mis padres por su apoyo, a mis hijos por su paciencia y cariño.

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado a mi FAMILIA que me han brindado su apoyo incondicional y su paciencia para cumplir mi meta propuesta, y a todas las personas que de una u otra manera han contribuido en la realización de este proyecto.

LUIS QUINZO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	i
Autor	i
CALIFICACIÓN DE LA TESINA DE GRADO	ii
DERECHOS DE AUTORÍA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	3
PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.3 OBJETIVOS.....	4
1.3.1 OBJETIVO GENERAL:.....	4
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN	5
CAPITULO II	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL.....	6
2.2.1 BAILOTERAPIA	6
2.2.1.1 Definición	6
2.2.1.2Historia	6
2.2.1.3 La bailo terapia como terapia natural.....	7
2.2.1.4 Ejercicio aeróbico y bailo terapia	10
2.2.2 FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS	11
2.2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA DEL BAILE	11
2.2.2.2 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	11

2.2.2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	11
2.2.2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	12
2.2.2.5 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.....	12
2.2.2.6 FUNDAMENTACIÓN BIOLÓGICA DE LOS BAILES.	12
2.2.2.6.1 Beneficios.....	13
2.2.2.6.2 Fines de la bailo terapia	14
2.2.3 EJERCICIO	15
2.2.3.1 Fortalecer Músculos.....	16
2.2.4 LOS AERÓBICOS.....	16
2.2.4.1 Clases de aeróbicos.....	17
2.2.4.2 Aeróbicos de alto impacto	17
2.2.4.3 Aeróbicos de bajo impacto	17
2.2.4.4 Los ejercicios aeróbicos y el corazón	18
2.2.5 ESTRUCTURA DE LA CLASE	18
2.2.5.1 Elementos del Baile Aeróbico	18
2.2.5.2 Intensidad del Baile Aeróbico	19
2.2.5.3 Fases de la Sesión de Baile Aeróbico	19
2.2.5.3.1 Calentamiento.....	19
2.2.5.3.2 Pre-Aeróbica.....	20
2.2.5.3.3 Aeróbica	20
2.2.5.3.4 Post-Aeróbica	21
2.2.5.3.5 Enfriamiento.....	21
2.2.5.4 Para ejercitarse correctamente	21
2.2.6 LA TERCERA EDAD	22
2.2.6.1 Actividad física en la tercera edad	23
2.2.6.2 Programas controlados	24
2.2.7 BAILE DE SALÓN	25
2.2.7.1 Beneficios de los bailes en la tercera edad.....	25
2.2.7.1.1 El baile beneficia la salud del corazón.	25
2.2.7.1.2 Bailar puede ayudar a mantener un peso saludable	25
2.2.7.1.3 El baile mantiene el cerebro en buenas condiciones de salud.	26
2.2.7.1.4 El baile mejora tu calidad de vida y bienestar.	26
2.2.7.1.5 El baile aumenta tu autoestima y confianza en ti mismo.	26

2.2.8RITMOS NACIONALES.....	27
2.2.8.2 El San Juanito	27
2.2.8.3 El Albazo.....	27
2.2.8.4 El pasillo	28
2.2.8.511Beneficios de los bailes nacionales para la salud.....	31
2.2.9 EL BAILE Y LA COORDINACIÓN MOTORA	32
2.2.10 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS PERSONAS MAYORES	32
2.2.11EXPRESIÓN:	36
2.2.12 CORPORAL:.....	36
2.2.13 EXPRESIÓN CORPORAL:.....	36
2.2.13.2 Importancia de la expresión corporal	38
2.2.13.3 Justificación de la expresión corporal	39
2.2.13.4Etapas de la expresión corporal.....	40
2.2.13.4.1Conocimiento del cuerpo.....	40
2.2.13.5Orientaciones metodológicas para el trabajo con estas expresiones	41
2.2.13.6La música y la expresión corporal.....	42
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	42
2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS	44
2.5. VARIABLES.....	44
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:	44
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:	44
Elaborado por: Luis Quinzo	45
CAPÍTULO III	46
3. MARCO METODOLÓGICO	46
3.1 MÉTODO CIENTÍFICO	46
3.1.1. Tipo de investigación	46
3.1.2 Diseño de la investigación.....	46
3.2 POBLACIÓN.....	47
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.3.1 Técnicas.....	47
3.3.2 Instrumentos.....	47
3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS	47
ESQUEMA DE EJERCICIOS.....	48

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILO TERAPIA	56
GRÁFICO 1 PRIMERA SEMANA	56
GRÁFICO 6 SEXTA SEMANA	¡Error! Marcador no definido.
DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	70
ANÁLISIS GENERAL.....	70
RESULTADOS COORDINACIÓN RITMOS NACIONALES ANDINOS	71
COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	73
CONCLUSIONES:.....	74
RECOMENDACIONES:.....	75
BIBLIOGRAFÍA:.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Variable Independiente.....	45
Tabla No. 2 Variable Dependiente	45
Tabla No. 3 Esquema de Ejercicios	48
Tabla No. 4 Realiza el baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales)	49
Tabla No. 5 Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medios y superior	50
Tabla No. 6 Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.	51
Tabla No. 7 Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).....	52
Tabla No. 8 Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo	53
Tabla No. 9 Pierde el ritmo fácilmente	54
Tabla No. 10 Baila al ritmo de la música en pareja	55
Tabla No. 11 Programa de ejercicios de bailo terapia semana 1	56
Tabla No. 12 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, danzanta segunda semana	57
Tabla No. 13 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante tercera semana	58
Tabla No. 14 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, cuarta semana	59
Tabla No. 15 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, albazo, danzante, albazo quinta semana	60
Tabla No. 16 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, danzantes, albazo sexta semana.....	61
Tabla No. 17 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo séptima semana.....	62
Tabla No. 18 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo séptima semana.....	62
Tabla No. 19 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo. Pasillo décima semana	65
Tabla No. 20 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décima primera semana	66

Tabla No. 21 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décimo segundo.....	67
Tabla No. 22 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décimo tercera semana	68
Tabla no. 23 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décimo cuarta semana.....	69
Tabla no. 24 Discusión y análisis de resultados.....	70
Tabla no. 25 Resultados coordinación ritmos nacionales andinos.....	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 Realiza el baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales).....	49
Gráfico No. 2 Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medios y superior	50
Gráfico No. 3 Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.	51
Gráfico No. 4 Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).....	52
Gráfico No. 5 Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo.....	53
Gráfico No. 6 Pierde el ritmo fácilmente.....	54
Gráfico No. 7 Baila al ritmo de la música en pareja	55
Gráfico No. 8 Programa de ejercicios de bailo terapia	56
Gráfico No. 9 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, danzanta	57
Gráfico No.10 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante tercera semana	58
Gráfico No.11 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, cuarta semana	59
Gráfico No.12 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, albazo, danzante, albazo	60
Gráfico No. 13 Ritmos: sanjuanito, pasacalle, tonada, danzantes, albazo.....	61
Gráfico No. 14 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo.....	63
Gráfico No. 15 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo novena semana	64
Gráfico No. 16 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo. Pasillo novena semana	64
Gráfico No. 17 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo. Pasillo décima semana	65
Gráfico No. 18 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décima primera semana	66

Gráfico No. 19 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo décimo segundo.....	67
Gráfico No. 20 Ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo.....	68
Gráfico no. 21 ritmos: san juanito, pasacalle, tonada, danzante, albazo, pasillo cuarta semana	69
Gráfico no. 22 discusión y análisis de resultados.....	70
Gráfico no. 23 coordinación de ritmos nacionales.....	72

RESUMEN

El tema de investigación; Incidencia de la bailoterapia con ritmos nacionales andinos en la coordinación de las personas atendidas en el centro de cuidado del adulto mayor “San Sebastián” en el periodo de julio a noviembre del 2012, se escoge por la importancia de la problemática ya que los adultos mayores necesitan actividades de recreación que les permita mejorar su movilidad, cabe destacar que la rutina diaria crea distintos trastornos psicológicos, y como consecuencia la falta de interés por cualquier actividad física debido a la edad, el objetivo general fue: Realizar bailoterapia con ritmos nacionales andinos para mejorar la Coordinación en los pacientes del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián, donde se justifica en la necesidad de mejorar la Coordinación motora de los adultos mayores venida por el sedentarismo, la metodología utilizada fue la investigación de campo mediante la aplicación de ritmos andinos en la bailoterapia que fueron acogidos por los participantes, el registro de los datos en una ficha de observación, la misma que fue tabulada y graficada al inicio y final de la investigación, con la ayuda de un estadígrafo, situación que permitió cumplir los objetivos propuestos, los resultados fueron importantes en función que permitió evidenciar que los pacientes mejoraron la coordinación psicomotriz, de los resultados se pudo construir las conclusiones y exponer las recomendaciones.

SUMMARY

The topic of research; Incidence of bailoterapia with Andean rhythms in the national coordination of people served in the center of care of the older adult "San Sebastian" in the period from July to November of 2012, chosen by the importance of the problem already that older adults need recreational activities that they To improve its mobility, it should be noted that the daily routine creates different psychological disorders, and as a consequence the lack of interest in any physical activity due to the age, the general objective was: Perform bailoterapia rhythms with Andean national to improve the coordination in the patients of the Center of care of the Older Adult "San Sebastian, where was justified by the need to improve motor coordination of older adults coming by a sedentary lifestyle, the methodology Used was the field research through the application of rhythms in the Andean bailoterapia who were accepted by the participants, the registration of the data in a form of observation, the same that was tabulated and graficada at the beginning and end of the investigation, with the help of a statistician, a situation that enabled us to fulfill the Proposed objectives, the results were important in function that helped demonstrate that patients improved psychomotor coordination, the results were able to build the conclusions and make recommendations.

INTRODUCCIÓN

Una visión mundial de la problemática de los ancianos desde la óptica de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) cuyos representantes se encuentran alarmados ante el progresivo aumento de la población envejeciente.

Las proyecciones demográficas señalan que el número total de personas de 60 años alcanzará a 1.2 billones en el 2025, y que más del 70% de los mismos vivirá en los países que hoy están en desarrollo.

En Ecuador cada vez hay un número mayor de personas que han atravesado su desarrollo en la vida productiva para entrar en este ciclo de involución o decrecimiento, denominado la vejez.

Este grupo lo constituyen los ancianos, los mismos que por su edad son los más vulnerables y peor si viven en condiciones difíciles o enfrentan una situación de pobreza.

Si bien, las medidas de protección integrales corresponden al Estado y tienen que ver con la lucha contra la pobreza y el desarrollo de una práctica colectiva de respeto a los ancianos; el Congreso tiene la obligación de legislar a su favor, pero existen medidas concretas que las familias, la sociedad y la comunidad, podemos hacer para proteger la integridad física y emocional de ellos, porque es el hombre quien está inmerso en los grandes procesos de cambio y tiene en sus manos la responsabilidad de ir enfrentando los mismos.

En el presente trabajo se pretende realizar el estudio y análisis de la Incidencia de la Bailoterapia con Ritmos Andinos en la Coordinación del adulto mayor atendidos en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor San Sebastián.

Este trabajo se realiza mediante baile y combinaciones de ejercicios y como componente de importancia se incluye el trabajo con la música, la cual además de

motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo de las clases. Es así como surge esta nueva modalidad, denominada bailoterapia.

El trabajo investigativo está dividido por capítulos de acuerdo al siguiente contenido.

Capítulo I: El Marco Referencial en el cual se describe el problema de investigación, su planteamiento, su formulación, los objetivos general y específicos y la justificación en los aspectos teóricos y prácticos.

Capítulo II: se enuncia el marco teórico con las teorías científicas que definen el significado de las variables en estudio, las variables, la hipótesis en estudio misma que será comprobada al culminar la investigación.

Capítulo III: describe el marco metodológico, en el cual está el tipo de investigación, el nivel el diseño, la población la muestra del estudio, las técnicas de recolección y de procesamiento de datos, la comprobación de la hipótesis y la discusión de los resultados de la investigación.

Finalmente las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy día la mayoría de los adultos mayores necesitan actividades de recreación que les permita mejorar su movilidad, cabe destacar que la rutina diaria crea distintos trastornos psicológicos y médicos, y como consecuencia la falta de interés por cualquier actividad física debido a la edad.

La rutina genera en los pacientes geriátricos, mal humor, estrés constante, dolencias musculares y cerebrales; cefalea y trastornos en el sistema nervioso central; debido a la falta de oxigenación cerebral e insomnio, esto se debe a la sobre carga física ya que no se dedica el tiempo a realizar actividades físicas.

En los pacientes del Centro de Cuidado del Adulto Mayor San Sebastián se detecta una vida sedentaria dedicada a descansar, sin preocuparse por realizar actividades físicas para mejorar la coordinación corporal.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La bailoterapia con ritmos nacionales incide en la coordinación de las personas atendidas en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

- Analizar la Incidencia de la Bailoterapia con Ritmos Nacionales Andinos en la coordinación de las personas atendidas en el centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar la coordinación antes de aplicar la bailoterapia a los adultos mayores atendidos en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián.
- Aplicar los ritmos Nacionales Andinos en la bailoterapia a las personas atendidas en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián.
- Relacionar el resultado de la coordinación al haber aplicado la Bailoterapia en las personas atendidas en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián al finalizar el estudio.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Actualmente, más de un millón de personas atraviesa el umbral de los 60 años, de los cuales el 80% vive en los países en desarrollo. Las proyecciones demográficas señalan que el número total de personas de 60 años y mayores alcanzará los 1.2 billones en 2025 y más del 70% de los mismos vivirá en los países que hoy están en desarrollo.

Estas breves líneas ilustran la enorme magnitud de la revolución demográfica que afecta actualmente a las estructuras sociales y económicas de todas las sociedades.

Este proyecto se realiza por la necesidad de investigar la incidencia de la bailoterapia en la coordinación de los adultos mayores atendidos en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián, mediante la aplicación del baile con Ritmos Nacionales Andinos.

En vista de la baja motivación de los pacientes geriátricos se busca tener mayor participación de ellos en la bailoterapia. Con la ejecución de este proyecto se mejoraran las relaciones interpersonales de los participantes, lo que conlleva a la erradicación del sedentarismo; y así mejorar la coordinación de los adultos mayores.

La importancia de la bailo terapia es la fusión de gimnasia aeróbica y de pasos a ritmo de San Juanito, Pasa Calle, Tonada, Danzante, Albazo y Pasillo; excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el sistema de coordinación motriz, ciertas posturas y actitudes.

Con todos estos antecedentes se justifica realizar este estudio investigativo, cuyos beneficiarios serán los pacientes del Centro de Cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián.

“Bienvenidos a 1999- Año Internacional de las Personas de Edad.”Department for Policy Coordination And Sustainable Development. ONU
<http://repositorio.iaen.edu.ec/bitstream/24000/142/1/IAEN%20139.pdf>

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL

El presente trabajo investigativo está fundamentado en la teoría del conocimiento pragmático, en la que hay gran vinculación entre la teoría y la práctica con la que nos proponemos realizar esta investigación.

2.2.1 BAILOTERAPIA

2.2.1.1 Definición

La bailoterapia es un ejercicio el cual nos vigoriza a medida que vayamos haciéndolo esta tiene como función fortalecer nuestros músculos desarrollar una mejor flexibilidad y resistencia en nuestro cuerpo

2.2.1.2Historia

Pedro Moreno es pionero en esta actividad al aire libre, ofreciendo un enfoque diferenciador para darle al participante el mayor confort posible, mientras obtienes los beneficios de ejercitarse bailando. Además incorporo las bailo terapias Express a condominios de edificios familiares, Importantes compañías como son: Banco mercantil, Banesco, Banco Venezuela, Empresas Polar, Toyota, Xerox de Venezuela, Colgate Palmolive, Senosalud, Ponce y Benzo entre otros.

La Bailoterapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente. La única restricción que existe a la hora de

entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio que aun se manifiesta en algunas personas.

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la Bailo terapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la Bailo terapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de Bailo terapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

2.2.1.3 La bailo terapia como terapia natural

Las Terapias Naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico.

La Bailo terapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailo terapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. Es menester destacar la extensa gama de terapias de tal naturaleza que figuran entre los competidores de la Bailo terapia, ejemplo, Kundalini Yoga, Arte Terapia con Mandalas, Terapia Regresiva, Flores de Bach, Masaje Tailandés, Reflexología, Masaje Champú, Masaje Ayurvédico, Reiki, Limpieza de Chacras, Estudios Cabalísticos, Lectura de Tarot y muchos más, fundamentalmente validadas en el Continente Asiático, es distintivo el carácter primario que asume en Ecuador la Bailoterapia.

Según el estudio realizado y teniendo en cuenta que en la literatura consultada no aparece una clara definición del término objeto de estudio, los autores tomando como base la etimología de la palabra Bailoterapia, han elaborado un concepto que se circunscribe a “Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales”, dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física o práctica deportiva.

El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian la curación de una determinada dolencia, el trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios. Una sesión de una hora bailando permite quemar hasta 900 calorías, por lo que es un buen ejercicio para las personas que quieren bajar de peso. Además es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de manera progresiva.

Durante los años noventa la utilización de las medicinas y terapias complementarias y alternativas en Europa, Estados Unidos y América Latina ha aumentando rápidamente. En las dos últimas décadas esas terapias se han convertido en un aspecto muy

importante de la prestación de salud en muchos países en desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene hoy un plan global respecto de esas prácticas a fin de asistir a los países a regular las terapias tradicionales y alternativas, con el objetivo de hacer su uso más seguro, accesible y sostenible.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardiosaludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado

de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

2.2.1.4 Ejercicio aeróbico y bailo terapia

La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella

pueden participar todos los que se sientan bien.

2.2.2 FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

2.2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA DEL BAILE

La presente investigación encuentra ubicada en el paradigma crítico propositivo; crítico porque realiza una realidad cultural educativa; y propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución a la escasa utilización de los bailes en la vida del adulto mayor.

2.2.2.2 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

La Educación y su gestión pedagógica, se sitúa en un nuevo escenario que exige de los educadores competencias más humanas que de funcionalidad técnica para adaptarse a las impresiones, la emergencia, la incertidumbre y la complejidad de los procesos epistemológicos infantiles; comprender cómo aprenden los adultos mayores, cómo acceden al conocimiento y qué estrategias utilizan para hacerlo, es fundamental para contribuir a un sistema educativo de calidad.

En este contexto, resulta interesante centrar la mirada en los juegos infantiles, describir el tipo de interacciones sociales y con el entorno que se producen en estas dimensiones lúdicas e intentar descubrir los indicios epistemológicos que en ellas surjan; descubrir en los espacios de informalidad en que se desarrollan los juegos infantiles algunas aproximaciones que nos contextualicen epistemológicamente, nos permitirá comprender que las prácticas adultistas utilizadas en los espacios educativos formales no impactan significativamente los procesos de aprendizaje de los adultos mayores.

2.2.2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Adulto mayor. Este tratado sin precedentes, que ya ha sido ratificado por todos los países del mundo, explica los derechos de todos los adultos mayores a la salud, la educación,

condiciones de vida adecuadas, el esparcimiento y el juego, la protección de la pobreza, la libre expresión de sus opiniones y mucho más. Esos son derechos de los que deberían disfrutar todos los adultos mayores.

2.2.2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La sociedad actual, la sociedad llamada de la información, demanda cambios en los sistemas educativos de forma que estos se tornen más flexibles y accesibles, menos costosos y a los que han de poderse incorporar los Ciudadanos en cualquier momento de su vida. Las instituciones de formación, para responder a estos desafíos, deben revisar sus referentes actuales y promover experiencias transformadoras de los procesos de enseñanza-aprendizaje, apoyados en recursos didácticos innovadores como los juegos la lúdica y el baile.

2.2.2.5 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

El presente trabajo de investigación se fundamenta en las Teorías Cognitivas de Aprendizaje. Así se hace referencia a la teoría de Jean Piaget, en lo referente a la asimilación y la acomodación como funciones intelectuales que facilitan el conocimiento, así los juegos adquieren relevancia cuando se incorporan actividades motrices a los esquemas o estructuras cognitivas previamente construidas por el adulto mayor.

2.2.2.6 FUNDAMENTACIÓN BIOLÓGICA DE LOS BAILES.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular

de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares¹.

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

- Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- No haber comido desde, por lo menos, tres horas.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.
- Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

2.2.2.6.1 Beneficios: La Bailo terapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal².

Se estima que en una sesión de bailo terapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Lic. BELKYS LÁZARA BALMAEDA ALBELAY, 2010, CARACAS

Ministerio de Cultura. Dirección de Bailes

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

2.2.2.6.2 Fines de la bailo terapia

A las clases asiste una gran cantidad de personas, por lo que a veces suelen convertirse en eventos multitudinarios. El fin es bailar, guiados por un profesor que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música. Es una disciplina relativamente nueva que carece de esquemas o niveles de avance, por lo que en una misma clase pueden coincidir alumnos nuevos y avanzados.³

Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten. La motivación de una persona viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase, y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es

FERNÁNDEZ, María Antonia. (2005) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial Pueblo y Educación.10p

necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Para impartir la Bailoterapia se requiere, primordialmente, un instructor que dé confianza y transmita energía a sus alumnos. "Si el instructor no tiene carisma no puede haber Bailoterapia", esta terapia puede mejorar la comunicación de aquellos que la practican con otros.

Para una persona que se encuentra sumida en la depresión a causa de una grave enfermedad como las de tipo cardiovascular, esta práctica puede ser una opción positiva para su mejoría. Algunos de los practicantes han manifestado que consiguen olvidarse de la enfermedad que los aqueja y recobran la confianza.

Son cada vez más los instructores que se preparan para incursionar en la Bailoterapia, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. Cada instructor se hace su propio estilo, hay algunos con mayor tendencia al baile puro, otros trabajan más la parte física

Una buena faena de Bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión, algunos instructores las complementan con terapias de respiración o de meditación más cercanas al yoga, esto último dependiendo del público al que va dirigido.

2.2.3 EJERCICIO

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o "colesterol malo" y aumentando el HDL-colesterol "colesterol bueno".
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.

2.2.3.1 Fortalecer Músculos

Cambios físicos producidos por la Bailoterapia⁴.

- Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Músculos: Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

2.2.4 LOS AERÓBICOS

El aeróbic o aerobic es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música⁵. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. El

BERMÚDEZ, R.; MCPHERSON, M. (2007). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana.

aerobic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

2.2.4.1 Clases de aeróbicos

Hay dos tipos de entrenamiento aeróbico: bajo impacto y alto impacto

2.2.4.2 Aeróbicos de alto impacto

El ejercicio aeróbico de alto impacto sirve para el acondicionamiento cardiovascular⁶. En éste se incorporan saltos, trote en el mismo lugar y dentro de esa misma área se pueden utilizar otros elementos como pueden ser los bancos, las mesitas, las ligas, se trata de una combinación de ejercicios que te proporcionan vigor físico. A este último se le denomina de alto impacto porque con los saltos y carreras, en el mismo lugar, hay momentos en que ninguno de los pies toca el piso. Los aeróbicos son de bajo impacto cuando uno de los dos pies está en el suelo. Entre estas dos fases existen combinaciones que pueden incorporarse a una misma rutina.

2.2.4.3 Aeróbicos de bajo impacto

El ejercicio aeróbico de bajo impacto se hace sin saltos, y su finalidad es acondicionar y fortalecer los músculos.

Caminar, nadar, subir una escalera, remar, esquiar, escalar. Casi cualquier persona que goce de una salud razonablemente buena puede practicar este tipo de ejercicios. Según

BERMÚDEZ, R.; MCPHERSON, M. (2007). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana

algunas investigaciones, caminando enérgicamente por tres o más horas a la semana, se reducen los riesgos de sufrir una enfermedad coronaria en un 65%. Caminar enérgicamente también ayuda a quemar calorías y previene lesiones en los músculos y huesos.

2.2.4.4 Los ejercicios aeróbicos y el corazón

La actividad cardiovascular (o aeróbica) mejora la circulación coronaria, favoreciendo la distribución de los capilares en el músculo cardíaco y la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas, que permitan llevar la sangre a lugares donde antes llegaba en forma deficiente⁷. También se produce un aumento de volumen de la cavidad ventricular, lo que supone una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y el consiguiente ahorro de gasto cardíaco.

En todo caso, y como ocurre con cualquier otra práctica deportiva, antes de comenzar a realizar actividad aeróbica es preciso someterse a una evaluación médica general, para determinar las condiciones cardiovasculares, además de la flexibilidad, fuerza y composición corporal. Entre los exámenes que solicitan los cardiólogos está el test de esfuerzo, el cual debe realizarse junto a un electrocardiograma, de modo de detectar manifestaciones que anteceden a los infartos.

2.2.5 ESTRUCTURA DE LA CLASE

2.2.5.1 Elementos del Baile Aeróbico

Todo programa de baile aeróbico integra en sus rutinas de ejercicio la música y ejercicios pulsantes. Estos últimos representan ejercicios con repetición los cuales no implica rebote del musculo (balístico). Al prescribir un programa de baile aeróbico es necesario conocer las preferencias musicales de los participantes y proveer variedad musical. Cuando se diseñe la estructura del programa de baile aeróbico, se deberán excluir tempos (tiempos) no parejos o inconsistentes. Son altamente recomendados los tiempos de 2/2, 4/4 y 8/8. Además, se requiere establecer 108 patrones de conteo antes y

BERMÚDEZ, R.; MCPHERSON, M. (2007). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana

durante la ejecución del baile aeróbico.

2.2.5.2 Intensidad del Baile Aeróbico

Para verificar que los ejercicios pulsantes efectuados durante la rutina de baile aeróbico se ejecuten a la intensidad prescrita, será imperante tomar del pulso y comprobar la frecuencia cardíaca de entrenamiento⁸. El pulso debe tomarse antes de comenzar la sesión de ejercicio, al finalizar el calentamiento, durante los inicios de la fase aeróbica, finalizando la fase aeróbica y al terminar el enfriamiento.

2.2.5.3 Fases de la Sesión de Baile Aeróbico

Un programa de baile aeróbico comúnmente se encuentra constituido por cinco fases distintivas. Estas son el calentamiento, fase pre aeróbica, la aeróbica, la fase pos aeróbica y el enfriamiento.

2.2.5.3.1 Calentamiento

El calentamiento prepara al participante para la fase pre-aeróbica, durante la cual se utilizan músculos específicos del cuerpo. Puede fluctuar de 5 a 8 minutos. Los ejercicios recomendados son los siguientes:

Ejercicios de flexibilidad no balísticos.

Rotaciones de las articulaciones corporales (cuello, hombro, codo, cadera, tobillo, y otras).

Rutinas de baile sencillas con énfasis en la utilización de extremidades como punto de concentración, evitando brincos, correr y patadas.

Ejercicios de baja intensidad (ejemplo: pulsantes).

Flexiones, extensiones, abducciones y aducciones de las articulaciones en los diferentes planos del cuerpo.

⁸Bermúdez, R.; McPherson, M. (2007). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana

2.2.5.3.2 Pre-Aeróbica

Representa la fase preparatoria para la utilización de los músculos grandes del cuerpo, en la cual hay una demanda gradual de oxígeno. Su duración puede fluctuar de 2 a 5 minutos. Se sugiere que durante esta fase se lleven a cabo los siguientes tipos de ejercicios:

Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección.

Rutinas de baile con destrezas locomotoras básicas (caminar, deslizamientos laterales, y otros).

Pateos hacia adelante (extensiones) y laterales (abducciones) a nivel inferior (con un arco de movimiento alrededor de la articulación no mayor de 45 grados).

Utilización de extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en el nivel inferior (no más de 45 grados) y medio (de 45 a 85 grados del recorrido alrededor de la articulación).

2.2.5.3.3 Aeróbica

En la fase aeróbica se estimula el sistema cardiorrespiratoria (capacidad aeróbica), durante la cual se contraen en forma rítmica los músculos grandes del cuerpo por un período largo de tiempo. Puede durar de 15 a 35 minutos. Los ejercicios que puede incluir son:

- Rutinas de baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales con brincos, correr, saltar, brincar utilizando una o ambas piernas como eje de ejecución).
- Utilización de cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.
- Utilización de movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).
- Combinación de pateos doblados o derechos en los niveles medio y superior.
- Utilización de extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medio y superior.

- "Jumping jacks", saltos y variaciones.

2.2.5.3.4 Post-Aeróbica

Esta es una fase transitoria y preparatoria al enfriamiento, la cual puede tener una duración de 5 minutos. Durante esta fase se recomienda que se ejecuten aquellos tipos de ejercicios que afecten áreas específicas (glúteos, pectorales, abdominales).

2.2.5.3.5 Enfriamiento

Es la fase de recuperación del ejercicio, durante la cual se va progresivamente reduciendo la intensidad del ejercicio. Se puede prolongar de 5 a 10 minutos. Los tipos de ejercicios recomendados son⁹:

Ejercicios pulsantes combinados con cambios de dirección y velocidad.

Pateos al frente y laterales al nivel inferior (arco de movimiento de la articulación no mayor de 45 grados).

Utilización de extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medio e inferior.

Ejercicios de relajamiento y de respiración.

2.2.5.4 Para ejercitarse correctamente

- Conserve un nivel de hidratación adecuado, ingiriendo alrededor de un litro y medio de agua antes, durante y después del ejercicio. Debe saberse que la tasa de absorción del intestino es de unos 200 ml (vaso de agua) cada cuarto de hora. Beber mucha agua en un periodo corto de tiempo puede generar molestias intestinales (típico dolor del costado).
- Para alcanzar buenos resultados, la duración de la rutina debe ser de al menos

⁹INDER. P´. (2003) Programa de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. Orientaciones Metodológicas. 22p

media hora.

- Realice un calentamiento previo de alrededor de 10 minutos para evitar lesiones musculares.
- Lleve ropa holgada (preferentemente de algodón) y utilice calzado cómodo.
- No utilice ropa calurosa para sudar tal como faja y bolsas de plástico en el cuerpo pues lo único que hará es deshidratarse sin llegar a quemar grasa.
- Antes del ejercicio realice un movimiento articular.
- Después del ejercicio estire músculos (elongar), esto evitara lesiones y dolores pos ejercicio.

2.2.6 LA TERCERA EDAD

La expresión **tercera edad** es un término antrópico-social que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de **vejez** y de **ancianidad**. Se trata de un grupo de la población que tiene 60 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término *personas mayores* (en España y Argentina) y *adulto mayor* (en América Latina). Es la séptima y última etapa de la vida (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez o ancianidad) aconteciendo después de esta la muerte¹⁰.

Este grupo de edad ha estado creciendo en la pirámide de población o distribución por edades en la estructura de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países.

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos. En países

¹⁰ALBAMONTE, A. (2001) Ejercicios para la Tercera edad. Ed. Albatros, Argentina. pag 16

desarrollados, en su mayoría gozan de mejor nivel de vida, son subsidiados por el Estado y tienen acceso a pensiones, garantías de salud y otros beneficios.

2.2.6.1 Actividad física en la tercera edad

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores¹¹.

El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles dolor, indicó un nuevo estudio. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

Probablemente el hallazgo más importante del estudio es el hecho que el ejercicio, desde las actividades de resistencia hasta el entrenamiento para aumentar la fuerza y la flexibilidad, no causó dolor a los participantes que tenían enfermedades como la artrosis.

