

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**Proyecto de Tesis previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de  
la Educación,  
Mención: Cultura Física**

**TEMA**

---

**“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS  
MAYORES DEL HOSPITAL MUNICIPAL “LA MERCED” DE LA CIUDAD DE  
AMBATO”.**

---

**AUTOR:** Fabián Orlando Andino Albán

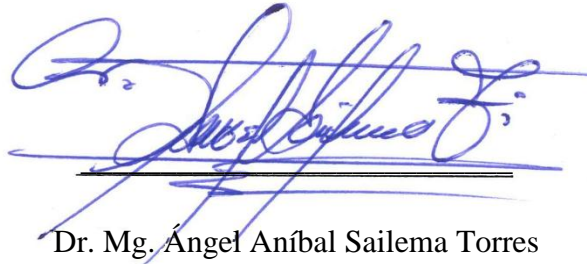
**TUTOR:** Dr. Mg. Sailema Torres Ángel Aníbal

**AMBATO-ECUADOR**

**2018**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

El Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres, en calidad de tutor de trabajo de Graduación sobre el tema “LA BAILOTERAPIA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOSPITAL MUNICIPAL “LA MERCED” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, desarrollado por el egresado Fabián Orlando Andino Albán considero que, dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.



Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

Fabián Orlando Andino Albán

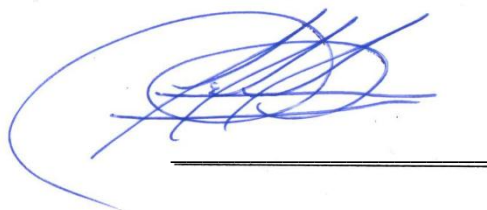
C.I. 180401584-8

AUTOR

## **DERECHO DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato”, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se respete mis derechos de autor.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

Fabián Orlando Andino Albán

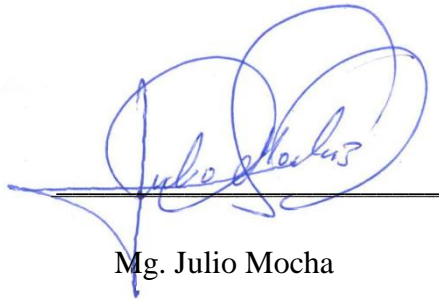
C.I. 180401584-8

AUTOR

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos docentes Miembros del Tribunal, mismo que han sido elaborados de conformidad con las disposiciones reglamentarias emitidas por la Carrera Cultura Física y entrenamiento deportivo de la Universidad Técnica de Ambato.

Para constancia firman:



Mg. Julio Mocha

C.C 1802723161

MIEMBRO DE TRIBUNAL



Mg. Washington Castro

C.C 1600256638

MIEMBRO DE TRIBUNAL

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo al amigo que jamás nos da la espalda DIOS y a la inmaculada Virgen María por ayudarme a culminar este objetivo tan importante en mi vida.

A las personas más importantes y especiales de mi vida, mis padres por el infinito amor y apoyo incondicional.

A los seres que con su existencia alegran mis días, mis hermanas. Pero especialmente a mis padres por ser un ejemplo de superación y valentía, te admiro profundamente.

Fabián Andino

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero empezar agradeciendo a Dios, que por su gracia soy partícipe de tantas maravillas que tocan mi vida, gracias Señor por el amor maternal de Rosa y tus bendiciones.

A los miembros de mi familia, de manera especial a papi y mami por su inestimable apoyo afectivo, moral y económico, gracias por estar ahí siempre y por existir papitos.

A todas las personas que tuve la oportunidad de conocer durante mi vida estudiantil y que en forma de amigos ocupan un lugar importante en mi corazón.

Fabián Andino

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
DERECHO DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTOS .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INTRODUCCIÓN .....	xv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA .....	1
1.1. Tema.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
Contextualización.....	1
Árbol de problemas .....	3
Análisis Crítico .....	4
Prognosis .....	4
Formulación del problema .....	5
Preguntas directrices .....	5
Delimitación del objeto de investigación.....	5
Unidades de observación.....	6
1.3 Justificación.....	6



1.4	Objetivos .....	7
	Objetivo general:.....	7
	Objetivos específicos: .....	7
	CAPÍTULO II .....	8
2.	MARCO TEÓRICO.....	8
2.1.	Antecedentes investigativos .....	8
2.2.	Fundamentación filosófica.....	8
2.3.	Fundamentación Legal.....	9
	Categorías fundamentales .....	11
	Constelación de ideas Variable Independiente: BAILOTERAPIA .....	12
	Constelación de ideas Variable Dependiente: ESTILO DE VIDA.....	13
	Conceptualización de la variable independiente.....	14
	MATROGIMNASIA .....	14
	LAS ACTIVIDADES LÚDICAS.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
	BAILOTERAPIA.....	21
	Conceptualización de la variable dependiente .....	25
	ESTILO DE VIDA.....	28
	ACTIVIDAD FÍSICA.....	28
	MANTENIMIENTO DE BUENA SALUD .....	25
2.5.	Hipótesis.....	36
2.6.	Señalamiento de variables.....	36
	CAPITULO III.....	36
3.	METODOLOGÍA .....	36
3.1.	Enfoque Investigativo .....	36
3.2.	Modalidad Básica de la Investigación.....	37
3.3.	Nivel o tipo de Investigación .....	37

3.4. Población y Muestra.....	38
3.5. Operacionalización de las Variables. ....	40
3.6 Recopilación de la Información .....	42
3.7 Plan de procesamiento de información .....	43
CAPÍTULO IV .....	44
4. ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	44
4.1 Análisis de resultados.....	44
4.2. Verificación de la hipótesis.....	52
Planteamiento de la Hipótesis .....	52
CAPITULO V .....	56
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
Conclusiones .....	56
Recomendaciones.....	57
BIBLIOGRAFÍA .....	58
ANEXOS .....	62

## Índice de figuras

Figura 1. Árbol de problemas.....	3
Figura 2. Categorías fundamentales .....	11
Figura 3. Categorías fundamentales .....	12
Figura 4. Categorías fundamentales .....	13
Figura 5. Pregunta 1 .....	44
Figura 6. Pregunta 2 .....	45
Figura 7. Pregunta 3 .....	46
Figura 8. Pregunta 4 .....	47
Figura 9. Pregunta 5 .....	48
Figura 10. Pregunta 6 .....	49
Figura 11. Pregunta 7 .....	50
Figura 12. Pregunta 8 .....	51
Figura 13. Campana De Gauss.....	55
Figura 14. Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).....	65
Figura 15. Calentamiento articular cintura (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato). .....	65
Figura 16. Desarrollo de la bailoterapia, genero Sanjuanito (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato). .....	66
Figura 17. Desarrollo de la bailoterapia, genero música disco (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato). .....	66
Figura 18. Actividades de estiramiento y vuelta a la calma (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato). .....	67
Figura 19. Miembros del Grupo de Adulto Mayor del Hospital Municipal La Merced de Ambato.....	67

## Índice de tablas

Tabla 1. Población y muestra .....	38
Tabla 2. Variable independiente: Bailoterapia.....	40
Tabla 3. Variable independiente: Estilo de vida .....	41
Tabla 4. Recolección de información.....	42
Tabla 5. Tabulación pregunta 1.....	44
Tabla 6. Pregunta 2 .....	45
Tabla 7. Pregunta 3 .....	46
Tabla 8. Pregunta 4 .....	47
Tabla 9. Pregunta 5 .....	48
Tabla 10. Pregunta 6 .....	49
Tabla 11. Pregunta 7 .....	50
Tabla 12. Pregunta 8 .....	51
Tabla 21. Población para cálculo de chi cuadrado.....	53
Tabla 22. Frecuencias observadas.....	53
Tabla 24. Frecuencias esperadas.....	54
Tabla 26. Cálculo del chi-cuadrado .....	54

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** “La Bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad de Ambato”.

**AUTOR:** Fabián Orlando Andino Albán

**TUTOR:** Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

**RESUMEN EJECUTIVO**

La escasa actividad física es un problema evidente en las personas de la tercera edad, ya que el sedentarismo ha incrementado el riesgo de producir enfermedades, como el estrés y la obesidad, además de afectar la calidad de vida. Es por ello, que el presente trabajo pretendió determinar la influencia de la bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal La Merced. Para lo cual se realizó primeramente recolección de información mediante revisión bibliográfica basada en un enfoque cuantitativo cualitativo. La población de estudio fue de 30 adultos mayores del Hospital La Merced de Ambato. Se realizó una investigación de campo empleando encuestas y los resultados obtenidos fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente mediante la prueba de chi-cuadrado. Se aceptó la hipótesis alternativa y se determinó que la bailoterapia influyó en el estilo de vida de los adultos mayores, proporcionándoles alegría, salud, control del estrés, retardo en los síntomas del envejecimiento, vitalidad e incremento de la autoestima, por lo que es necesaria la evaluación de acciones futuras que promuevan este tipo de actividades recreativas de manera programada y acorde a las necesidades de la población.