"Muchos ancianos, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias".

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades.

A continuación enumeramos algunos:

- Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.

¹¹Albamonte, A. (2001) Ejercicios para la Tercera edad. Ed. Albatros, Argentina. pag 16

- La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.
- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

2.2.6.2 Programas controlados

El entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además, a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta, son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Aquellas personas sedentarias, deben comenzar un plan de ejercicios de poca intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Olvidando la prisa en obtener buenos resultados, se necesitarán varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad¹².

En todos los casos, es de suma importancia la realización previa de un chequeo médico completo, para conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, a fin de prevenir la aparición de efectos indeseables que puedan corregirse.

Cambiar los hábitos alimenticios, consumiendo una dieta nutritiva y equilibrada, adquiere la misma importancia que la actividad física en forma regular. Resultan extremadamente perjudiciales para la salud el consumo de tabaco, alcohol y cualquier tipo de drogas (excepto por prescripción médica).

Albamonte, A. (2001) Ejercicios para la Tercera edad. Ed. Albatros, Argentina. pag 16

La elección de un programa de actividades debe realizarse con mucho cuidado, debiendo estar dirigidos por expertos en medicina o educación física.

2.2.7 BAILE DE SALÓN

Reconocen por baile de salón aquella forma de danza que comprende los bailes sociales y que se ven favorecidos por la mayoría de la gente, que están fuertemente influidos por la música popular, y que reflejan el ánimo y los intereses de una época y de una cultura¹³.

En este sentido, el baile de salón o baile social, hace parte de aquel baile que se comparte en un salón donde se reúnen una serie de personas para relacionarse socialmente como fiestas y celebraciones, entre otros. Por lo general, los pasos son sencillos y no se necesita de un vestuario específico para ejecutarlo; ni de una preparación rigurosa, ni el compromiso de una presentación oficial como las danzas de carácter y clásicas.

El baile de salón son acciones que realizan las personas con el ánimo de divertirse; es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros; es la oportunidad de expresar que se está alegre o contento. También puede ser la forma de mostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez y elegancia.

2.2.7.1 Beneficios de los bailes en la tercera edad

2.2.7.1.1 El baile beneficia la salud del corazón.

Al igual que los ejercicios aeróbicos, el baile, si se practica con regularidad, puede ayudar a disminuir tu ritmo cardiaco, la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre. De acuerdo a los expertos, es necesario practicar baile durante 30 a 40 minutos de tres a cuatro veces a la semana para mejorar la salud de tu corazón.

2.2.7.1.2 Bailar puede ayudar a mantener un peso saludable

Fernández, María Antonia. (2005) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial Pueblo y Educación.10p

Al igual que caminar o nadar, bailar ayuda a quemar calorías. En media hora de baile se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. Cada vez que practicas una rutina de baile estás dando cientos de pasos. Sin lugar a dudas, practicar esas placenteras rutinas de baile es una de las maneras más divertidas de mantener el cuerpo en forma.

2.2.7.1.3 El baile mantiene el cerebro en buenas condiciones de salud.

Los beneficios del baile no se limitan a tu salud física. El baile también ayuda a mantener tu cerebro en forma. Al aprender rutinas de baile y coreografías, mejoras tu memoria y tu habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. Un estudio realizado por el American Council OnExercise descubrió que las personas que practican bailes de salón al menos dos veces a la semana son menos propensas a desarrollar demencia. También algunos investigadores han descubierto que el baile podría ayudar a reducir los riesgos de la enfermedad de Alzheimer.

2.2.7.1.4 El baile mejora tu calidad de vida y bienestar.

Es una actividad social que reduce el estrés y la tensión. Los estudios han demostrado que las actividades sociales, como el baile, ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana.

2.2.7.1.5 El baile aumenta tu autoestima y confianza en ti mismo.

El baile te da la oportunidad de expresar a tu ser auténtico. Te pone en contacto con tu cuerpo y tu alma. Te ayuda a que te sientas cómoda con tu apariencia física. Bailes como la danza del vientre, el flamenco, la salsa y las danzas africanas celebran todos los tipos de cuerpo. Cuando aprendes un baile y compartes lo aprendido en tu comunidad te sientes satisfecho contigo misma. La experiencia de aprender un baile te proporciona sentimientos positivos que fortalecen tu autoestima y confianza en ti misma.

2.2.8 RITMOS NACIONALES

2.2.8.2 El San Juanito¹⁴

El San Juanito es considerado como el ritmo nacional del Ecuador y tiene un origen precolombino. Se caracteriza por ser una mezcla de un ritmo alegre y melodía melancólica haciendo una combinación única propia del indígena Ecuatoriano. Nace en San Juan de Lluan de Otavalo Su forma de entonación y rasgueo varía del sector en donde se lo ejecute. En las fiestas de San Juan o San Pedro de las comunidades de Mojanda, Cayambe y sus alrededores, es propio escuchar este ritmo en temple Natural.



2.2.8.3 El Albazo

Ritmo musical generalmente interpretado por Bandas de músicos, y acompañado de un baile típico conjuntamente de los sonidos musicales del arpa y guitarra y que podemos ver en las celebraciones de las Fiestas de la Virgen del Cisne. El domingo de ramos en Licán en la provincia de Chimborazo comienza con el Albazo durante el cual se beben canelas con agua ardiente, y chicha fermentada de maíz se oyen albazos a partir del 29 de junio de cada año en las fiestas de San Pedro.



GODOY AGUIRRE Mario, 2005. Breve Historia de la Música Ecuatoriana, Corporación Editora Nacional. Quito.

2.2.8.4 El pasillo

Ritmo melancólico que expresa hermosos versos dedicados a la mujer, al ser amado, algún sentimiento o recuerdos gratos, es un ritmo muy escuchado se cree que es una adaptación de valse Europeo, su nombre se puede traducir como baile de pasos cortos. Al parecer surgió en el siglo pasado en los territorios que comprendían la Gran Colombia .En Ecuador se puede diferenciar al pasillo Costeño, pasillo Lojano, pasillo Cuencano y Quiteño.



2.2.8.5 El Danzante

El Danzante es un personaje ataviado con trajes elegantísimos y de mucho valor, de los que cuelgan cantidades de monedas de plata y adornos costosos, en su cabeza luce un adorno que simula un altar gobernado con penachos de vistosas plumas, es un verdadero honor ser danzante ya que se goza de ciertos privilegios dentro de la comunidad, aparte del respeto ganado este puede ingresar a las casas sin ser invitado, sentarse a la mesa comer los platillos preparados para la fiesta y partir sin dar las gracias.

El ritmo danzante se interpreta con un tamborcillo y un pingullo.



2.2.8.6EL CAPIHCA

Música y baile mestizo, propio de la provincia de Chimborazo, según Costales viene del verbo quichua CAPINA que significa exprimir.

Es una tonada muy alegre y movida donde se pone a prueba la aptitud física de la pareja que lo interpreta haciendo pases y entradas con muestras de picardía y galanteos.

Piedad Herrera y Alfredo Costales, manifiestan que el Capishca es una tonada que cantan los vaqueros del Chimborazo con versos quichuas y castellanos, su ritmo es muy similar al albazo.



2.2.8.7EL PASACALLE.

Género de piezas musicales de carácter popular, Su danza es una especie de zapateo vivo, que se efectúa con los brazos levantados, doblados y los puños cerrados.

Los pasos son hacia delante y atrás y con vueltas hacia la derecha e izquierda.

Los pasacalles son interpretados por las bandas, tiene similitud con el paso doble español del cual tiene su ritmo, compás y estructura general pero conservando y resaltando la particularidad nacional.



2.2.8.8EL YARAVÍ.

Melodía propia de la geografía andina, interpretada con pingullo o quena por que emiten sonidos agudos, hermosos y melancólicos.

Para M. Cuneo y D'Harcourt yaraví se compone de aya-aru-hui, de donde aya significa difunto y aru significa hablar, por lo tanto yaraví significa el canto que habla de los muertos.

D'Harcourt dice que el yaraví es una deformación española del vocablo quichua harawi en cual significaba en los tiempos incásicos cualquier aire o recitación cantada.

Los yaravíes se interpretan en funerales como despedida al difunto, su letra y música muy melancólica arranca lagrimas a los asistentes.



2.2.8.9TONADA

Baile y música mestiza del Ecuador. Su estructura rítmica es similar al de la chilena, pero escrita en tonos menores, parece ser que proviene de la palabra tono.

Los musicólogos dicen que la tonada puede ser una fusión derivada de antiguos ritmos indígenas andinos, particularmente del danzante y que poco a poco ha ido adquiriendo su propio estilo musical en manos de los hábiles músicos mestizos, especialmente de la sierra.



.2.2.8.10EL AIRE TIPICO.

Con este nombre se conoce a un sin número de composiciones musicales populares que generalmente tienen un carácter alegre y bailable, suelto y de tonalidad menor.

Su origen parece estar en el norte del Ecuador, sus raíces provienen de la música indígena interpretada con arpa.

Luis Humberto Salgado Torres, considera que impropiamente a los Aires Típicos se los llama Cachullapis y algunos lo conocen como rondeña. El baile guarda mucha similitud con el Albazo.



2.2.8.511Beneficios de los bailes nacionales para la salud.

El ejercicio físico no tiene que ser una tarea aburrida ni tiene que convertirse en una obligación más¹⁵. Si quieres hacer todo lo posible por tu salud y se te hace difícil mantener una rutina de ejercicios, entonces quizás es hora que escojas el baile como tu actividad física. Cualquier tipo de baile es un ejercicio válido y altamente beneficioso para tu salud. El baile ofrece los mismos beneficios que otros ejercicios con una pequeña e importante diferencia. Al bailar, te enfocas en aprender y disfrutar de una actividad física que te apasiona en vez de enfocarte en quemar calorías.

Los seres humanos, desde tiempos ancestrales, han usado el baile para celebrar, sanar, compartir en comunidad y expresar sentimientos. Hoy en día el baile se usa en tratamientos de enfermedades tanto físicas como mentales.

GODOY AGUIRRE Mario, 2005. Breve Historia de la Música Ecuatoriana, Corporación Editora Nacional. Quito.

Los beneficios del baile para la salud son numerosos. No importa que tipo de baile sea—salsa, tango, danza del vientre, flamenco, bailes de salón—todos estos estilos de baile son actividades físicas saludables. Cuando bailas no sólo obtienes los beneficios de un ejercicio aeróbico. También recibes los beneficios mentales y emocionales que aporta una actividad social.

Tu nivel de destreza, tu edad, tu tipo de cuerpo o talla no importan a la hora de recibir los beneficios del baile. El baile es un buen ejercicio, incluso, para las personas que no han sido muy activas físicamente. He aquí algunos de los principales beneficios que aporta el baile para la salud cuando se practica con regularidad, al menos tres veces por semana.

2.2.9 EL BAILE Y LA COORDINACIÓN MOTORA

El baile ayuda a tener más flexibilidad, agilidad y coordinación del cuerpo. En casi todas las clases de baile se realizan ejercicios de estiramiento y calentamiento. Al practicar los movimientos de un baile en específico todas las semanas en tus clases y ensayos, desarrollas flexibilidad, agilidad y mejor coordinación. Estas habilidades son altamente beneficiosas para tu salud en general. De hecho, el baile podría ayudar a que una persona mejore su flexibilidad, aun cuando padece de un trastorno neurológico como la enfermedad de Parkinson. En un estudio realizado en la escuela de medicina de Washington University se descubrió que bailar tango argentino era mejor actividad física para mejorar la capacidad de movimiento en los pacientes de la enfermedad de Parkinson que una clase de ejercicio.

2.2.10 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS PERSONAS MAYORES

Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos pero que, en general, tienen que ver con cuestiones psico-afectivas de estos individuos. Desde esta perspectiva, importan las consideraciones del “Programa sobre

Envejecimiento y Salud” elaborado por la OMS (1998) que señala la importancia de la actividad física en la vida diaria de los adultos mayores¹⁶.

La calidad de vida social presupone la existencia de la salud y de la capacidad funcional de los individuos. La capacidad funcional es determinada a partir del nivel de autonomía que las personas presentan para atender sus propias necesidades y relacionarse con las personas más próximas dentro de la comunidad, o sea, la capacidad de cuidar de uno mismo y de los demás para lograr un envejecimiento saludable. Por tanto, la valoración de la capacidad funcional presupone la capacidad de la persona para llevar a cabo sus ADL - Actividades Físicas de la Vida Diaria (la higiene personal, alimentarse, vestirse, moverse dentro y fuera de casa, etc.) y las IADL – Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (el mantenimiento de la casa, cocinar, hacer recados fuera de casa, utilizar transportes públicos, entre otros).

A partir de los programas de intervención psicomotriz es posible estimular:

- el control motor y la lateralidad;
- la coordinación motriz y el equilibrio;
- la adaptación y el ajuste espacio-temporal;
- la vivencia y el reconocimiento del propio cuerpo;
- la memoria reciente y remota;
- el sentido del ritmo y la sensibilidad musical para el canto/ danza; la expresión y la comunicación no verbal.

Basado en una visión global de la persona, el término psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial, por lo tanto, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

DE SOUZA, T. A. (2009) Ejercicio para el Desarrollo y Mantenimiento da Adaptación Física en Adultos Sedentarios. Ciencia e Movimento. Brasil. 157-161p.

Se comprende la psicomotricidad como una técnica corporal que implica en el conocimiento aportado por disciplinas básicas y con una metodología que enfatiza la importancia de la vivencia, la toma de conciencia corporal y de los aspectos relacionales fundamentales para la interacción personal con el entorno. En este sentido, hay que entenderla no como un objetivo en sí, sino más bien como una metodología de trabajo para conseguir unas metas educativas o terapéuticas.

Se resalta la técnica de expresión corporal que puede ser considerada como fuente y vehículo de la comunicación no verbal a través de la conjunción entre el movimiento y el pensamiento donde el primero representa un canal de expresión del segundo, a partir de una intencionalidad comunicativa.

La técnica de expresión corporal presenta dos objetivos básicos: (a) proporcionar el conocimiento del yo para relacionarse conmigo mismo y (b) el conocimiento del yo para relacionarme con los demás. Para que la misma sea bien acogida por los adultos mayores se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

La necesidad de comenzar con ejercicios simples pues la mayoría de los ancianos no conoce su cuerpo; Las propuestas de trabajo más creativas deben ser introducidas poco a poco porque las personas no tienen el hábito de expresar por su cuerpo y de crear; El contacto corporal solamente debe ser propuesto después de se trabajar los aspectos de comunicación no verbal como el espacio interpersonal (proxémica), la mímica, la mirada y las posturas; Estar atentos a las propuestas de trabajo para que no expongan las personas al ridículo y tener en cuenta el número de personas por sexo; Favorecer el proceso de verbalización al final de las sesiones para posibilitar el proceso de desinhibición; se puede intercalar la técnica de expresión corporal con otras técnicas complementarias durante la sesión.

Actualmente se está concediendo una especial atención a la intervención basada en la mediación corporal a través de la psicomotricidad como una técnica de estimulación cognitiva.

Entre las personas mayores no es nada fácil desarrollar estrategias para fomentar la actividad física, pero se reconoce que la clave para su éxito depende en especial de cada persona. El estilo de vida asumido en esta fase va a condicionar su estado socioemocional y su equilibrio psicológico más allá de influir en su salud física. El contexto familiar, social y cultural también representa un importante papel en la creación y de posibilidades para un enfoque de vida activo y positivo en los adultos mayores.