**PALABRAS CLAVE:** Bailoterapia, adulto mayor, estilo de vida.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** “La Bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad de Ambato”.

**AUTOR:** Fabián Orlando Andino Albán

**TUTOR:** Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

**SUMMARY**

The poor physical activity in an obvious problem in aged people, because sedentary lifestyle has increased the risk of having diseases, like stress and obesity, besides to affect their quality life. Therefore, the present work has the objective to define the influence of the bailoterapia in the lifestyle of old men from the La Merced Municipal Hospital. For which reason, it has been made an information collection based on a quantitative qualitative approach. The study population was 30 aged people of the La Merced Hospital. A field research was made employing polls and the results were tabulated, analyzed and statically interpreted through the chi-square test. The alternative hypothesis was taken, and it was determined that the bailoterapia influenced the lifestyle of old men, provide them joy, health, stress control, delay in the aging, vitality, increase in self-esteem, so the evaluation of future actions is required, so that these activities recreational be promoted in a programmed way according with the population needs.

**KEYWORDS:** bailoterapia, aged people, lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

El tema por desarrollarse en la presente investigación pretende evidenciar la relación entre la bailoterapia y el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal La Merced del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

La investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPITULO I, EL PROBLEMA;** se plantea el tema, se contextualiza el problema, se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea además el Problema, los Interrogantes del problema, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, y las Fundamentaciones correspondientes, se especifica la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, luego se desarrollan las Categorías de cada variable, se plantea la Hipótesis y finalmente se expone el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA;** se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS;** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES;** se describen las conclusiones y las recomendaciones según el análisis estadístico de los datos obtenidos durante la investigación.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.Tema**

La bailoterapia y el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad de Ambato.

### **1.2. Planteamiento del problema**

#### **Contextualización**

Actualmente en todo el mundo las personas se desarrollan en una sociedad que conlleva crecientemente al sedentarismo, lo que a su vez termina en un estado de estrés, depresión, obesidad y enfermedades que más afectan al ser humano en estos tiempos. es así, que en nuestro país existen estudios que indican que la depresión y el sedentarismo son las enfermedades de la época, además, en algunas ciudades se han realizado proyectos para ayudar a superar este problema a través de actividades físicas con la adecuada utilización del tiempo libre. Según datos del ministerio del deporte el 70% de la población es sedentaria. La vida sedentaria además de producir estrés y obesidad aceleran el proceso de osteoporosis especialmente en las mujeres mayores de 30 años y genera otras complicaciones por la falta de movilidad, ya que el cuerpo humano está diseñado para el movimiento.

El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. En inicios del siglo XXI, el envejecimiento a escala mundial ha impuesto mayores exigencias económicas y sociales en todos los países. La percepción que la sociedad ecuatoriana tiene de los adultos mayores se ha distorsionado a una visión de personas débiles, desgastadas, enfermas, dependientes e incapacitadas, sin embargo, este concepto ha evolucionado gracias a la labor del estado ecuatoriano, que elabora programas y leyes que promulgan la inclusión del adulto mayor en la sociedad.

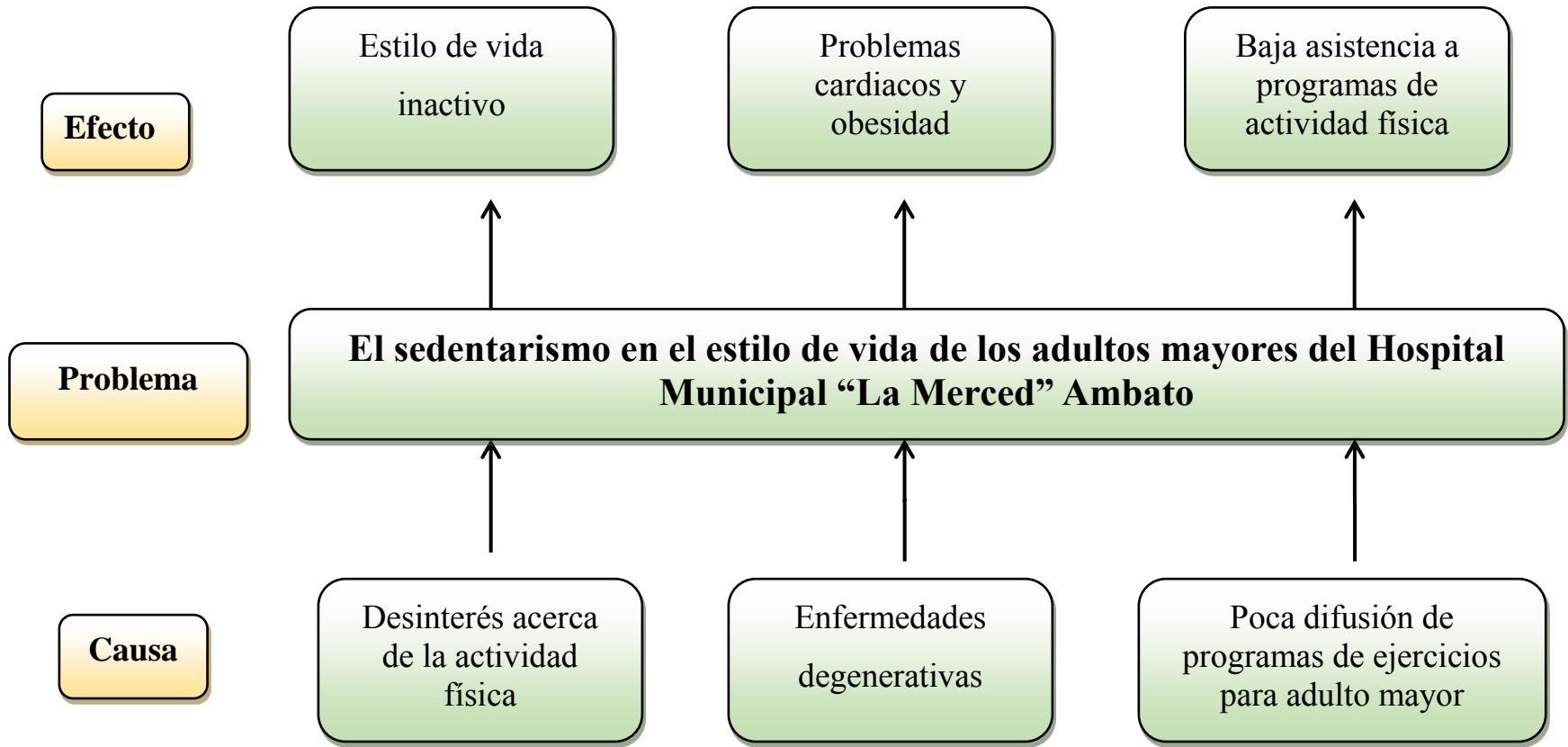


La bailoterapia es un estilo de vida donde la estimulación muscular, coordinación y trabajo mental ayuda a la prevención de patologías, eleva el ánimo, fortalece los ligamentos a más de estimular a la formación de una buena postura. El envejecimiento es un proceso progresivo y universal, que ocurre a través del tiempo en todo ser vivo a consecuencia de la interacción genética, se puede sobrellevar de manera estimulante y activa a través de la bailoterapia, que ayuda a desenvolver a las personas de la tercera edad y crear un mejor estilo de vida.

En Tungurahua hay 42.350 adultos mayores, por ello, el Gobierno Provincial de Tungurahua GPT ha puesto en marcha diferentes proyectos para el desarrollo humano de los adultos mayores, especialmente en la zona rural. Estos propósitos han hecho posible un proceso de inclusión, generando espacios para el diálogo social, estimulando también la participación y la organización social, especialmente de aquellos que no cuentan con una pensión jubilar, están solos o no pertenecen a alguna organización. Con ello, los adultos mayores son tomados en cuenta en actividades que los hacen sentirse útiles y fortalecen su autoestima.

En Tungurahua el trabajo en los centros gerontológicos para personas de tercera edad se realiza solamente esporádicamente. En el cantón Ambato son pocas las instituciones que acogen al adulto mayor, ya que a pesar de que prestan atención en cuestión de salud no aplican actividades físicas, recreativas y deportivas que le ayuden a mantener una buena condición física, que será de mucha utilidad para sus actividades cotidianas. Pocas instituciones presentan programas de ejercicios y recreación para atender al adulto mayor, y mejorar su calidad de vida. Particularmente se realizan programas de ejercicios aeróbicos en las canchas deportivas de algunos barrios de la ciudad, pero para cubrir la real demanda de la población que busca realizar actividad física en espacios abiertos con el único afán de mejorar su estilo de vida, es necesaria la inclusión de programas que fomenten la participación de los adultos mayores con menor acceso a programas privados.