Es fundamental la actuación de los profesionales en la búsqueda de estrategias para que las personas mayores comprendan y reconozcan la importancia de la actividad física para la conservación de su capacidad funcional, de su independencia y de las posibilidades de interacción con otras personas. En este sentido, se resalta la importancia de los estudios científicos en el área del envejecimiento que insisten en la necesidad de realizar ejercicio físico para un desarrollo de vida saludable que permita la adaptación con una actitud positiva ante esta fase de la existencia.

Se reconoce la importancia del desarrollo de los programas de actividad física para personas mayores que pueden repercutir en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Habrá que determinar los factores que posibilitan la realización de las actividades físicas para conseguir el beneficio pretendido, tales como: qué tipo de actividad es adecuado para esta edad, con qué intensidad debe realizarse su práctica, cuál debe ser su duración, qué metodología hay que seguir, cómo fomentar la participación y la adhesión al programa, cómo controlar las contraindicaciones y los efectos negativos, y qué formación requieren los profesionales.

La corporeidad y el movimiento son fundamentales en todas las fases de la vida del ser humano y en la senectud tienen una especial significación en el proceso de adaptación a los progresivos cambios que el envejecimiento conlleva. La participación de los mayores en programas bien organizados basados en la mediación corporal puede convertirse en una estrategia clave para la consecución de un envejecimiento saludable, activo y satisfactorio. La competencia personal se beneficiará de la práctica psicomotriz y/o físico-deportiva fomentando la vivencia personal, social y cultural.

La participación de las personas mayores en actividades de ocio activo les mantiene viva la ilusión por la vida y les aporta estrategias de afrontamiento para ajustarse con vitalidad, satisfacción y bienestar a los desafíos y las oportunidades que la vida les presenta.

2.2.11 EXPRESIÓN:

Expresión: etimológicamente, movimiento del interior hacia el exterior, es decir, una presión hacia afuera, es la demostración de ideas o sentimientos¹⁷. La expresión puede quedar como un acto íntimo del que se expresa o transformarse en un mensaje que un emisor transmite a un receptor, con lo que se convierte en comunicación.

2.2.12 CORPORAL:

El plan corporal de un animal se refiere, básicamente, a la disposición interna de sus tejidos, órganos y sistemas, a su simetría y el número de segmentos corporales y de extremidades que posee¹⁸. Los planes corporales son objeto de estudio de la morfología y, en particular, de la anatomía comparada.

2.2.13 EXPRESIÓN CORPORAL:

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos¹⁹.

Es una actividad artística que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana.

STERN, ARNO (1977). La expresión. Barcelona

¹⁸STERN, ARNO (1977). La expresión. Barcelona: Promoción Cultural

Es un aprendizaje de sí mismo y como tal está presente su posibilidad de cambio y de aprovechamiento de su propia espontaneidad y creatividad con el objetivo de lograr una mayor profundización y enriquecimiento de su actividad natural.

Es una experiencia que ofrece medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano.

En esta área el adulto mayor expresa sensaciones, emociones, sentimientos, fantasías, imágenes, ideas y pensamientos con su cuerpo, desarrollando su capacidad física, su ritmo propio y su manera de ser. Sin quedar fijado ningún estilo en particular, la práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

2.2.13.1 Objetivos de la Expresión Corporal

Los objetivos para llevar a cabo con la expresión corporal son los siguientes:

- Conocer el cuerpo de forma global
- Conocer el nombre de las principales partes del cuerpo.
- Propiciar las capacidades cognitivas de atención y percepción utilizando las diferentes partes del cuerpo.
- Expresar emociones a través de los diversos lenguajes: corporal, plástico y musical.

Como se puede observar, la expresión corporal es un campo abierto a la imaginación, a la creatividad y espontaneidad de cada uno, y por ello, depende de la edad, la precisión motriz y el estado de ánimo.

A través del cuerpo el adulto mayor muestra sus tensiones y emociones, su conocimiento del mundo y las personas y su percepción de la realidad que se pondrá de manifiesto en el juego simbólico y en el juego dramático.

Además es un instrumento de relación interpersonal e intercambio, ya que los movimientos son dotados de carácter expresivo para, que de esta forma, pasen a tener un significado y puedan ser comprendidos por las personas que lo observan.

2.2.13.2 Importancia de la expresión corporal

El ser humano tiene la necesidad de interactuar con el medio, de comunicarse con los demás y de establecer con ellos determinado tipo de relación. De todos los recursos y medios de comunicación personal, el cuerpo es, a través de los distintos momentos y fases evolutivas el instrumento de relación por excelencia²⁰.

Consecuentemente, la Expresión Corporal, constituye, por su importancia y singularidad, un Área en el Currículo de la Educación Infantil.

La Expresión corporal es un proceso de exteriorización de la personalidad a través del cuerpo en movimiento, que adquiere toda su dimensión en el proceso De comunicación y que supone una emisión, consciente o no, de signos y mensajes.

Las nuevas posibilidades de expresión contribuirán a que los discentes puedan comprender y asimilar mejor las vivencias o la problemática personal que expresa a través de ellas y, por tanto, potenciarán la autoafirmación y la construcción de la propia identidad y construye su esquema corporal. La expresión corporal constituye un factor de gran importancia en el desarrollo del adulto mayor y niñez, ya que al tomar como punto de referencia el propio cuerpo, podrá elaborar una serie de aptitudes que influirán en su aprendizaje y comportamiento.

Por último todos los juegos en los que el adulto mayor se expresa corporalmente en libertad harán que tome conciencia de su cuerpo y enriquecerán su potencial cognitivo, motor y afectivo.

La referencia mental que se tiene de si mismo se va formando y transformando de acuerdo a vivencias, constituye el núcleo de la personalidad. De su riqueza y equilibrio depende la evoluciona armónica del adulto mayor en el plano motor, afectivo e intelectual.

²⁰Stern, Arno (1977). La expresión. Barcelona: Promoción Cultural

Por eso el adulto mayor debe ir conformando su esquema corporal positiva y placenteramente:

- Debe gozar y disfrutar de la libertad de movimiento. Debe sentirse querido y valorado, debe sentir que puede hacer.
- Se le debe facilitar el que conozca y haga con su cuerpo, que sienta y que vivencia las posibilidades que tiene para moverse, pero también que concientice sus limitaciones.
- La movilización, la denominación, el conocimiento de las partes del cuerpo plasman la noción de esquema corporal.

2.2.13.3 Justificación de la expresión corporal

La expresión corporal es una aptitud específicamente humana que partiendo de la vivencia del propio cuerpo permite al individuo conectarse consigo mismo y como consecuencia expresarse y comunicarse con los demás.

Su práctica permite conocer el cuerpo en movimiento, sus gestos, su utilización y a partir de él establece una vía de aptitudes y toma de conciencia de las personalidades, favoreciendo el desarrollo armónico del adulto mayor en su totalidad psicofísica, por tanto a través de la expresión corporal, el adulto mayor va a poder conocer el significado de los gestos y posturas adoptados por otras personas, así como a comunicarse con otros utilizando como lenguaje los movimientos realizados con su propio cuerpo.

Por tanto la virtualidad educativa de la expresión corporal viene determinada por un amplio abanico de posibilidades como son las siguientes:

- Como canal de comunicación interpersonal: conocimiento de las posibilidades de comunicación.
- No verbal propias de la interpretación de los mensajes corporales enviados por los demás.
- Como medio de reflexión, observación y creación artística, integrado fundamentalmente en las actividades de arte, dramatización.

- Como medio de educación estética, al facilitar los principios básicos para la interpretación y valoración de las obras de arte en las que el cuerpo humano es protagonista: escultura, pintura, danza, teatro, etc.
- Como procedimiento de adquisición de unas técnicas instrumentales corporales básicas tan necesarias, para nuestro mundo actual, como la escritura y el cálculo o la lectura entre las que cabe destacar: la relajación, la concentración, la flexibilidad corporal y la desinhibición.
- Como una técnica interdisciplinar que estimule al educador a, considerar al adulto mayor como un ser total, ya que implica simultáneamente en el aprendizaje aspectos motrices y afectivos junto a los cognitivos.

2.2.13.4 Etapas de la expresión corporal

2.2.13.4.1 Conocimiento del cuerpo²¹: juegos y ejercicios de control y percepción del cuerpo.

a) Imitación aislada de gestos codificados con diferentes partes del cuerpo: cara, manos, hombros, cuello, etc. Enseñamos al adulto mayor que algunos de los gestos que realizamos con nuestro cuerpo pueden tener un significado para otras personas que lo observan. Se pretende que conozca y realice aquellos gestos corporales que tienen un significado en nuestra sociedad.

b) Imitación aislada de posturas codificadas: cuando el adulto mayor conoce y utiliza los gestos codificados se propondrán actividades similares a las nombradas anteriormente, en las que van a intervenir todas las partes del cuerpo conjuntamente, Ejemplo, si nos encontramos tristes, nuestra cara expresará tristeza, pero a su vez el cuerpo adoptará una postura diferente a la que tendría si estuviéramos alegres.

c) Imitación de acciones, vivencias o situaciones vividas o imaginadas: a partir de los gestos y posturas aprendidos previamente, incorporamos ahora el movimiento.

STERN, ARNO (1977). La expresión. Barcelona: Promoción Cultural

Se incluyen en este apartado todas aquellas vivencias (sentimientos, alegrías, pena, ira, etc.) o acciones (de animales, objetos, de personas) que puedan ser objeto de expresión o imitación. Ahora el adulto mayor ante una consigna oral del profesor, por ejemplo: “Vamos a movernos como si fuéramos”, tratará de imitar con su cuerpo los rasgos que caracteriza aquello que si nombra el educador.

d) **Expresar corporalmente una narración:** Finalmente y teniendo como base todo lo aprendido anteriormente, el adulto mayor debe adaptar su movimiento, ya una breve narración contada por otra persona, generalmente el profesor.

Será este último apartado el que enlace posteriormente con las actividades del proceso dramático.

Se tiene presente la expresión corporal no se trata de enseñar al adulto mayor estereotipos de movimientos; no tiene que imponer, lo que se pretende es que el adulto mayor es que se ponga en contacto con su propio cuerpo y que con la práctica aprenda a concretar sus experiencias y vivencias en movimientos.

2.2.13.5 Orientaciones metodológicas para el trabajo con estas expresiones²²

El adulto mayor necesita estímulo, libertad y apoyo en sus realizaciones. Las primeras producciones son muy elementales imitaciones sencillas, juego simbólico, canciones conocidas. Lo importante es que el adulto mayor se exprese, disfrute, y explore, utilizando las posibilidades que los diversos materiales y técnicas le ofrecen. Flexibilidad a la hora de realizar las actividades, no pueden considerarse como un complemento entre tareas.

Deben primar los aspectos de elaboración y producción, contemplar la vertiente de ser el espectador. A través de ello se le pone en contacto con la cultura, con actividades de valoración y respeto hacia las producciones de otros. Estas experiencias permiten aumentar las posibilidades comunicativas.

2.2.13.6 La música y la expresión corporal

A través de este trabajo se enriquece la labor educativa, sobretodo reciclarnos (ampliar nuestros conocimientos)²³. La metodología es activa y participativa, ya que se amplía e intercambia información. A través de este trabajo se consigue que los estudiantes:

- Utilicen el cuerpo como medio de comunicación y representación
- Conozcan globalmente su cuerpo y segmentos corporales.
- Desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo de la canción.
- Que se relacionen con sus compañeros/as
- Asimilar el esquema corporal.
- Conocer posibilidades y límites corporales.
- Experimentar las posibilidades de movimiento de su propio cuerpo.
- Conocer el entorno.
- Desarrollar otra forma de expresión y comunicación.
- Aprender gestionar sus emociones y sentimientos por medio del gesto y movimiento.
- Exteriorizar su interior, preocupaciones, ilusiones, miedos, sueños...
- Desarrollar la imaginación.

Para trabajar esto, existen infinidad de materiales, actividades breves y sencillas o sesiones más largas e incluso cuentos de expresión, poco a poco iremos resumiendo aquellas que trabajamos en el aula y obtenemos buenos resultados.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Ejercicio: Ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras músculo-esqueléticas.

Músculos: Un músculo es un tejido contráctil que forma parte del cuerpo humano y de

DE SOUZA, T. A. (2009) Ejercicio para el Desarrollo y Mantenimiento da Adaptación Física en Adultos Sedentarios. Ciencia e Movimento. Brasil. 157-161p

otros animales.

Flexibilidad: La cualidad que tienen los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

Resistencia: Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Aeróbicos: Los aeróbicos son una forma de ejercicio físico y una disciplina deportiva en la que se realiza un trabajo aeróbico a ritmo de música.

Entrenamiento: Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo.

Atlético: Del atletismo, de los atletas o relacionado con ellos.

Fuerza: Fuerza es todo agente capaz de modificar la cantidad de movimiento o la forma de los cuerpos materiales.

Habilidad: Es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado.

Caminata: Una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar.

Baile: La danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desea bailar.

Trote: Correr es la manera más rápida de desplazamiento a pie de una persona.

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

LA BAILOTERAPIA CON RITMOS NACIONALES ANDINOS INCIDIRÁ EN LA COORDINACIÓN DE LA MOTRICIDAD DE LOS PACIENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR “SAN SEBASTIÁN”.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:

Bailoterapia

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:

Motricidad del adulto mayor.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Estudio de campo de los Centros de Rehabilitación

TABLA No. 1 VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
BAILO TERAPIA	La Bailoterapia es una alternativa para mejorar la coordinación no importando la edad ni sexo de tal manera que es una forma entretenida para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una buena terapia para generar un buen estado anímico	La Bailo terapia ayuda a fortalecer la motricidad	San Juanito Pasacalle Tonada Danzante Albazo Pasillo	Observación Entrevista Test

VARIABLE DEPENDIENTE: Nivel de eficiencia

TABLA No. 2 VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
COORDINACIÓN	Es una capacidad física complementaria que permite a las personas realizar movimientos ordenados y dirigidos	Movimientos ordenados	Movimiento de brazos Movimiento de piernas Deslizamientos laterales.	Observación Entrevista Test

Elaborado por: **Luis Quinzo**

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

La investigación fue deductiva, inductiva porque fue de los hechos particulares a los generales y viceversa. Partió del análisis del fenómeno general que es la bailoterapia, hasta llegar a concretar los objetivos específicos. Analítica porque analiza los hechos de estudio y propone soluciones.

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación fue de carácter correlacionado, ya que su objetivo consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limitó a la recolección de datos, sino a la predicción identificación de las relaciones que existieron entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogieron los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

3.1.2 Diseño de la investigación

La investigación estuvo ubicada dentro de la metodología de investigación documental y de campo.

Documental.- Porque se apoyó en libros, documentos y bibliografía escrita y electrónica.

De campo. Debido a que se realizará en el lugar donde ocurrieron los hechos, donde fue necesaria la realización de este trabajo, estableciendo una relación entre los objetivos del estudio en el lugar donde se detectó el problema.

3.2 POBLACIÓN

La población es de 20 pacientes del Centro de cuidado del Adulto Mayor “San Sebastián”.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de información fue imprescindible la utilización de todas y cada uno de las técnicas e instrumentos contruidos por el investigador así se tuvo acceso de manera estratégica a la información, el investigador hará uso de encuentros, conversaciones, permisos pertinentes y otras actividades propias, de acuerdo a la fase en que se encuentre la investigación.

Las técnicas e instrumentos que fueron utilizados para el desarrollo de esta investigación son de corte cualitativo, porque permitirán un mayor y mejor acercamiento entre el investigador y el investigado, para lograr información más significativa. Estos instrumentos fueron la observación y la entrevista en profundidad.

3.3.1 Técnicas

Observación, mediante el análisis del desarrollo de la actividad propuesta.

3.3.2 Instrumentos

Test de coordinación

3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS

Con los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos de investigación se generó el análisis y permitió determinar la importancia de la bailo terapia en la coordinación de la motricidad y tener una concepción más real del tema a ser investigado.

Así mismo, estos resultados se presentaron en gráficos, imágenes, figuras Con estas técnicas, lo que se aspira es dar una visión general de los resultados.

ESQUEMA DE EJERCICIOS

TABLA No. 3 ESQUEMA DE EJERCICIOS

FASES	EJERCICIOS	DURACIÓN	ACONDICIONAMIENTO SISTEMAS
1RA	EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	5 MINUTOS	OSTEOMIOARTICULAR RESPIRATORIO CARDIOVASCULAR
2DA	EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO DE LA GIMNASIA MUSICAL AEROBICA	3 MINUTOS	BAILE
3RA	ESTIRAMIENTO RELAJACIÓN RESPIRACIÓN	10 MINUTOS	RELAJACIÓN- RECUPERACIÓN

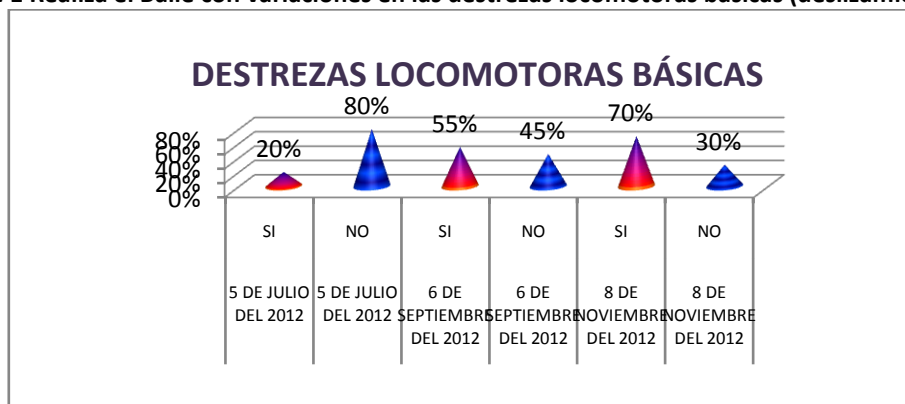
TEST DE COMPROBACIÓN DE LA COORDINACIÓN

1.- Realiza el Baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales)

TABLA No. 4 Realiza el Baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales)

DESTREZAS LOCOMOTORAS BASICAS		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	20%	4
5 DE JULIO DEL 2012	NO	80%	16
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	55%	11
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	45%	9
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	70%	14
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	30%	6

GRÁFICO No. 1 Realiza el Baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales)



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor "San Sebastián"

Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS

El 100% de la población son los 20 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, de los cuales el 80% no realizaba el baile con destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales)

INTERPRETACION

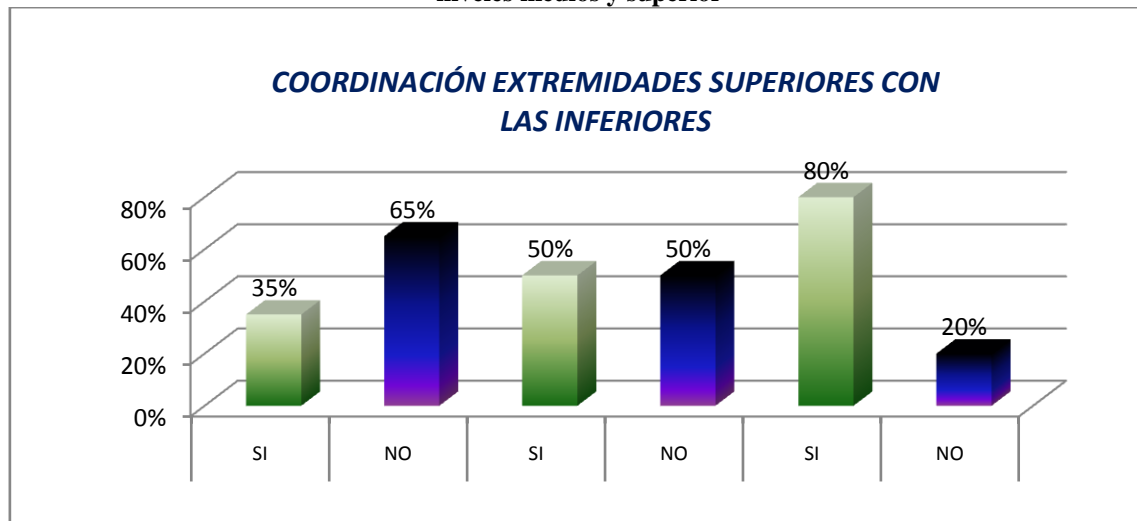
Al inicio de la Bailo terapia el 20% de los adultos mayores si desarrollaba destrezas locomotoras básicas, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentaron la locomoción básica o deslizamientos laterales a un 55% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 70% de adultos mayores realizaban variaciones en las destrezas locomotoras básicas.

2.- Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medios y superior

TABLA No. 5 Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medios y superior

COORDINACIÓN EXTREMIDADES SUPERIORES CON LAS INFERIORES		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	35%	7
5 DE JULIO DEL 2012	NO	65%	13
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	50%	10
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	50%	10
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	80%	16
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	20%	4

GRÁFICO No. 2 Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medios y superior



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS: En el análisis de la coordinación de las extremidades superiores con las inferiores del 100% de la población al iniciar el Taller sólo el 35% tenía coordinación, el 65% no coordinaba las extremidades superiores con las inferiores.

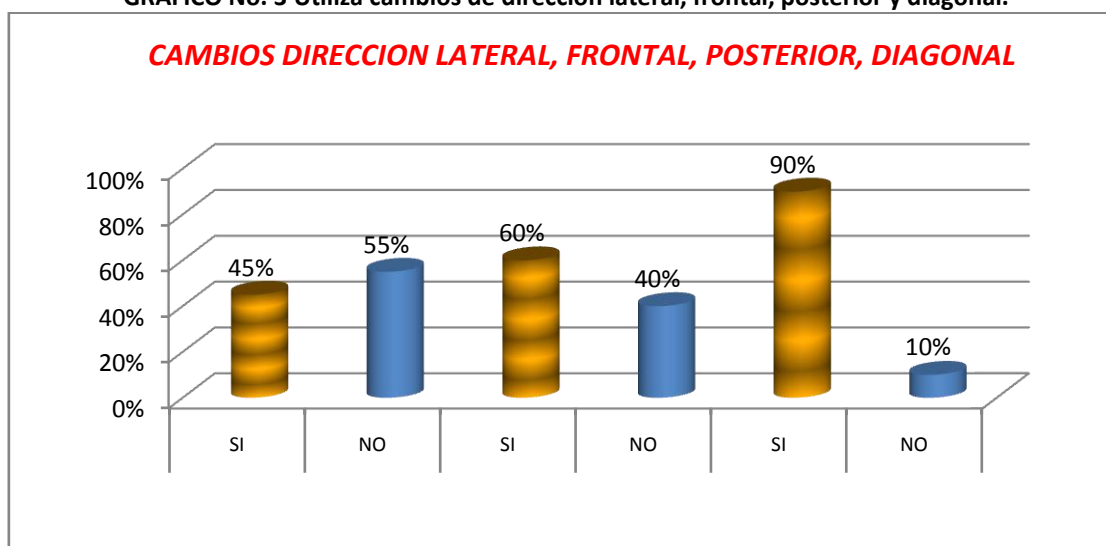
INTERPRETACION: Al inicio de la Bailo terapia el 35% de los adultos mayores si desarrollaba coordinación de extremidades superiores con las inferiores, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentaron la coordinación a un 50% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 80% de adultos mayores realizaban variaciones entre extremidades superiores e inferiores.

3.- Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.

TABLA No. 6 Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.

CAMBIOS DE DIRECCION LATERAL, FRONTAL, POSTERIOR,DIAGONAL		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	45%	9
5 DE JULIO DEL 2012	NO	55%	11
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	60%	12
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	40%	8
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	90%	18
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	10%	2

GRÁFICO No. 3 Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS: El 100% de la población son los 20 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, de los cuales el 55% no realizaba cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.

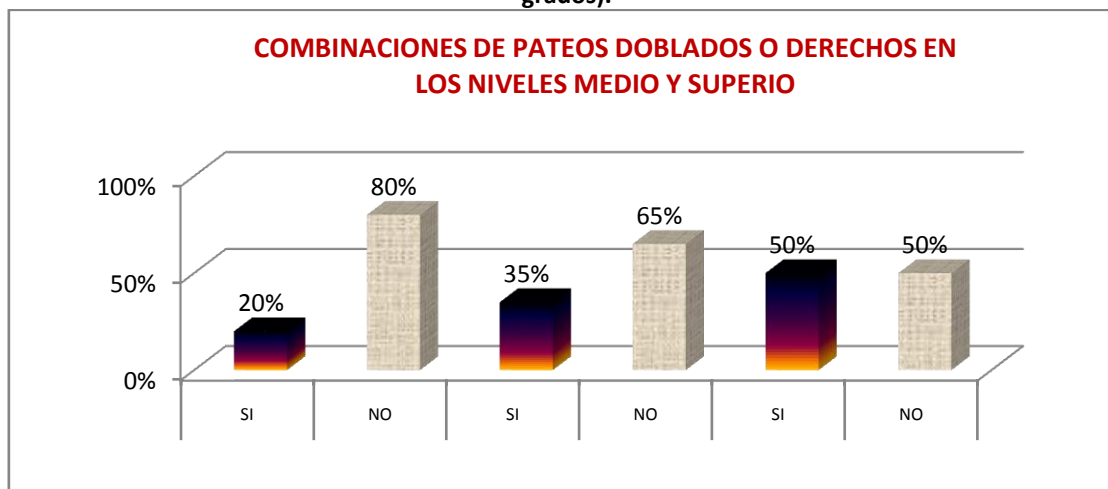
INTERPRETACION: Al inicio de la Bailoterapia el 45% de los adultos mayores si desarrollaban cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentaron los cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal a un 60% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 90% de adultos mayores realizaron los cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal

4.- Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).

TABLA No. 7 Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).

COMBINACIONES DE PATEOS DOBLADOS O DERECHOS EN LOS NIVELES MEDIO Y SUPERIOR.		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	20%	4
5 DE JULIO DEL 2012	NO	80%	16
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	35%	7
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	65%	13
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	50%	10
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	50%	10

GRÁFICO No. 4 Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS: El 80% de la población que son los 16 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, no realizaban, movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).

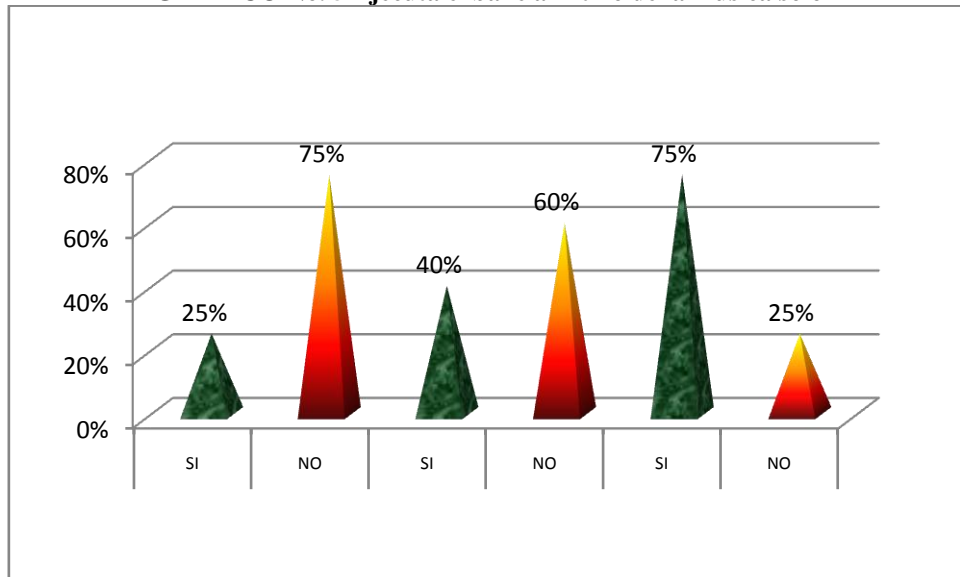
INTERPRETACION: Al comenzar el Taller de la Bailo terapia el 20% de los adultos mayores si desarrollaban movimientos articulares de nivel medio y superior, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentaron los movimientos articulares de nivel medio y superior a un 35% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 50% de adultos mayores realizaron los movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).

5.- Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo

TABLA No. 8 Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo

EJECUTA EL BAILE AL RITMO DE LA MÚSICA SÓLO		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	25%	5
5 DE JULIO DEL 2012	NO	75%	15
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	40%	8
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	60%	12
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	75%	15
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	25%	5

GRÁFICO No. 5 Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor "San Sebastián"
Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS: El 100% de la población son los 20 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, de los cuales el 75% no ejecutan solos el baile al ritmo de las músicas.

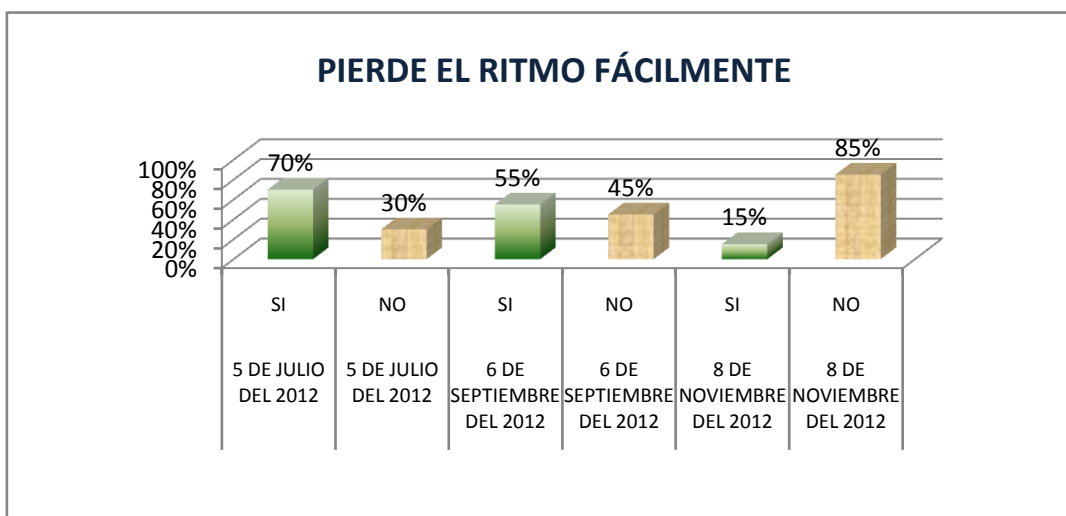
INTERPRETACION: Al inicio de la Bailo terapia el 25% de los adultos mayores si ejecutan solos el baile al ritmo de la música, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentaron el baile al ritmo de la música solos a un 40% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 75% de adultos mayores ejecuta el baile al ritmo de la música solos

6.- PIERDE EL RITMO FÁCILMENTE

TABLA No. 9 PIERDE EL RITMO FÁCILMENTE

PIERDE EL RITMO FÁCILMENTE		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	70%	14
5 DE JULIO DEL 2012	NO	30%	6
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	55%	11
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	45%	9
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	15%	3
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	85%	17

GRÁFICO No. 6 PIERDE EL RITMO FÁCILMENTE



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor "San Sebastián"

Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS: De los 20 adultos mayores, el 70% pierde el ritmo fácilmente al iniciar el Taller de Bailo terapia, pero van aumentando progresivamente hasta tener un 85% de adultos mayores que termina el taller sin perder el ritmo.