**Árbol de problemas**



**Figura 1.** Árbol de problemas  
**Elaborado por:** Andino, 2018

## **Análisis Crítico**

El desinterés acerca de la actividad física es un problema que no surge simplemente al llegar a una edad adulta o madura, es una actitud que se genera desde los primeros años de vida en función del ambiente en el que se desarrolle, madure y crezca cada persona, lo que conlleva a un marcado estilo de vida inactivo, cuyos efectos son cada vez más significativos en la sociedad y que progresivamente ocasiona daño al adulto mayor, causando inclusive efectos severos.

Las enfermedades degenerativas por su parte, conlleva un deterioro mental o físico con la principal característica de que causa la pérdida o destrucción de la estructura celular y de las propiedades esenciales. La persona que padezca este tipo de enfermedad sufre un desequilibrio que suele manifestarse en edades avanzadas, aunque también se presenta a edades tempranas, que según su origen puede ser congénito o hereditario. Las enfermedades degenerativas están relacionadas con el estilo de vida y el envejecimiento de la población, es por ello por lo que se puede relacionar directamente con los problemas cardíacos y la obesidad, que no son los únicos, pero si las principales patologías, que cada vez son más crecientes en la población de adultos mayores.

A pesar de que existen programas destinados al mantenimiento de la buena salud de las personas de la tercera edad a través de una serie de ejercicios específicos, la baja difusión que estos tienen ha llevado a que se cancelen por la mínima participación que las personas presentan. El problema radica en la estrategia de difusión que puede ser usada, ya que el estilo de vida propio del adulto mayor le impide acceder a medios específicos de comunicación modernos, y ello se demuestra en la baja asistencia a los programas organizados a pesar de que la demanda es alta y las condiciones óptimas.

## **Prognosis**

Los adultos mayores, al no practicar alguna actividad física, como la bailoterapia, tienden al sedentarismo, al desarrollo de una resistencia física mínima, con deterioro fisiológico, desarrollo de enfermedades y una disminución progresiva de la capacidad

funcional, para dar paso al decaimiento propio del envejecimiento. Además de limitaciones para ejecutar las actividades de la vida diaria que requieran de alguna instrumentación como: manejo del hogar, caminatas fuera de casa, uso del transporte público, preparación de alimentos; para finalmente llegar a la incapacidad funcional.

### **Formulación del problema**

¿Cómo influye la bailoterapia en el estilo de vida del adulto mayor del Hospital Municipal “La Merced” Ambato?

### **Preguntas directrices**

¿Qué beneficios tiene la bailoterapia en los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” Ambato?

¿Por qué es importante la bailoterapia en los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” Ambato?

¿Qué estrategia es la adecuada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del Hospital Municipal “La Merced” Ambato a través de la bailoterapia?

### **Delimitación del objeto de investigación**

**Campo:** Deportivo

**Área:** Bailoterapia

**Aspecto:** Recreación

**Delimitación Temporal:** la investigación se desarrolló en el periodo abril-septiembre 2018.

**Delimitación Espacial:** el estudio se llevó a cabo en el espacio físico del Grupo de Adulto Mayor “Los Dulces” ubicado en el Hospital Municipal “La Merced” de Ambato.

## **Unidades de observación**

Grupo de adulto mayor “Los Dulces” del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad de Ambato

### **1.3 Justificación**

El desarrollo de esta investigación es un aporte esencial en la motivación del adulto mayor hacia el ejercicio en equipo, fortalecimiento de la voluntad, respeto hacia sus capacidades y las de los demás y al buen aprovechamiento del tiempo libre como parte de una terapia para el mejoramiento de su estilo de vida. La actividad física influye positivamente en el proceso de envejecimiento que abarca modificaciones morfológicas y fisiológicas como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, incide además en la disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, y reduce el riesgo del aumento progresivo de la vulnerabilidad ante situaciones de estrés en las personas de la tercera edad.

La actividad física y la alimentación del ser humano determinan en gran medida que los procesos destructivos de la vida sean frenados y minimizados e incluso revertidos. En este sentido hay que destacar que el ejercicio físico no sólo repercute sobre el proceso de envejecimiento sino además sobre unas 119 enfermedades que pueden ser evitadas, descartadas o amortiguadas en sus manifestaciones y signos. Los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” por ser personas en situación de riesgo requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo y la bailoterapia es un factor que facilitará una alineación entre estos estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera un estilo de vida digno de un adulto mayor independiente y feliz.

Tanto en el país como en el Hospital Municipal “La Merced” se pretende que el adulto mayor tenga una mayor predisposición para la acción, en función de ello, los talleres de bailoterapia buscan llegar a estados de ánimo que regeneren un proceso de envejecimiento activo que eleve su calidad de vida. Con la elaboración de un programa

de bailoterapia, científicamente estructurado, con contenidos adecuados para el adulto mayor, con metodologías e instrucciones metodológicas idóneas, se pretende lograr un mejoramiento en los adultos mayores que participen de este programa.

Por tales motivos la trascendencia de esta investigación radica en el mejoramiento del estilo de vida del adulto mayor a través de la bailoterapia evitando el deterioro fisiológico normal, presencia de enfermedades y la disminución progresiva de la capacidad funcional propios del envejecimiento.

#### **1.4 Objetivos**

##### **Objetivo general:**

- Determinar la influencia de la bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” Ambato.

##### **Objetivos específicos:**

- Analizar los beneficios que tienen la bailoterapia en los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” Ambato.
- Diagnosticar la importancia del estilo de vida en el grupo de adulto mayor del Hospital Municipal “La Merced” Ambato.
- Socializar los resultados obtenidos sobre la práctica de la bailoterapia del adulto mayor del Hospital Municipal “La Merced” Ambato

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes investigativos

La influencia de la bailoterapia en el estado anímico del adulto mayor ha sido analizada por Ubilluz, (2013) con el tema “La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la vicaría de Baños de Agua Santa”, el cual concluyó que la falta de motivación fue una limitante para realizar actividad física, sin embargo mediante el apoyo familiar se logró un estilo de vida digno para los adultos mayores.

También, Vargas, (2013) detalló en su trabajo “Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el periodo septiembre 2011- febrero 2012”, que es necesaria la búsqueda de personal capacitado para que los ejercicios sean realizados de manera adecuada y con la intensidad necesaria.

Según Cuasapaz, (2011) los programas de bailoterapia que fomenten el mantenimiento de la motricidad gruesa son beneficiosos como medio de prevención, tratamiento y recuperación de la salud, en su trabajo denominado “La bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de las personas de la tercera edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del cantón Ambato”.

Además, luego de una entrevista del Hospital Municipal “La Merced Ambato”, determinó que en la institución no se han realizado un trabajo enfocado en la bailoterapia y el estilo de vida de los adultos mayores Hospital Municipal “La Merced Ambato”, por lo que se considera una investigación original y trascendente.

#### 2.2. Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo estuvo orientado en el paradigma crítico propositivo ya que busca interpretar una realidad social netamente humana en la que están

interaccionados diversos actores, autoridades, sociedad, adulto mayor y elementos inmersos en la dinámica social.

### **Axiológica**

La aplicación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre de los adultos mayores, mejoraron los resultados a través de un análisis de la práctica de diversas actividades físicas y además orientar y guiar hacia la conservación y el desarrollo correcto del rendimiento físico por medio de aplicación de valores.

### **Epistemológica**

El conocimiento de los beneficios de evaluar un estado físico del adulto mayor fue un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano debido a que es necesario conocer la bailoterapia para ayudar a mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.

### **Ontológica**

Las necesidades, son las expresiones de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo, satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad.

## **2.3. Fundamentación Legal**

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es Sección sexta.

### **Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará



la preparación Y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

## **Ley del deporte, educación física y recreación**

### **Preceptos fundamentales**

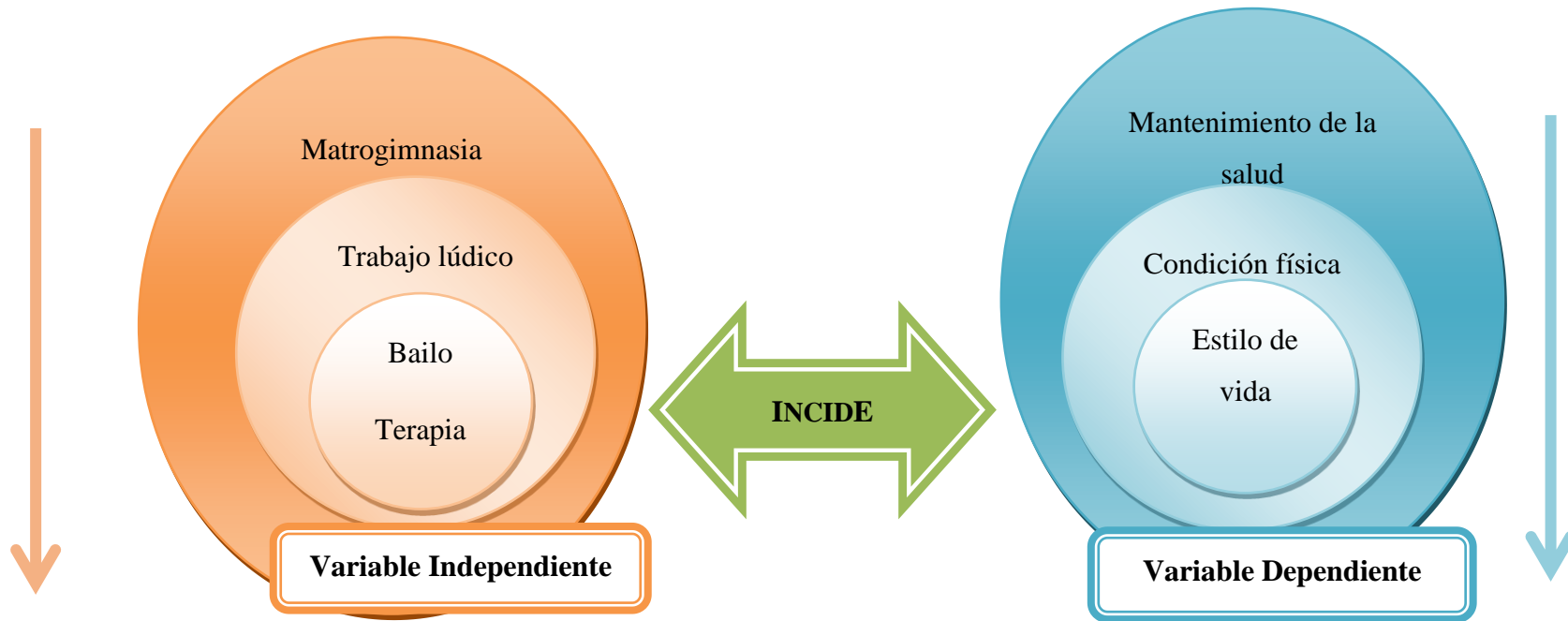
Art. 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- **Principios.** - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna.

## Categorías fundamentales



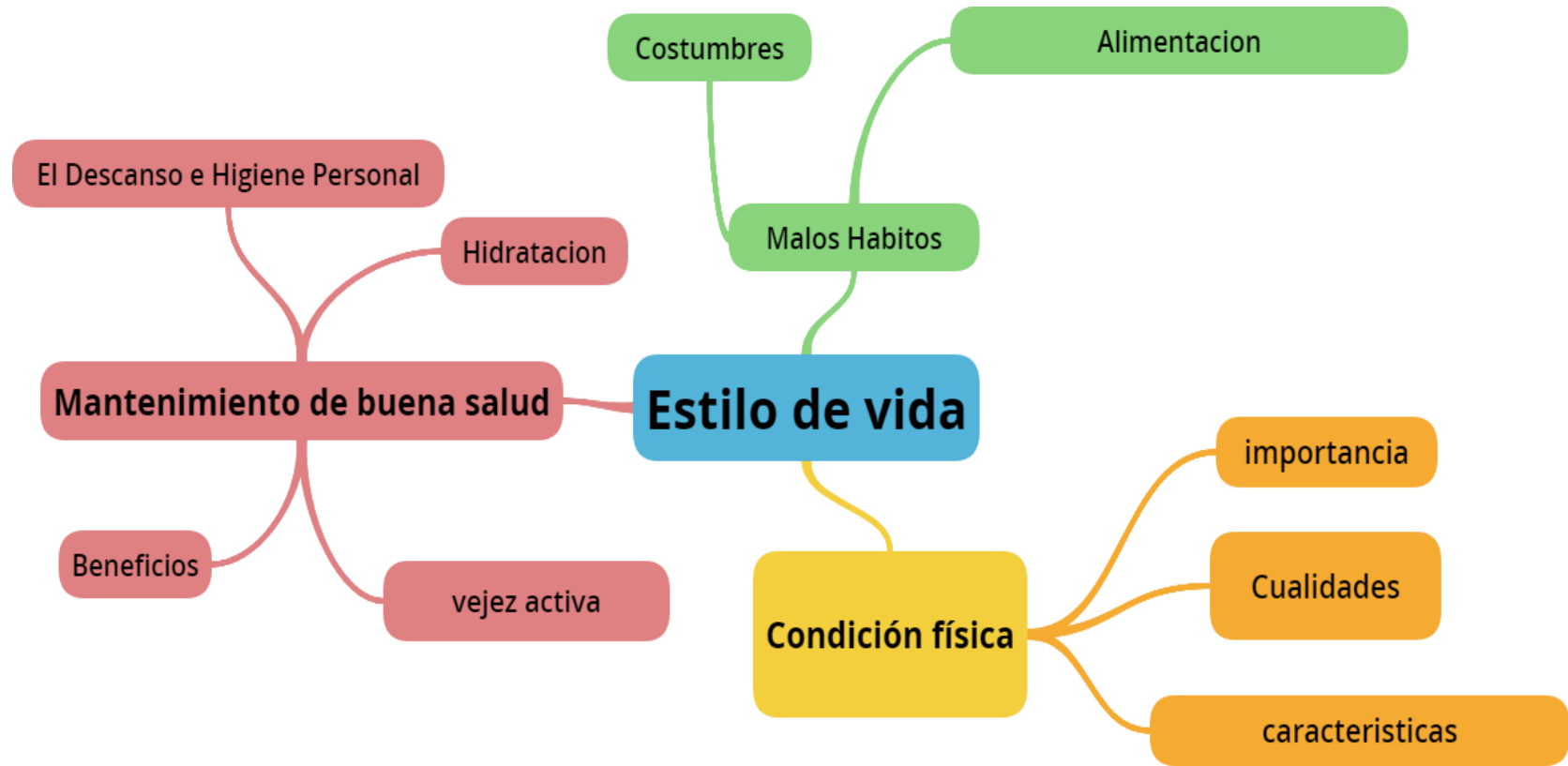
**Figura 2.** Categorías fundamentales  
**Elaborado por:** Andino, 2018

**Constelación de ideas Variable Independiente: BAILOTERAPIA**



**Figura 3.** Categorías fundamentales  
**Elaborado por:** Andino, 2018

**Constelación de ideas Variable Dependiente: ESTILO DE VIDA**



**Figura 4.** Categorías fundamentales  
**Elaborado por:** Andino, 2018

## **Conceptualización de la variable independiente**

### **MATROGIMNASIA**

#### **Generalidades**

El término matrogimnasia proviene de la raíz griega *matros* cuyo significado es madre y *gimnasia* que quiere decir ejercicio; se refiere entonces a un ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo(a). O a su vez, como la forma de actividad física donde se integra la participación tanto de una o dos figuras paternas, a través de diversas formas de ejercitación (gimnasia, bailoterapia, juego, expresión corporal, recreación, entre otras). Todo ello enfocado al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros aprendidos previamente (Bermeo, 2014).

La matrogimnasia es considerada un aporte práctico con el fin de fortalecer lazos de unión y desarrollar actitudes positivas, además de construir vínculos de apego con mayor seguridad, fortificar la confianza hacia la madre u otras personas especiales y contribuir al desenvolvimiento autónomo de las personas, específicamente en infantes (Chipantasi, 2017). Estas actividades ofrecen grandes beneficios a nivel motor, intelectual y emocional, por ello es indispensable el conocimiento óptimo para su aplicación.

La matrogimnasia en la actualidad se convierte en una posibilidad para crear y subsanar carencias afectivas que genera el estilo de vida actual. En los últimos años ha sido ampliamente empleada como medio para que los padres trabajen con sus hijos en el medio escolar, de manera que se genera entusiasmo en aspectos esenciales, así, los niños muestran avances esenciales, y aprovechan para compartir y generar lazos de comunicación y afecto. En las clases de matrogimnasia se busca reforzar objetivos de la educación física reforzando el área afectiva, lo que favorece la relación entre niños y padres de familia, y a su vez, se estimula hacia las actividades recreativas con el fin de lograr también formas de socialización con las personas de su entorno y su familia. Los objetivos de la matrogimnasia en los niños son entonces, el fomentar la interrelación padres-hijos, enseñar o recordar a jugar a los padres, propiciar el contacto corporal entre

el hijo y sus padres, fomentar la socialización del hijo con otros niños, conocer las posibilidades y limitantes del infante respecto a sus capacidades cognitivas, afectivas y motrices (Paniagua, 2006).