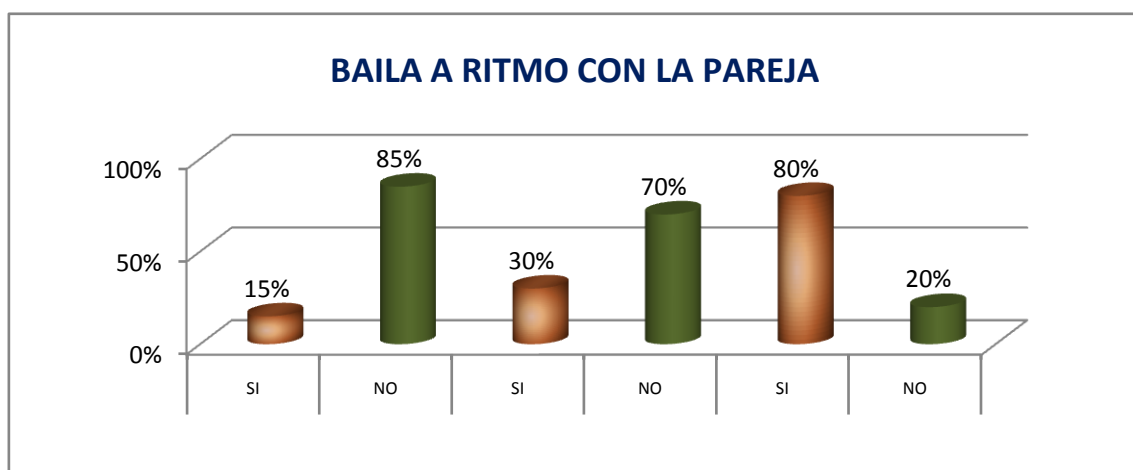
INTERPRETACION: Al inicio de la Bailo terapia el 30% de los adultos mayores no pierde el ritmo fácilmente según se va avanzando en los talleres aumentan a un 45%, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentan las personas que ya no pierden el ritmo fácilmente a un 45% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 85% ya no pierden el ritmo fácilmente.

7.- Baila al ritmo de la música en pareja

TABLA No. 10 Baila al ritmo de la música en pareja

BAILAR ARITMO CON LA PAREJA			
FECHAS		PORCENTAJE	N° DE PERSONAS
5 DE JULIO DEL 2012	SI	15%	3
5 DE JULIO DEL 2012	NO	85%	17
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	SI	30%	6
6 DE SEPTIEMBRE DEL 2012	NO	70%	14
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	SI	80%	16
8 DE NOVIEMBRE DEL 2012	NO	20%	4

GRÁFICO No. 7 Baila al ritmo de la música en pareja



Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor "San Sebastián"
Elaborado por: Luis Quinzo

ANÁLISIS

El 100% de la población son los 20 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, de los cuales el 85% no baila al ritmo de la música en pareja

INTERPRETACION

Al inicio de la Bailo terapia el 15% no baila al ritmo de la música en pareja, al intermedio de la terapia en fecha 6 de Septiembre aumentan las personas que ya baila al ritmo de la música en pareja a un 30% y al culminar el taller de bailoterapia el 8 de Noviembre la mayoría con un 80% ya baila al ritmo de la música en pareja

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILO TERAPIA

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA

TABLA No. 11 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILO TERAPIA SEMANA 1

PRIMERA		SEMANA	TIEMPO	
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	DESARROLLO
1	San Juanito	1	3	PASO BASICO
2	Pasacalle	1	3	PASO BASICO
3	Tonada	1	3	PASO BASICO
4	Danzante	0	0	
5	Albazo	0	0	
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO 1 PRIMERA SEMANA

GRÁFICO No. 8 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE BAILO TERAPIA



ANÁLISIS.- 256 De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la primera semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 1 repetición de San Juanito, 1 repetición de Pasacalle y 1 repetición de Tonada lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

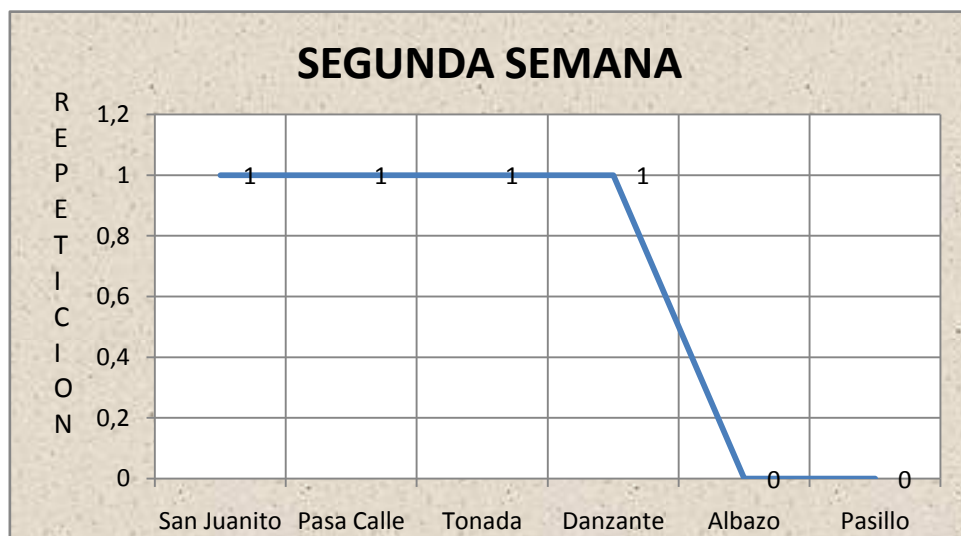
**RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTA
TABLA 1 SEGUNDA SEMANA**

TABLA No. 12 RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTA SEGUNDA SEMANA

SEGUNDA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	1	3	PASO BASICO
2	Pasacalle	1	3	PASO BASICO
3	Tonada	1	3	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	0	0	
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”
Elaborado por: Luis Quinzo

**GRÁFICO 2 SEGUNDA SEMANA
GRÁFICO No. 9 RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTA**



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la segunda semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 1 repetición de San Juanito, 1 repetición de Pasacalle, 1 repetición de Tonada, 1 repetición de Danzante lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE

TABLA 2 TERCERA SEMANA

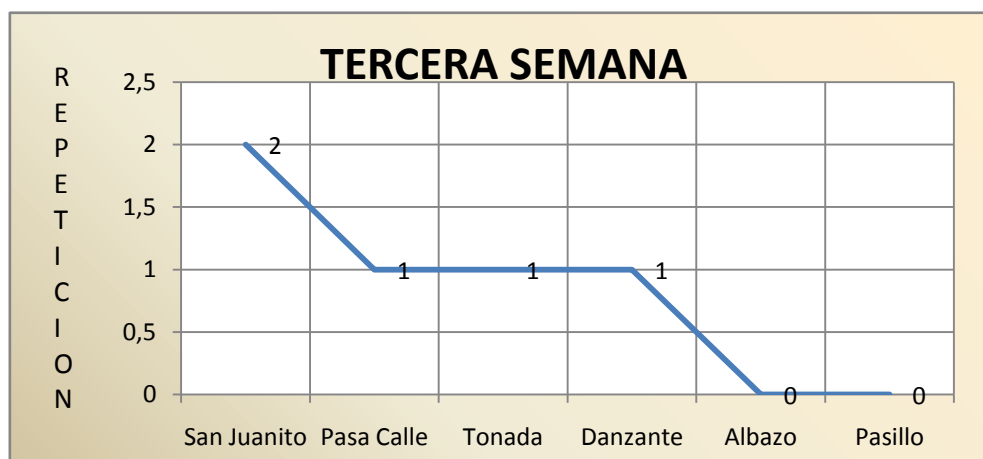
TABLA No. 13 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE TERCERA SEMANA

TERCERA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	2	6	PASO BASICO
2	Pasacalle	1	3	PASO BASICO
3	Tonada	1	3	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	0	0	
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 10 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE TERCERA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastian” que representa el 100 %, en la tercera semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 2 repeticiones de San Juanito, 1 repeticion Pasacalle, 1 repeticion de Tonada 1 repeticion de Danzante lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

**RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO,
TABLA 3 CUARTA SEMANA**

TABLA No. 14 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, CUARTA SEMANA

CUARTA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	2	6	PASO BASICO
2	Pasacalle	1	3	PASO BASICO
3	Tonada	1	3	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 11 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, CUARTA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastian” que representa el 100 %, en la cuarta semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 2 repeticiones de San Juanito, 1 repeticion de Pasacalle, 1 repeticion de Tonada, 1 repeticion de Danzante, 1 repeticion de Albazo lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

**RTMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, ALBAZO, DANZANTE, ALBAZO
TABLA 4 QUINTA SEMANA**

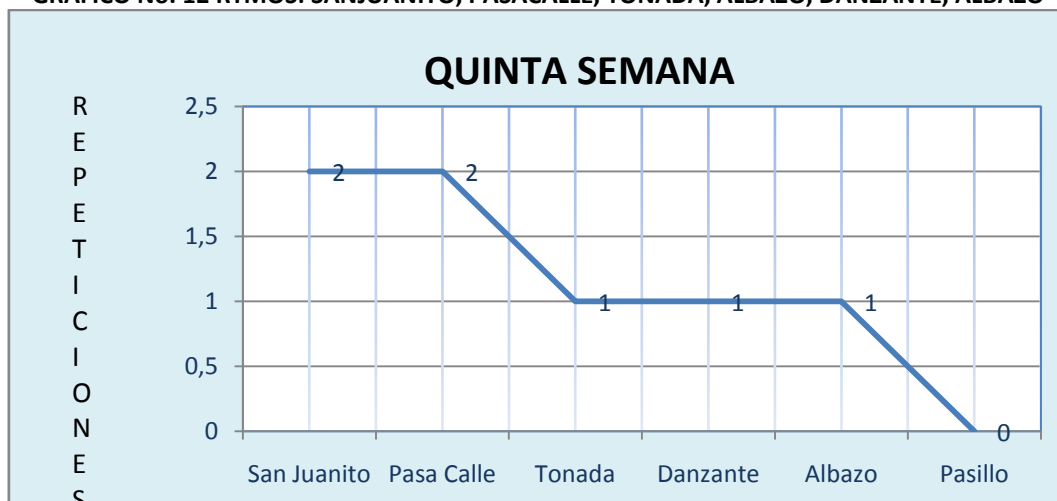
**TABLA No. 15 RTMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, ALBAZO, DANZANTE, ALBAZO
QUINTA SEMANA**

QUINTA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	2	6	PASO BASICO
2	Pasacalle	2	6	PASO BASICO
3	Tonada	1	3	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 12 RTMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, ALBAZO, DANZANTE, ALBAZO



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastian” que representa el 100 %, en la quinta semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 2 repeticiones de San Juanito, 2 de Pasacalle, 1 de Tonada, 1de Danzantes 1 de Albazo lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTES, ALBAZO

TABLA 5 SEXTA SEMANA

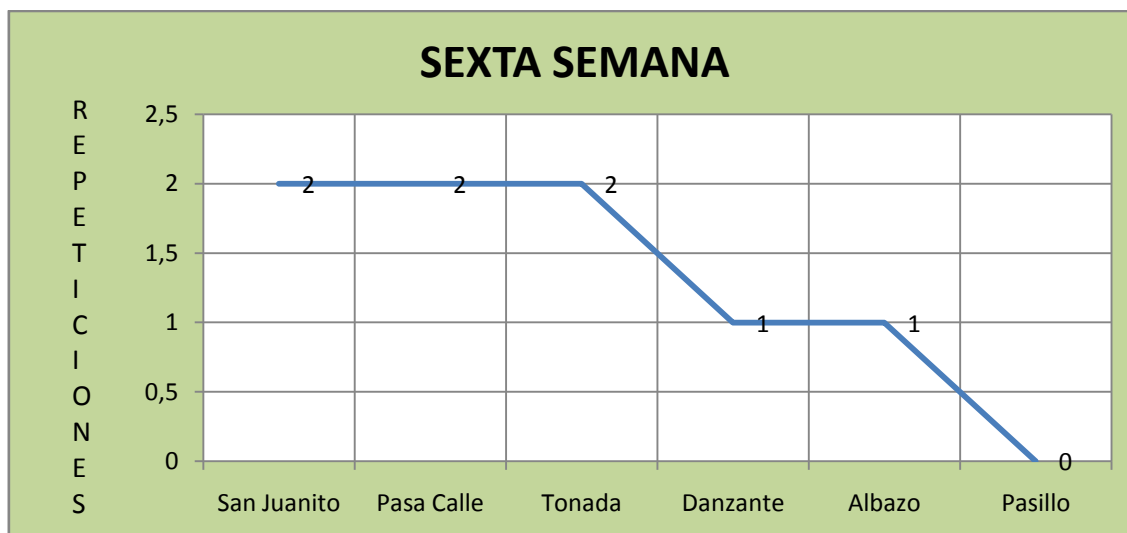
TABLA No. 16 RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTES, ALBAZO SEXTA SEMANA

SEXTA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	2	6	PASO BASICO
2	Pasacalle	2	6	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	0	0	

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 13 RITMOS: SANJUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTES, ALBAZO



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la sexta semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 2 repeticiones de San Juanito, 2 de Pasacalle, 2 de Tonada, 1 de Danzante, 1 de Albazo lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

**RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
TABLA 6 SÉPTIMA SEMANA**

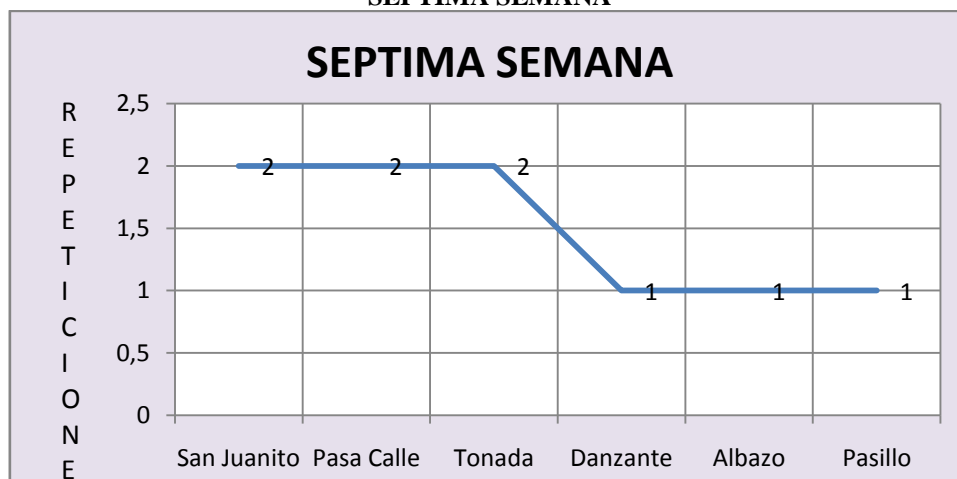
**TABLA No. 17 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
SÉPTIMA SEMANA**

SÉPTIMA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	2	6	
2	Pasacalle	2	6	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

**TABLA No. 18 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
SÉPTIMA SEMANA**



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la séptima semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 2 repeticiones de San Juanito, 2 de Pasacalle, 2 de Tonada, 1 de Danzante, 1 de Albazo, 1 de Pasillo, lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica

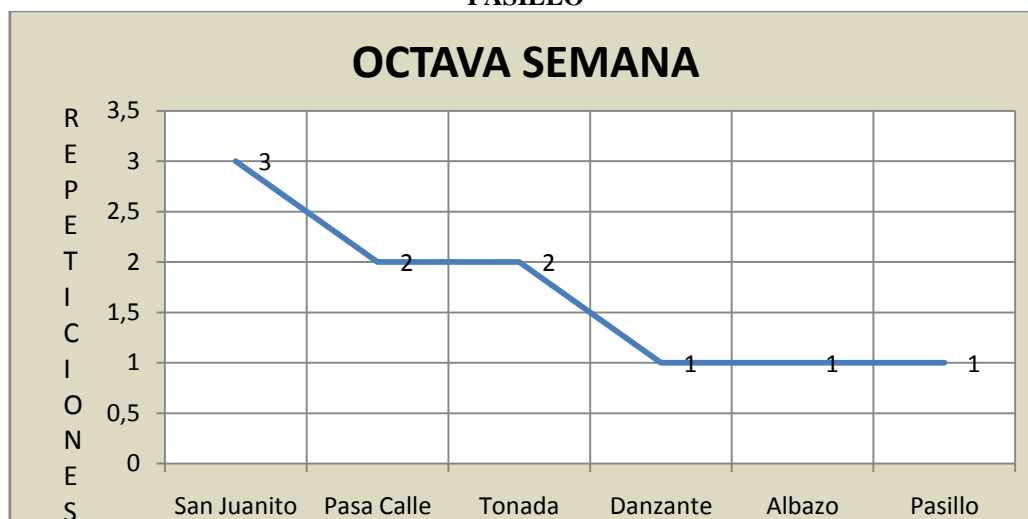
**RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
TABLA 7 OCTAVA SEMANA**

OCTAVA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	3	9	PASO BASICO
2	Pasa Calle	2	6	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	1	3	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 14 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la octava semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 3 repeticiones de San Juanito, 2 de Pasacalle, 2 de Tonada, 1 de Danzante, 1 de Albazo, 1 de Pasillo, lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO

TABLA 8 NOVENA SEMANA

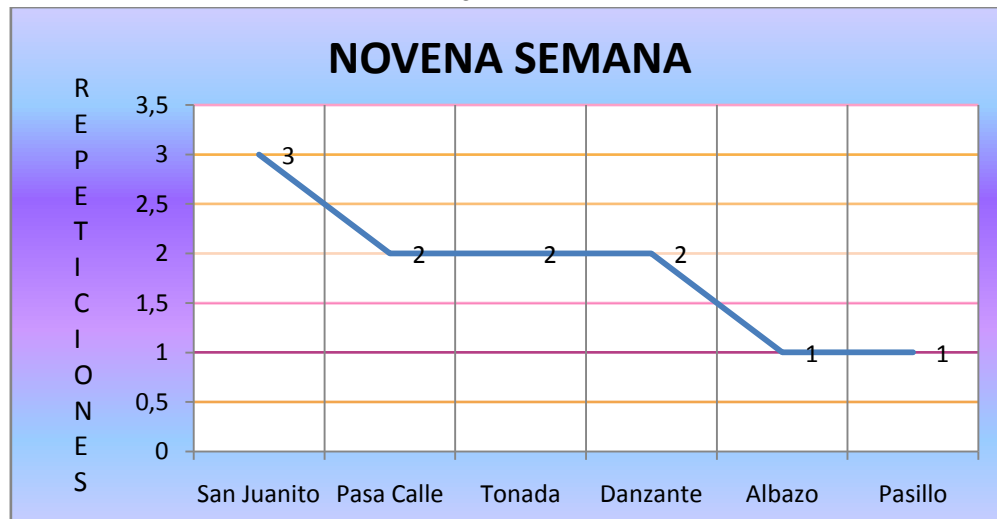
GRÁFICO No. 15 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO NOVENA SEMANA

NOVENA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	3	9	PASO BASICO
2	Pasa Calle	2	6	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 16 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO. PASILLO NOVENA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la novena semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 3 repeticiones de San Juanito, 2 de Pasacalle, 2 de Tonada, 2 de Danzante, 1 de Albazo, 1 Pasillo, lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO. PASILLO
TABLA 9 DÉCIMA SEMANA

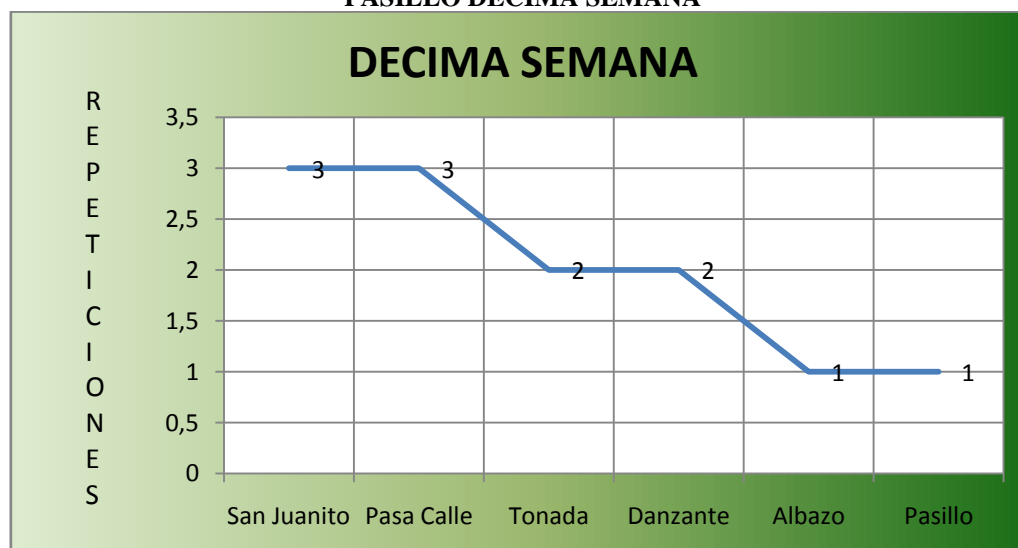
TABLA No. 19 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO. PASILLO DÉCIMA SEMANA

DÉCIMA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	3	9	PASO BASICO
2	Pasa Calle	3	9	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	1	3	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 17 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO. PASILLO DÉCIMA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la decima semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 3 repeticiones de San Juanito, 3 de pasacalle, 2 de Tonada, 2 de Danzante, 1 Albazo, 1 Pasillo lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

**RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
TABLA 10 DÉCIMO PRIMERA SEMANA**

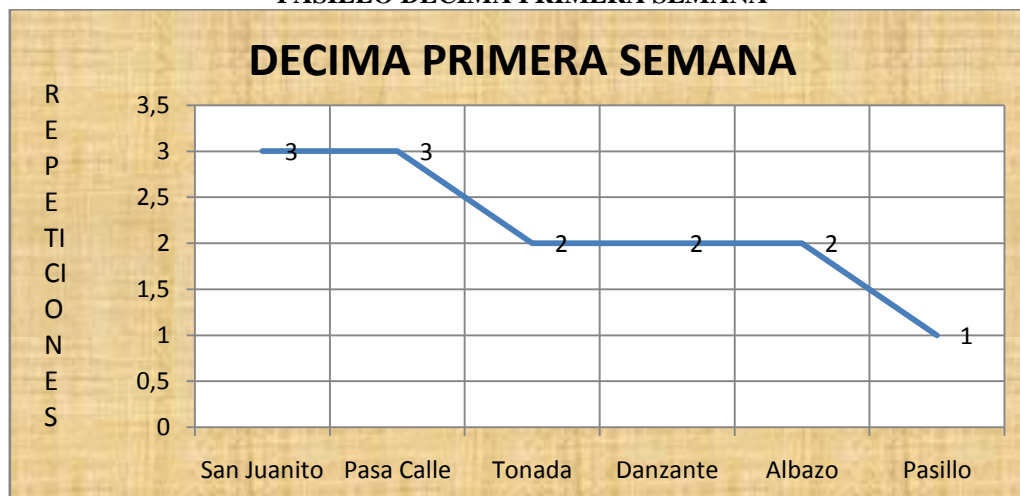
**TABLA No. 20 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO
DÉCIMA PRIMERA SEMANA**

DÉCIMO PRIMERA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	3	9	PASO BASICO
2	Pasa Calle	3	9	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	2	6	PASO BASICO
6	Pasillo	1	1	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 18 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO DÉCIMA PRIMERA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la decimo primera semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 3 repeticiones de San Juanito, 3 de Pasacalle, 2 de Tonada, 2 de Danzante, 2 de Albazo, 1 de Pasillo lo cual le permitirá aumentar la movilidad aeróbica.

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO

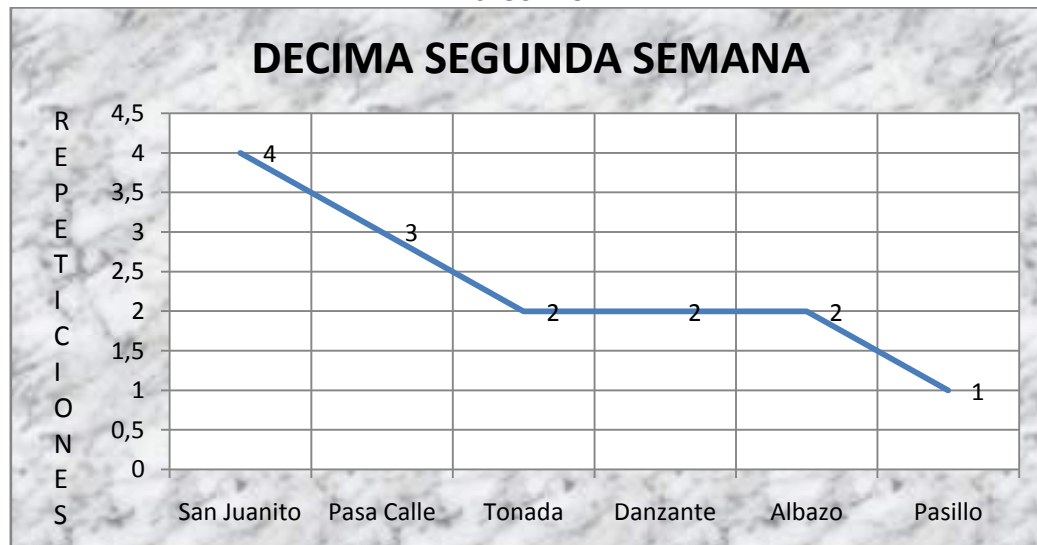
TABLA No. 21 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO DÉCIMO SEGUNDO

DÉCIMA SEGUNDA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
N°	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	4	12	PASO BASICO
2	Pasacalle	3	9	PASO BASICO
3	Tonada	2	6	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	2	6	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 19 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO DÉCIMO SEGUNDO



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la décima segunda semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 4 repeticiones de San Juanito, 3 de Pasacalle, 2 de Tonada, 2 de Danzante, 2 de Albazo, 1 de pasillo lo cual le permitió aumentar la movilidad aeróbica

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO

TABLA 16 DÉCIMO TERCERA SEMANA

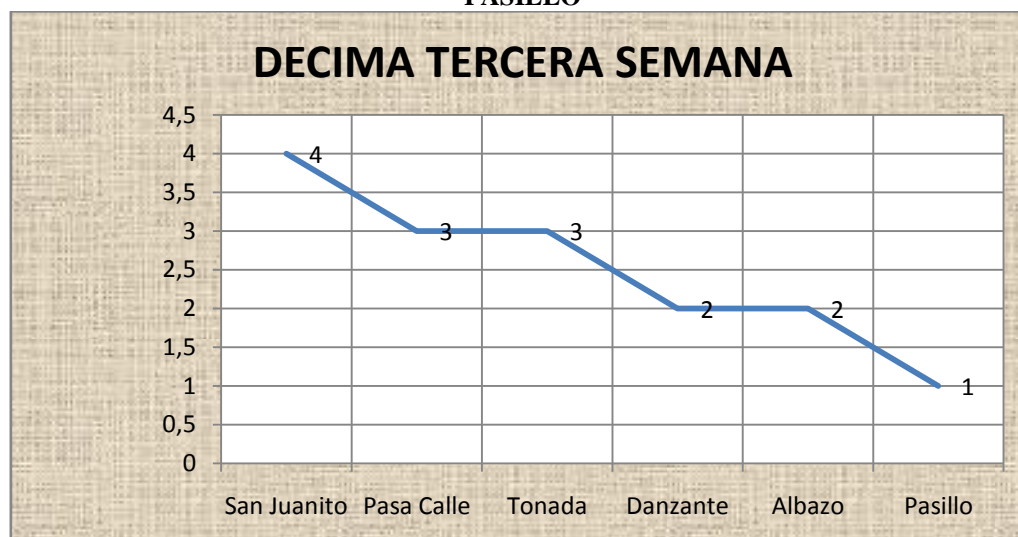
TABLA No. 22 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO DÉCIMO TERCERA SEMANA

DÉCIMA TERCERA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	4	12	PASO BASICO
2	Pasacalle	3	9	PASO BASICO
3	Tonada	3	9	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	2	6	PASO BASICO
6	Pasillo	1	3	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 20 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la décima tercera semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 4 repeticiones de San Juanito, 3 de Pasacalle, 3 de Tonada, 2 de Danzante, 2 de Albazo, 1 de Pasillo lo cual le permitió aumentar la movilidad aeróbica

RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO

TABLA 17 DÉCIMO CUARTA SEMANA

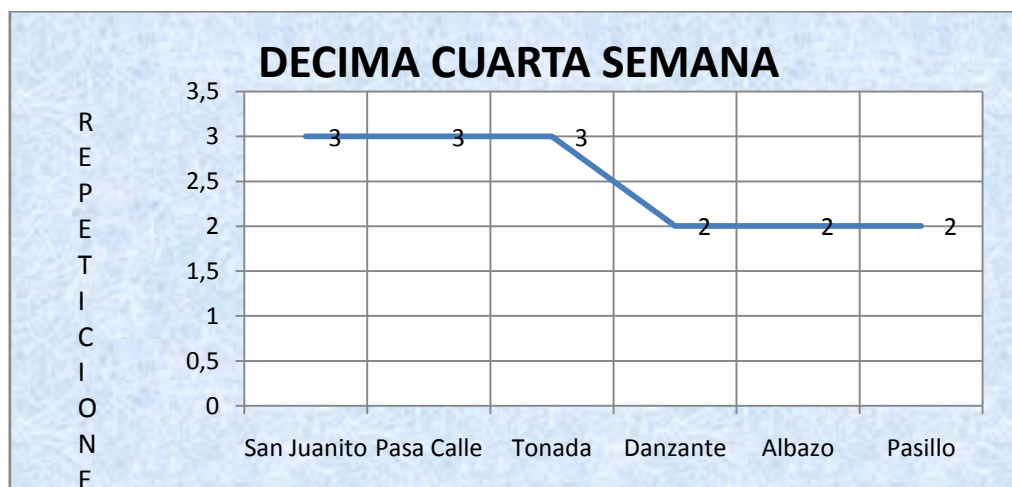
TABLA No. 23 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO DÉCIMO CUARTA SEMANA

DÉCIMA CUARTA		SEMANA	TIEMPO	DESARROLLO
Nº	BAILE	REPETICIONES	MINUTOS	
1	San Juanito	3	9	PASO BASICO
2	Pasacalle	3	9	PASO BASICO
3	Tonada	3	9	PASO BASICO
4	Danzante	2	6	PASO BASICO
5	Albazo	2	6	PASO BASICO
6	Pasillo	2	6	PASO BASICO

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 21 RITMOS: SAN JUANITO, PASACALLE, TONADA, DANZANTE, ALBAZO, PASILLO CUARTA SEMANA



ANÁLISIS

De los 20 Adultos mayores del Centro “San Sebastián” que representa el 100 %, en la décima cuarta semana de Bailoterapia, los participantes realizaron 3 repeticiones de San Juanito, 3 de Pasacalle, 3 de Tonada, 2 de Danzante, 2 de Albazo, 2 de Pasillo lo cual le permitió aumentar la movilidad aeróbica