Al desarrollar diferentes actividades con base a la matrogimnasia, los niños pueden obtener un estímulo favorable para su autoestima ante diversas situaciones, o también en otros casos, desarrollar la afectividad entre las personas adultas, además de seguridad en las personas mayores, y un incremento en la confianza para expresar sus ideas ante un público. Así, a pesar de ser una herramienta empleada en la etapa preescolar, nuevos enfoques han aplicado matrogimnasia en adultos con buenos resultados. Ya que la matrogimnasia ha sido incorporada dentro de los programas de estudio, en el caso de personas de la tercera edad como un medio de integración a través de actividades establecidas, a la sociedad. Una práctica adecuada de esta actividad estimula vínculos afectivos entre las personas que la practican, lo que la convierte en una herramienta importante en el desarrollo de las actividades físicas, promoviendo también la socialización, integración, valores e inclusive higiene en quienes participen (Mayra Girón & Campos, 2016).

Un aspecto importante por considerar es la actitud que la persona beneficiaria tome hacia el desarrollo de actividades físicas encaminadas a la matrogimnasia, ya que la predisposición del adulto mayor hacia los ejercicios programados influye significativamente en los resultados esperados. Es necesario aislar la mente del beneficiario sobre problemas del diario convivir, mentalidad negativa sobre problemas físicos, agilidad disminuida con el paso de los años y estado inactivo, y más bien, enfocar las actividades en periodos de disfrute y goce al máximo, lo que además genera seguridad emocional, incremento de la autoestima además de bienestar físico y mental (López, 2016).

## **La edad**

El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades. Su práctica cotidiana mejora notablemente la calidad de vida, previene enfermedades futuras, tanto crónicas como agudas. Sin embargo, existen una serie de limitaciones que se deben tener en cuenta, cuando el estilo de vida de una persona va a cambiar de sedentario hacia activo; como los antecedentes personales, tanto clínicos (situaciones de precaución serán la existencia de patologías cardiovasculares, respiratorias y otras) como deportivos, el estado físico actual, y los propósitos que se plantean en cada caso para la práctica del ejercicio: recreativos, terapéuticos, competitivos.

Ser adulto mayor no implica un estado de inactividad constante, la actitud de quienes se han resignado a este estilo de vida sedentario es el primer aspecto que analizar, por ello mediante ejercicio físico personalizado, con pleno conocimiento de las limitaciones físicas de cada individuo, se logra mediante una serie de pasos, beneficios físicos y psicológicos. Inclusive, pueden ser necesarias pruebas médicas que evalúen las posibles actividades a efectuar, los tiempos de la actividad y finalmente los resultados obtenidos. En base a ello, se puede iniciar con un programa de nutrición, movimiento de articulaciones o ejercicios de baja intensidad según sea el caso (Alba & Mantilla, 2014).

Seguidamente, es necesario conocer las preferencias del adulto mayor sobre las actividades a realizar, con lo que se estimula la participación y motivación. Es función de ello, se ha analizado que los individuos con enfermedades crónicas prefieren la caminata, aunque se incluyen también actividades como tai-chi, natación y “aqua-gym” o gimnasia sobre el agua, ya que indispensablemente el objetivo es evitar ejercicios con impactos o saltos. Un análisis de las preferencias de las personas de la tercera edad es el mejor recurso para establecer la actividad óptima a desarrollar y los recursos que se puede aprovechar.

## **Beneficios**

- Disminución del dolor articular y mejoramiento de la movilidad y flexibilidad
- Incremento de la masa ósea y muscular
- Aumento de la seguridad y confianza en sí mismos
- Favorecimiento de la pérdida de peso y regulación de la actividad intestinal
- Reducción de la ansiedad y el riesgo de depresión
- Estimulación favorable de la motricidad gruesa: lateralidad, coordinación y ubicación en el tiempo y espacio
- Mejoramiento del estado de insomnio y favorecimiento de los reflejos y la coordinación, lo que conduce a su vez, hacia una mayor autonomía personal. Inclusive mejora el ambiente social de la persona implicada si el ejercicio se realiza en grupo.

La matrogimnasia estimula en muchos aspectos a los adultos mayores, a nivel físico, ya que la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad mejora, se retarda la aparición de la fatiga o cansancio, se realiza con el mínimo coste energético y evitando lesiones. Además de que las capacidades físicas básicas como condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras.

Para ello se han establecido fases a seguir, donde se incluye: una etapa inicial que explique el propósito del trabajo del día, preparando mentalmente a los individuos hacia la participación, seguidamente la etapa medular conlleva el desarrollo de actividades de motivación, movimiento y contacto corporal según sea el caso, y finalmente la última etapa basada en la recuperación, a nivel fisiológico y psicológico, constituye la fase primordial debido a que el acercamiento entre participantes genera una perspectiva afectiva que es importante durante la ejecución y finalización de la actividad (Troya, 2016).



## **TRABAJO LÚDICO**

### **Generalidades**

El trabajo lúdico está conformado por actividades motivadoras y atractivas, lo que capta la atención de los participantes, el término “*lúdico*” es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura (Andreu & García Casas, 2000). Las actividades lúdicas son una fuente de recursos estratégicos, ya que desinhiben, relajan y motivan, además de que mejoran la agilidad, coordinación, percepción y pensamiento estratégico. Es por ello que varios estudios se están enfocando hacia estas actividades y las incluyen en programas que benefician a personas de todas las edades, de manera que se favorecen las capacidades de estética y artística, la creatividad, las capacidades productivas, una mejor adaptación con el entorno y genera múltiples acciones positivas sobre las personas que practican estas acciones lúdicas y las integran a su estilo de vida.

### **Importancia**

En todas las personas y especialmente en el adulto mayor, son particularmente necesarias las actividades lúdicas, como un medio de fortalecimiento de la salud, debido a que una mejoría en el rendimiento del organismo significa menor deterioro articular y con ello la vida se alarga y activa, con lo que los síntomas del envejecimiento se retrasan, se reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, se incrementa en la fuerza, resistencia y eficacia del corazón (Lizano, 2014). En el adulto la recreación en general se sujeta a más reglas, aunque éstas siempre son aceptadas con libertad; y tienen la finalidad de evadirlo de la rutina y las preocupaciones habituales. Al desarrollar la bailoterapia a manera de juego, se genera una acción voluntaria realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y espacio, según una regla libremente consentida, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría que evita lesiones de articulaciones, músculos y huesos

al tener contacto leve con el piso, ayuda a la relajación corporal y controla el estrés, mejora el hábito de sueño, genera vinculación interpersonal y ayuda a conservar y mantener la memoria (Minchala & Fernando, 2015).

### **Relación de las actividades lúdicas con el adulto mayor**

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida se describen diferentes perspectivas, ya que las personas mayores de 60 años representan un grupo creciente y representativo. Al incrementarse el sedentarismo, se aprecia como este factor afecta al trabajo y tiempo libre que presentan las personas, sobre todo porque un cuerpo que no se ejercita emplea solamente el 27% de la energía disponible, por ello los ejercicios deben estar orientadas a mejorar los procesos metabólicos, incrementar la movilidad articular y mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras viales (Lizano, 2014).

Entre los movimientos naturales aptos para el adulto mayor se encuentra el caminar, correr (bajo condicionamientos según la habilidad que el beneficiario presente, vestimenta, velocidad, distancia, ambiente, tiempo, etc.), saltar en función de la edad y patología que pueda presentar, lanzar objetos. El carácter lúdico de las actividades destinadas al adulto mayor tiene importancia debido a que se busca ir más allá de los ejercicios físicos, sino adaptarse a las particularidades del adulto mayor. Así, cada actividad debe estar diseñada en torno a un objetivo, encaminado generalmente a la recreación y mantenimiento de un estado de salud favorable (Aritz Urdampilleta, Martínez-Sanz, & Lopez-Grueso, 2013).

La recreación en los adultos mayores busca el mejoramiento de su calidad de vida, con un especial énfasis en el fortalecimiento de hábitos que faciliten un estilo vital saludable, participación socio familiar y liderazgo. Los beneficios son múltiples e incluyen el mantenimiento de destrezas, habilidades y capacidades, lo que les da a las personas de la tercera edad un lugar como participantes activos en la sociedad.

Para que las actividades lúdicas a ser desarrolladas sean válidas se requiere, entre otros aspectos:

- Generar mínimas dificultades relacionadas con el equilibrio.
- No presentar dificultades relacionadas con la marcha y el desplazamiento.
- Mantener la tensión arterial y otros marcadores bioquímicos dentro de los rangos establecidos.
- Generar mínimas dificultades relacionadas con la memoria y atención
- Crear motivación para que el adulto mayor se siente a gusto con cada sesión.