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS ANÁLISIS GENERAL

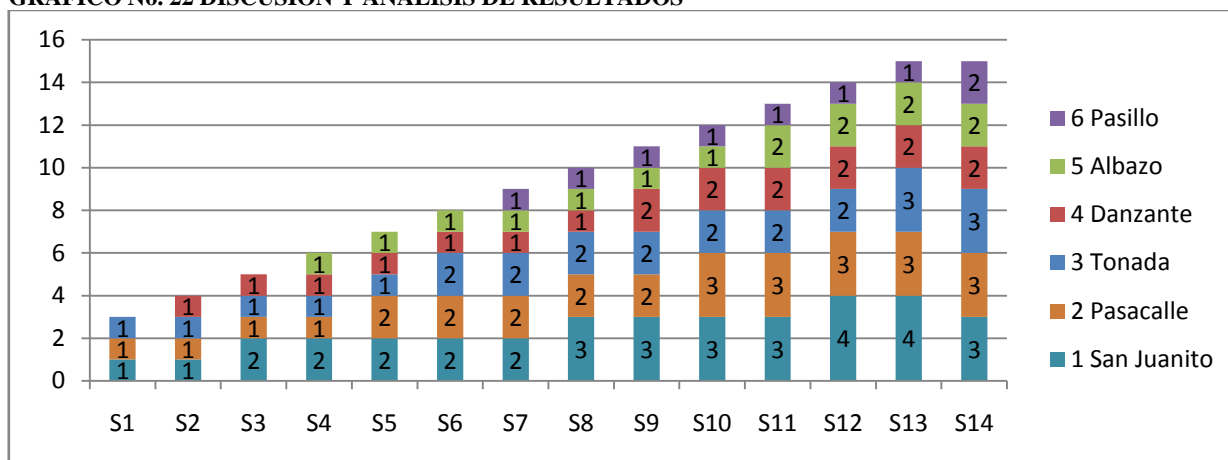
TABLA No. 24 DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

		SEMANAS Y CLASES													
N°	BAILE ↓	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
		REPETICIONES →													
	San Juanito	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3
	Pasacalle	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
	Tonada	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3
	Danzante	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Albazo	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	Pasillo	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2

Fuentes: Centro de Atención al Adulto Mayor “San Sebastián”

Elaborado por: Luis Quinzo

GRÁFICO No. 22 DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS



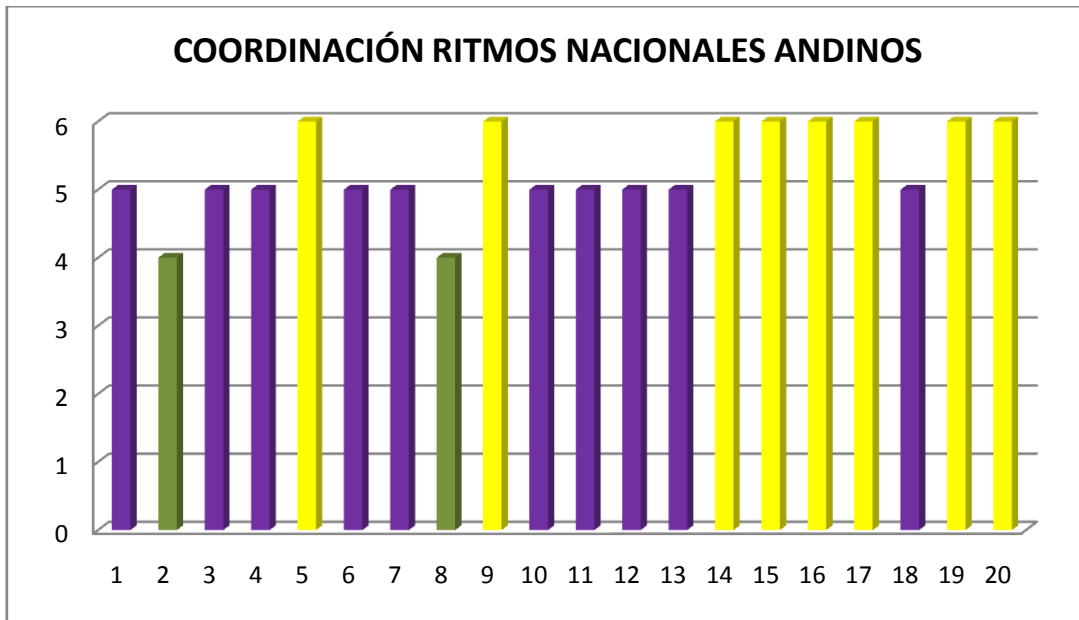
Los adultos mayores empezaron con una repetición de baile de San Juanito, una de Pasacalle, una de Tonada para ir aumentando una sesión paulatinamente semana a semana, incrementando la resistencia aeróbica, con 4 repeticiones de San Juanito. En la semana número 12 y 13 y en la semana número 14 se les redujo a 3 repeticiones de San Juanito tres de Pasacalle tres de Tonada dos de Danzante dos de Albazo y dos de Pasillo , en las tablas y gráficos estadísticos, los adultos mayores a quienes se les realizó la observación en los bailes andinos, fueron de menos a más, empezando por 3 sesiones de baile para paulatinamente ir mejorando su condición física y coordinación en los movimientos de estas danzas terminando practicando las seis ritmos, lo que permitió mejorar la movilidad la expresión corporal y el equilibrio.

RESULTADOS COORDINACIÓN RITMOS NACIONALES ANDINOS

TABLA No. 25 RESULTADOS COORDINACIÓN RITMOS NACIONALES ANDINOS

Ord.	NOMBRES	RITMO						CORDINACION	
		S.JUANITO	PASACALLE	TONADA	DANZANTE	ALBAZO	PASILLO	PUNT.	CALF
1	JACINTO MORENO	6	5	6	4	6	6	5.5	B
2	LUISA CHOTO	4	4	4	4	4	4	4	R
3	ALBERTO AGUIRRE	5	4	6	6	5	6	5.3	B
4	MARÍA GUERRERO	5	4	6	4	5	6	5.3	B
5	JOSÉ GUZMÁN	5	5	5	7	5	5	5.5	B
6	REBECA JIMÉNEZ	5	4	6	5	5	6	5.1	B
7	JORGE QUINZO	6	4	6	5	6	6	5.5	B
8	LUIS REDROBAN	4	3	4	5	4	4	4	R
9	MANUEL FLORES	5	6	6	7	5	6	5.8	B
10	ROSA PONTE	4	5	4	5	4	4	4.3	R
11	MARIO VILLEGAS	6	6	5	4	6	5	5.5	B
12	ALBERO MARTÍNEZ	4	5	4	6	4	4	4.5	B
13	CLARA LUNA	4	6	7	4	4	7	5.5	B
14	MANUEL LARA	6	5	6	5	6	6	5.8	B
15	ROSARIO MÉNDEZ	6	5	6	5	6	6	5.9	B
16	LUZ RUIZ	6	7	5	4	6	5	5.7	B
17	CARLOS PARRA	6	5	6	5	6	6	5.8	B
18	MIGUEL OROSCO	6	6	5	4	6	5	5.5	B
19	MARIO CAÑADAS	6	7	6	5	6	6	6.5	B
20	JUAN MOSCOSO	6	6	7	5	6	7	6.1	B

GRÁFICO NO. 23 COORDINACIÓN DE RITMOS NACIONALES



En cuanto a la coordinación se puede observar que empezaron con un nivel bajo de la misma en función de que eran pacientes sedentarios que no realizaban actividad física, luego de la aplicación de la bailo terapia la coordinación psicomotriz se elevó considerablemente llegando a un nivel bueno de acuerdo a la tabla de valoración.

ANÁLISIS

Como podemos observar en el cuadro de los ritmos nacionales andinos, la coordinación se sitúa en una de 5,35.

DISCUSIÓN

Los ritmos nacionales andinos permiten desarrollar destrezas como la coordinación, movilidad, motricidad gruesa, expresión corporal en la medida que la edad lo amerita.

Es necesario que en los centros de cuidado de adultos mayores se realicen estas prácticas como tareas motivadoras y de distensión para eliminar el stress, los adultos mayores no deben ser vistos como un número que aporta económicamente a la institución sino como un ser biosico social que siente, piensa y actúa y que necesita actividades para mejorar la condición motora.

COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La hipótesis planteada: La bailo terapia mejorará la coordinación de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor San Sebastián.

La hipótesis se comprueba mediante la media aritmética y la estadística porcentual.

Para realizar este trabajo se obtuvo la media de la población, mediante los siguientes elementos de juicio:

La coordinación motora de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor San Sebastián mejoró a partir de la segunda semana, en función de que van aumentando las repeticiones y por ende la resistencia aeróbica.

En la primera semana realiza 1 repetición de tres ritmos para llegar a la décimo cuarta semana con 15 repeticiones, en porcentaje esto significa un aumento muy elevado.

La primera semana el ejercicio mediante bailo terapia es de 15 minutos, para llegar a la catorceava semana con tres horas de bailo terapia con sus respectivos descansos.

Aplicando los ritmos nacionales andinos la coordinación se situó en 5.35 equivalente a buena

Por los antecedentes expuestos la hipótesis se comprueba positivamente.

CONCLUSIONES:

Se analizó la Incidencia de la Bailoterapia como San Juanito, Pasa Calle, Tonada, Danzante, Albazo, Pasillo en la coordinación de las personas atendidas en el centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, demostrando motivación e interés por practicar los bailes ecuatorianos, aumentando según transcurrían las terapias mejores destrezas locomotoras, mayor coordinación de las extremidades superiores con las inferiores, utilización de los cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal, ejecutaron mejor el baile solos y en pareja.

El 100% de la población son los 20 adultos mayores del Centro de cuidado del Adulto Mayor San Sebastián, al inicio del Taller (5 de Junio del 2012), el 80% no realizaba el baile con destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales), el 65% no coordinaba las extremidades superiores con las inferiores, el 55% no realizaba cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal, el 80% de los adultos mayores no desarrollaban agilidad en los movimientos articulares de nivel medio y superior, el 70% perdía el ritmo fácilmente, el 85% no baila al ritmo de la música en pareja. Al finalizar la aplicación de éste tema en los adultos del centro del cuidado San Sebastián se obtuvieron los siguientes resultados (8 de Noviembre): 70% de adultos mayores realizaban variaciones en las destrezas locomotoras básicas; un 80% de adultos mayores realizaban variaciones entre extremidades superiores e inferiores; el 90% de adultos mayores realizaron los cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal; el 50% de adultos mayores realizaron los movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados); el 85% ya no pierde el ritmo fácilmente, el 80% ya baila al ritmo de la música en pareja. La aplicación de una alternativa de bailes ecuatorianos andinos, provocó el mejoramiento de la coordinación motora según resultados obtenidos a través de la bailo terapia.

La alternativa empleada a partir de los bailes Ecuatorianos Andinos cumple con los requisitos para el mejoramiento de coordinación motora de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor San Sebastián en función de que se mejora la movilidad se fortalecen los músculos y coordinación.

RECOMENDACIONES:

Motivar a los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor San Sebastián., para ingresar a programas de mejoramiento de la movilidad a través de las actividades de ocio, como la bailo terapia.

Utilizar la alternativa de los bailes ecuatorianos para mejoramiento de motricidad gruesa en los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor San Sebastián.

Aplicar periódicamente sesiones de tratamientos alternativos, como la música, danza, bailes de bajo impacto para quitar el Estrés de los adultos mayores del Centro de Atención del Adulto Mayor San Sebastián.

ANEXOS





TEST DE COORDINACIÓN

NOMBRE:

FECHA:

	SI	NO
Realiza el baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales).		
Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medio y superior.		
Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.		
Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).		
Realiza combinaciones de pateos doblados o derechos en los niveles medio y superior.		
Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo		
Pierde el ritmo fácilmente		
Baila al ritmo de la música en pareja		

TEST DE COORDINACIÓN

NOMBRE:

FECHA:

	SI	NO
Realiza el baile con variaciones en las destrezas locomotoras básicas (deslizamientos laterales).		
Utiliza las extremidades superiores en coordinación con las extremidades inferiores en los niveles medio y superior.		
Utiliza cambios de dirección lateral, frontal, posterior y diagonal.		
Utiliza movimientos articulares de nivel medio (de 45 a 85 grados) y superior (mayor de 85 grados).		
Realiza combinaciones de pateos doblados o derechos en los niveles medio y superior.		
Ejecuta el baile al ritmo de la música sólo		
Pierde el ritmo fácilmente		
Baila al ritmo de la música en pareja		

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Albamonte, A. (2001) Ejercicios para la Tercera edad. Ed. Albatros, Argentina. pag 16 América Latina.
- 2) Andrade Carlos Cobo, Danzas y Bailes en el Ecuador. Ediciones AbyaYala 1985.
- 3) Antón Roderó Emma. La radio del futuro es una radio digital. pp. 13
- 4) Arias y Ramos Francisco. La radio el despertar de un gigante, Editorial
- 5) Bayarre Veá H, Oliva Pérez M, y otros (2004). Libro de Texto de Metodología de la Investigación en APS. ISCMH-ENSAP: La Habana; pp.56
- 6) Bermúdez, R.; McPherson, M. (2007). Temas de Fisiología del Ejercicio. ED. Pueblo y Educación. La Habana; pp. 19
- 7) Coba Carlos Alberto, Instrumentos musicales populares registrados en Corporación Musicológica Ecuatoriana CON MÚSICA. Enciclopedia de la Música; pp. 36
- 8) De Souza, T. A. (2009) Ejercicio para el Desarrollo y Mantenimiento da Adaptación Física en Adultos Sedentarios. Ciencia e Movimento. Brasil. 157-161p.
- 9) Diccionario de la Real Academia de la Lengua, Vigésima segunda edición. Ecuador. II Tomo, Ediciones Del Banco central, 1992. Ecuatoriana. Editorial CON MÚSICA. 2001- 2002. Quito. Editorial Nacional. Quito.

- 10) Escolana Ferrer Argelia. Periodismo científico y Desarrollo Una mirada desde Fernández, María Antonia. (2005) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial Pueblo y Educación. 10p.
- 11) Grandes, Sofía. (2006) Al danzón hay que sacarlo de la vitrina IE-800X600. Acción: Revista digital de cultura cubana. (La Habana) 1:32-36.
- 12) INDER. P'. (2003) Programa de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. Orientaciones Metodológicas. 22p.
- 13) Jiménez, Castillo Juan Carlos y Guadalupe Martínez Díaz. (2005) Sucu suco Ritmo y Tradiciones. Ediciones el Abra. Isla de la Juventud. Cuba; pp.1:23
- 14) Ministerio de Cultura. Dirección de Bailes Tradicional y Populares. (2008) Pasos Básicos del Danzón, el Chachachá y la Danza. La Habana, Imprenta José Antonio Huelga. Trillas, 1997; pp.20-22
- 17) Figueroa Bermúdez Romeo. Que onda con la Radio, Longman de México editores, S.a. de C.V. 1997.
- 18) Godoy Aguirre Mario, 2005. Breve Historia de la Música Ecuatoriana, Corporación
- 19) Gardner, Howard (1999). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- 20) Moreno, Jacob Levy (1977). El teatro de la espontaneidad. Buenos Aires: Vancú, Motos, Tomás (2003): "Bases para un taller creativo expresivo" en Ángeles Gervilla (edt.) Creatividad Aplicada. Málaga: Dykinson.
- 22) Stern, Arno (1977). La expresión. Barcelona: Promoción Cultural

23) Root-Bernstein, Robert y Root-Bernstein Michèle. (2002). El secreto de la creatividad.
Barcelona: Kairós.

<http://apolo.uji.es/radio/tema3.html#20>

<http://apolo.uji.es/radio/tema3.html#4>

<http://chasqui.comunica.org/content/view/456/129/>

<http://elmontubio.blogspot.com/>