Los beneficios que las actividades lúdicas generan en el adulto mayor son múltiples, desde el punto de vista fisiológico se pueden nombrar; la disminución de los efectos del envejecimiento, el mejoramiento de la fuerza al fortalecer el tono y la masa muscular, mantenimiento de la resistencia aerobia y mejoría en la flexibilidad, movilidad articular y equilibrio.

En este sentido, desde el punto de vista médico los beneficios en la salud también están relacionados con la elevación de la autoestima, con tranquilidad mental, disminución en el consumo de medicamentos, una favorable conciliación del sueño, distracción hacia problemas cotidianos, se contribuye a la salud mental, disminuye molestias causadas por dolores, entumecimientos y calambres e influye en un mejoramiento general de las relaciones interpersonales. Además de que se disminuye la tensión arterial, y se previene o retrasa los efectos de la arterioesclerosis, osteoporosis e hiperlipidemia; y ayuda a controlar la diabetes y otras patologías (Lizano, 2014).

Las actividades lúdicas deben realizarse al menos tres veces por semana con un análisis previo y post actividad que muestre la calidad de los resultados obtenidos y el mejoramiento continuo de cada programa de ejercicios. Es importante además mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas para lograr un rol activo dentro del grupo y de cada clase.

## **BAILOTERAPIA**

### **Generalidades**

La bailoterapia consiste en realizar ejercicios empleando todas las partes del cuerpo, teniendo como base el ritmo de la música, buscando destreza y coordinación a fin de mejorar la condición física, psicológica y emocional de quien lo practica (Troya, 2016). Esta actividad combina la exigencia física y la autodisciplina de los aeróbicos, agregando la música de moda y el baile. Desde salsa, merengue, reggaetón hasta música disco y romántica. Librementemente del estilo de vida de cada persona, es importante hoy en día, ejercitar y mantener una buena resistencia ante la actividad física, para ello es necesario ejercitarse conscientemente, de ser necesario, con una preparación guiada y programada, de manera que se mantenga una óptima salud (Pérez-Acosta, Báez-Arias, & Arévalo-Arévalo, 2012).

Para tal efecto, antes de cualquier ejercicio es necesario un tiempo prudente de calistenia, ya que posee una función preventiva y preparatoria, además de que un calentamiento adecuado provee beneficios a nivel físico y psíquico. Las sesiones de bailoterapia que duran aproximadamente una o dos horas, dependiendo del público al que va dirigido, están precedidas por ejercicios concretos, entre los que se pueden nombrar actividades de movilidad articular y de estiramiento muscular (Almeida & Tapia, 2011). Lo mejor de esta actividad es que no hay restricciones, por lo que lo pueden practicar niños, jóvenes y adultos.

Una de las características de esta actividad, es que posee una modalidad grupal, que además hace uso de diferentes ritmos musicales con un fin terapéutico, lo que también genera un mejoramiento en el estilo de vida de quienes la practican. Al bailar se canaliza energía positiva a través de la gimnasia aeróbica y los pasos básicos que caracterizan a cada género musical, lo que permite tener control sobre las emociones y propiciar un ambiente cálido y sano. Se debe considerar que el bailar es una actividad que tiene por

objeto tonificar, memorizar pasos simples y complejos para darle en mayor grado agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia tiene menor formalidad, lo que a su vez, implica más diversión y liberación de estrés (Haro, 2016).

El ser humano, no necesita simplemente plasmar sus emociones mediante palabras, sino que es importante un movimiento expresivo que formule sentimientos a través de la música, ayudando a generar bienestar y mejoramiento de la salud física. La bailoterapia ayuda a dominar todo el cuerpo y eliminar angustias, porque existe una distracción para la mente que permite alejar los pensamientos negativos y problemas por un intervalo de tiempo.

### **Consideraciones previas**

Es un estilo de recreación y a su vez de exigencia, donde se ponen a prueba la resistencia aeróbica y la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento (Chávez, 2011). No es un programa de entrenamiento, pero las personas que se inician deben someterse y adaptarse a un trabajo de coordinación flexibilidad y resistencia y no existe límites de edad (Almeida & Tapia, 2011). Durante la actividad física los músculos generan alta cantidad de calor que requiere disiparse hacia el ambiente, o si no, se elevara la temperatura central del cuerpo, produciendo fatiga, deshidratación e inclusive, desmayo (A Urdampilleta, Martínez-Sanz, Julia-Sanchez, & Álvarez-Herms, 2013).

En este sentido, los ritmos musicales por emplear son diversos, y van a tener fuerza y movimiento formado por la sucesión de sonidos, en función del gusto, el lenguaje, cultura y tradiciones de cada grupo de personas. Por ello, es una poderosa mezcla de gimnasia aeróbica con pasos de ritmos latinoamericanos: como la salsa, el merengue, la quebradita, el reggaetón, la cumbia y especialmente la música tradicional de cada país. De esta manera, se pueden destacar la siguiente clasificación de los bailes:

- **Bailes dinámicos:** entre estos se encuentran el mambo, pilón, chachachá, merengue, zamba, cumbia, rumba, entre otros. Son aquellos que brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados a través de todo el cuerpo, por lo que hacen que los músculos se tornen fuertes e incrementen su tono y resistencia aerobia. Estos estilos presentan movimientos rápidos de piernas y cadera, poniendo en práctica la concentración y las habilidades para ejecutar figuras acrobáticas. Además, incrementan la intensidad y elevan las pulsaciones, por lo que no son recomendables para los adultos mayores en tiempos prolongados.
- **Bailes posturales:** como el danzón, la contradanza y el zapateo. Presentan como característica fundamental la adopción de una correcta postura, y un desarrollo de los músculos de la cadera posterior.
- **Bailes de relajación:** con música instrumental, boleros, tangos, música clásica, contradanza, bachatas, habaneras, entre otros. Son aquellos que garantizan el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos. En esta etapa se puede minimizar los movimientos hasta quedarse de pie o sentado, inclusive con los ojos cerrados, de manera que se disfrute la música por algunos minutos y el sonido invada los sentidos, luego se puede volver a la realidad con energías renovadas y mayor predisposición anímica.

Por lo antes expuesto es importante la selección de ritmos acordes al grupo de personas con las que se va a trabajar, especialmente es necesario seleccionar los temas y géneros musicales que sean de interés para los adultos mayores, que tal vez les generen nostalgia o alegría, que los transporten a épocas pasadas o les ayuden a desenvolverse mejor en el medio, los ritmos nacionales como el san Juanito, pasillos, la marimba, albazos, pasacalles y bombas son los más preferidos.

En función de ello se deben planificar las actividades de manera que los ritmos sean variados y se acoplen a las canciones preferidas por los adultos mayores de manera que consuman la mayor cantidad de energía posible, para que al final, se usen bailes de

relajación que vuelvan a la calma al cuerpo y mantengan la sensación de alegría, sin dolor físico, durante más tiempo (Denis & Casan, 2014).

Para impartir una clase de bailoterapia es importante en inicio, que el instructor genere confianza y transmita energía positiva a sus alumnos, ya que la falta de carisma dificulta un buen desarrollo de la actividad. Para ello se puede iniciar las actividades con juegos mentales que lleven a los participantes a un uso del raciocinio y a la convivencia entre compañeros e instructor, las personas generan lazos más profundos cuando cooperan para realizar alguna actividad recreativa, de esta manera se estimula también la parte afectiva y con ello se genera una mayor satisfacción cuando el ejercicio ha terminado.

Así como el ejercicio tiene su función, la estimulación cognitiva también es importante para los adultos mayores, y puede ser combinada con las terapias de baile. Se puede entrenar a través de la estimulación funciones del cerebro como la atención, la memoria, la percepción, retención y almacenamiento de la información. La Bailoterapia entonces, se encuentra dentro de las terapias alternativas, complementarias, tradicionales y no convencionales, por lo que provee beneficios terapéuticos que van a considerar la relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu (Soler, Peraza, Acosta, Robles, & Gonzales, 2015).

### **Recomendaciones por seguir para la realización de la bailoterapia**

- Ejecutar el calentamiento de forma lenta y coordinada con la respiración.
- Se trabaja en tres fases; ejercicios de movilidad, estiramientos y finalmente los energéticos respiratorios.
- realizar calentamiento prolongado si hace frío y reducido si hace calor.
- Planificar los géneros musicales a ejecutar durante la duración de la bailoterapia (estilos de canciones y pasos coreográficos).
- Bajar la intensidad en la última etapa, vuelta a la calma, con una canción lenta y ejercicios de estiramiento.

## **Conceptualización de la variable dependiente**

### **MANTENIMIENTO DE LA SALUD**

A través de la historia, el hombre siempre ha estado buscando la «*Fuente de la Juventud*», y esta búsqueda interminable de la eterna juventud se manifiesta en las actividades del cuidado de la salud, así, miles de millones de dólares se invierten anualmente en elixires, dietas novedosas, centros de rejuvenecimiento, cirugía plástica, etc. Sin embargo, una receta mágica no es lo adecuado, sino el cuidado constante, buena alimentación, actividad física y demás aspectos importantes. La salud debe considerarse como un estado en continua evolución. El concepto de mantenimiento de la salud no es nuevo, ya que la búsqueda de la capacidad del cuerpo por adaptarse a su medio ambiente y la necesidad de mantener al sistema nervioso saludable es creciente. En adultos mayores, uno de los procedimientos primordiales en el cuidado de la salud es examinar la columna para determinar si existe alguna desviación en la posición o algún mal funcionamiento de las vértebras espinales. De existir, esas posiciones anormales pueden ser factores en la producción de tensiones que influyan al sistema nervioso y alteren su capacidad de adaptación y funcionamiento.

### **Beneficios**

Cuando se habla de la relación entre la actividad física y la salud física, los beneficios que se pueden mencionar son: prevención de la atrofia muscular, mejoramiento de la movilidad de las articulaciones, incremento de la flexibilidad, facilidad para la circulación de la sangre, reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, mejoramiento de la masa ósea, entre otras. Sin embargo, es importante considerar también los beneficios sobre la salud psicológica, como efectos tranquilizantes y tonificantes,



incremento de la sensación subjetiva de bienestar, mejoramiento de las capacidades de aprendizaje y de relación y contacto social. En el caso de la memoria, es posible la inclusión durante la actividad, de ejercicios a corto plazo relacionados con la lista de la compra, los números de teléfono, las edades y nombres de los nietos y otros familiares, etc. o ejercicios para ejercitar la memoria operacional, reteniendo mentalmente las fases de la ejecución en tareas diversas: manuales de instrucciones, recetas de cocina, etc. Todas estas aptitudes generan en el adulto mayor sentimientos favorables, elevación del estado de ánimo y la calidad de vida, todo ello influenciado por un mantenimiento de una buena salud (Orellana, 2015).

### **El descanso e higiene personal**

El procurar tener un descanso nocturno de 7/8 horas, evitando dormir durante el día, lleva a un descanso placentero que relaja y ejerce presión positiva sobre las acciones del día. El evitar exposiciones prolongadas al sol, previene el exceso de arrugas y el cáncer de piel. Además, la higiene diaria es un factor preventivo de las enfermedades infecciosas, mediante la dieta favorable, se mejoran las evacuaciones diarias y se requiere también conservar y mantener las capacidades Intelectuales.

Se debe prestar atención también en las capacidades sensoriales, como la vista y el oído. Es importante compensar las pérdidas, de manera que no se agraven. Por lo tanto, es necesario en ciertos casos medidas preventivas como gafas y audífonos, que conlleven a mantener la agudeza y la eficacia. Para las capacidades intelectuales como la atención, velocidad de procesamiento e inteligencia se puede mantener una actitud activa que mantenga estas capacidades de manera natural, evitando así marginaciones e inhibiciones. La ejercitación de estas capacidades, a través de actividades concretas y significativas, en situaciones de aprendizaje, que requieran prestar atención, elaborar la información y ejecutar una tarea, con una secuencia progresiva de complejidad en las tareas indicadas llevará al individuo a un estado activo que colabore con su condición también (Zamora, 2012).

## **Hidratación**

El mantenimiento correcto de la hidratación puede ser un factor determinante entre la vida y la muerte más allá de ser únicamente un factor limitante del rendimiento deportivo. En la ejecución del ejercicio, se producen pérdidas de agua y electrolitos a través del sudor, que son necesarias reponer, por tanto, la forma más frecuente de deshidratación durante la práctica física, es el déficit de agua que se acompaña de pérdida proporcional de sales minerales. En un estado de deshidratación debida a la sudoración, se ve comprometido el rendimiento físico, pero también el estado de salud por la pérdida de electrolitos que se dan, especialmente de sodio, es por ello por lo que las bebidas que han de tomar los deportistas durante la actividad física ha de ser isotónica.

Poseer un nivel adecuado de hidratación es fundamental si se desea alcanzar un mejor rendimiento, facilitar la recuperación y garantizar así la salud. Los factores que intervienen en el nivel de hidratación son la dieta ya que son el medio de ingesta de líquidos y sales minerales, el género debido a que en general las mujeres sudan menos que los hombres por su menor masa corporal y menor nivel de activación metabólica para un mismo tipo de ejercicio, la edad porque la producción de sudor en respuesta a un aumento de temperatura corporal disminuye con la edad, lo que hace que el adulto mayor tenga menor tolerancia a la práctica deportiva y la condición física debido a que determina mejor tolerancia al calor y menor nivel de deshidratación en respuesta al ejercicio (Cervantes, 2011).

En función de todo ello, es indispensable realizar un proceso de rehidratación tras la realización de actividad física en un ambiente caluroso, debido a que ello preservará la salud, garantizará el bienestar y conseguirá que la actividad realizada resulte placentera. Sin embargo, hay que poner especial atención también a problemas asociados a la sobrehidratación, ya que puede causar aumento en la producción de orina, desventajas

termorreguladoras e inclusive llevar a un estado de emergencia que requiera atención médica.

### **Vejez Activa**

La vejez productiva se entiende como cualquier actividad desarrollada por una persona mayor que produce bienes y servicios, de manera remunerada o no, y a su vez desarrolla capacidades para producirlos. Es así, que los adultos mayores participan activamente en una diversidad de ocupaciones de la vida cotidiana colaborando en actividades diarias de la familia y la comunidad que los rodea. Las personas de la tercera edad realizan trabajos domésticos, voluntariados en la comunidad, trabajos remunerados, actividades educativas-culturales, entre otras. Estas tareas los mantienen activos y contribuyen a su estado físico, sin embargo, la práctica deportiva los lleva a un estado de satisfacción de liberación de estrés que no se logra con las otras actividades (Miralles, 2010).

El concepto de envejecimiento activo es aplicable a individuos y a grupos de la población. Este permite a las personas hacer que su potencial bienestar físico, social y mental se desarrolle plenamente a lo largo de su curso vital y les permita participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y posibilidades, y a su vez, les proporciona la protección adecuada, seguridad y cuidados en el momento que requieran asistencia (López-Cerón et al., 2011). Es importante romper la visión negativa de la vejez, tomando en cuenta las relaciones familiares y afectivas, la seguridad económica, el apoyo del entorno social, la salud y la autonomía, logrando con ello una mejor calidad de vida en la tercera edad y tomando esta etapa como un momento para llevar a cabo nuevos proyectos, cuidar la salud y disfrutar de cosas nuevas.

### **CONDICIÓN FÍSICA**

Actividad física está íntimamente relacionada con la calidad de vida y la salud, se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado a través de la musculatura y que genera un gasto de energía que a largo plazo propiciará efectos en el cuerpo

humano. El diseño del cuerpo humano exige actividad física regular para evitar el desequilibrio y apareamiento de enfermedades. Existe una relación directa entre una vida activa y la esperanza de vida, de modo que las poblaciones físicamente activas tienden a una vida más prolongada que las inactivas, en este sentido, los individuos sedentarios que cambian su estilo de vida sienten mejorías desde el punto de vista físico y mental (Zamora, 2012).

### **Importancia**

En la ejecución de un deporte o asistencia a un espectáculo deportivo, el hombre satisface una necesidad, es por ello por lo que surge una demanda, que el sector asociativo y las empresas han tratado de responder. Las federaciones, las entidades deportivas y las instituciones públicas se han encargado de ofrecer la práctica deportiva, los clubes profesionales, las cadenas de televisión y los demás medios de comunicación, se han ocupado, más bien de la existencia y difusión de los espectáculos deportivos. La práctica de un deporte o la celebración de un espectáculo deportivo requiere, además, además, toda una serie de servicios y equipamientos que es preciso cubrir. En el área de programas para el adulto mayor, uno de los puntos más importantes que surge del envejecimiento progresivo de las personas, es la calidad de vida, que depende de la prevención de las limitaciones funcionales, la desnutrición y las enfermedades crónicas, para lo cual los estilos de vida juegan un rol trascendente. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio, el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas, estos factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, pueden generar enfermedades (A Urdampilleta et al., 2013).

## **Cualidades**

La actividad física es todo el tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano, por un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus movimientos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, y que puede considerarse como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma. La práctica de ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos en especial el tabaco, el mantenimiento de dietas equilibradas y el menor consumo de alcohol. Es difícil realizar un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida.

## **Características**

- **Intensidad:** se requiere menor intensidad de ejercicio para estimular una mejoría en la capacidad física. Para las personas mayores de 65 años existe variabilidad en la frecuencia cardíaca, por lo que es importante adaptar siempre la actividad a los beneficiarios.
- **Frecuencia:** se debe estimular a que el individuo incluya la actividad física en su rutina diaria o al menos de 2 a 3 veces por semana
- **Duración:** debe existir un programa para evitar lesiones, de manera que se inicie con 10 a 15 minutos durante 2 a 3 veces al día, y progresivamente se puede ir incrementando el tiempo por sesión.

La motivación hacia la práctica de actividad física garantiza la continuidad y el logro de los objetivos propuestos, los beneficios se vuelven atractivos y variados, además de que la fácil comprensión genera mayor aceptación y por lo tanto resultados favorables (Zamora, 2012). Cada aspecto de intensidad, frecuencia y duración no puede ser generalizado, sino que requiere del análisis previo de la situación de cada grupo de adulto mayor, de manera que el trabajo personalizado incremente el porcentaje de éxito del programa a elaborar.

## **Estado físico**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre tomando en cuenta que es difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás. Y en el caso del adulto mayor, esta combinación de aptitudes y capacidades es necesaria para estimular el mantenimiento de la salud (Bermeo, 2014).

## **ESTILO DE VIDA**

La organización mundial de la salud (OMS) define al estilo de vida como “un modo general de vivir que está basado en la interacción entre las condiciones de vida en un amplio sentido y los patrones de conducta individuales determinados por factores socioculturales y características personales”. Un estilo de vida saludable depende de la capacidad del ser humano para interactuar con elementos y situaciones cotidianas, respondiendo asertivamente, por lo que reúne valores, creencias, actitudes y comportamientos que caracterizan la forma de vida de las personas de la tercera edad (Santos & Cando, 2015).

Estilo de Vida es también el comportamiento que mejora o crea riesgos para la salud, dicho comportamiento humano es considerado junto con la biología humana, el

ambiente y la organización de los servicios de salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población (Ubilluz, 2013). Una vida plena y sana sería imposible de sobrellevar sin el movimiento e interacción con el mundo, en base a ello, la actividad física se convierte en un factor primordial para una vida saludable, mejor calidad de vida y bienestar.

## **Hábitos**

El envejecimiento ha sido catalogado como la etapa más conflictiva de la vida, debido principalmente a los cambios que el adulto mayor experimenta, tales como la aparición de enfermedades biológicas, cambios físicos, fisiológicos y psicológicos, la muerte de amigos y familiares, el sentimiento de sentirse carentes de afecto y de atención, entre otros. Sin embargo, existen estrategias para lograr que este conflicto de emociones y cambios físicos. Según cifras del INEN (2010), 4 de cada 10 hogares Ecuatorianos tiene entre sus miembros al menos un adulto mayor, es por ello que resulta fundamental el conocimiento de las medidas preventivas para tener una buena vejez, y del mejor momento de aplicarlas, considerando que la salud dependerá mucho de la manera como cada individuo vivió a través de su niñez y adolescencia (López-Cerón, Porras, & Mateo, 2011).

En este sentido, es importante generar conciencia y hábitos saludables en las personas de avanzada edad. Una de las principales prácticas dañinas en adultos mayores está relacionada al consumo alimenticio y desnutrición, los factores influyentes para la ingesta inadecuada de alimentos son la pobreza, el entorno social, el nivel cultural, la discapacidad o dependencia debido a enfermedades, la depresión, el alcohol, entre otros. Es por ello que, la pérdida de peso puede generar síntomas de anemia, fatigas, disminución del ritmo respiratorio, caídas frecuentes y un deterioro del estado funcional en general (Orellana, 2015). Entre las demás conductas determinantes de un estado saludable se encuentran el correcto tiempo y condiciones del sueño, ejercicio programado, autonomía y optimismo por parte del individuo, actividad social, el rechazo

a medicamentos auto indicados, un control médico regular, la hidratación correcta y la frecuente actividad mental.

### **Consejos**

Es importante entonces cuidar la salud desde temprana edad, en lineamiento con parámetros generales, que no solamente ayudan al adulto mayor, sino a personas de todas las edades; entre los que se puede considerar: para la Prevención de enfermedades cardiovasculares, es importante la disminución del consumo de tabaco y alcohol, cuidado de los malos hábitos de alimentación y evitar el consumo excesivo de medicamentos. A su vez, es necesario promover los hábitos de descanso, las conductas de prevención, las actividades de tiempo libre y los frecuentes chequeos médicos.

El trabajar el aspecto psicológico para entender y aceptar los cambios físicos es otro aspecto importante, debido a que el construir seguridad y confianza desde etapas tempranas de la vida, es necesario para evitar durante la adultez la aparición de sentimientos negativos. El adulto mayor debe aprender a aceptar los cambios que trae esta etapa, como la disminución de altura de 5 mm por año, a partir de los 50 años, debido a cambios posturales como mayor flexión de cadera y rodillas (Orellana, 2015). Otro aspecto por considerar es el frecuente control médico o asistencial, ya que ello evitará síndromes geriátricos que aparecen en esta etapa, entre los que se puede nombrar: la pérdida de audición, cataratas, dolores de espalda, cuello y huesos, diabetes, depresión, demencia, fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes y úlceras por presión.

La calidad de vida del adulto mayor dependerá en gran medida de las personas que los rodean, del lugar donde vive, así como de sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico, ya que las conductas están vinculadas con la experiencia social. Esto determinará sus rasgos de personalidad, sus hábitos, el estilo de vida que adopte. Por ello es recomendable que interactúe y se rodee de individuos que aporten en los aspectos antes mencionados. Además, otro aspecto de gran importancia



debe ser el que el adulto mayor retome actividades que lo motiven y que le permitan llevar una vida activa, evitando pensamientos de “ser una carga para alguien”. El constante ritmo de la masa muscular y una buena nutrición pueden ayudar a retrasar la dependencia y decrecer la fragilidad (Lizano, 2014).

### **Alimentación**

La manera en la que cada adulto mayor selecciona prepara y consume determinados alimentos, puede llevar a un estado de salud o enfermedad. Los factores que determinan estos hábitos alimentarios pueden deberse a factores culturales, económicos, sociales, religiosos, geográficos, educativos, psicológicos y aspectos relacionados a la urbanización e industrialización (Alba & Mantilla, 2014). Las enfermedades nutricionales se originan cuando la dieta es incompleta, es decir, la ingesta no es equilibrada ni incluye los principales grupos alimenticios. Así, una alimentación inadecuada puede provocar trastornos alimenticios debido a un déficit o exceso de una o varias sustancias, con ello trayendo consecuencias que van desde la desnutrición hasta la obesidad (Orellana, 2015).

Por todo ello, es necesario un correcto proceso de nutrición, consumiendo alimentos de los grupos principales; cereales y tubérculos, frutas y verduras y productos de origen animal y leguminosas (Perez-Cotapos, 2006). A más de ello, los nutrientes esenciales que se encuentran distribuidos en los alimentos de forma desigual se deben consumir diariamente, ya que ellos aportaran elementos necesarios para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, además de que proporcionan la energía para efectuar las actividades fisiológicas y metabólicas del organismo. Entre los nutrientes esenciales a consumir por el adulto mayor deben estar:

- **Glúcidos o carbohidratos:** constituyen la fuente primordial de energía, cuyas funciones además son formar parte de la estructura celular y ser constituyentes de los anticuerpos que fortalecen el sistema inmune. Están presentes en el arroz, maíz, trigo, papas, leche, entre otros.

- **Proteínas:** definidas como macromoléculas que son el principal nutriente que da origen a la formación de músculos en el cuerpo, durante la digestión se degradan hasta aminoácidos y se distribuyen hacia los diferentes tejidos. Estas biomoléculas aportan los componentes necesarios para el crecimiento y reparación de tejidos, además de formar parte de glucoproteínas, hormonas, lipoproteínas, enzimas y anticuerpos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Grasas:** son una fuente más poderosa de energía, intervienen en el transporte de vitaminas liposolubles e incorporación de ácidos grasos esenciales que el organismo no produce. Sirven además como protección de los vasos sanguíneos, nervios y otros órganos, son estimulantes del apetito, son vehículos para la absorción de vitaminas, como la A, D, K y E.
- **Vitaminas:** son componentes que aseguran las funciones celulares y varios procesos metabólicos. Pueden ser de tipo hidrosoluble y liposoluble. Son importantes para lograr una buena circulación sanguínea, correcto funcionamiento del sistema de coagulación de la sangre, prevención de enfermedades como Alzheimer, entre otras funciones importantes.
- **Los minerales:** regulan varios procesos del organismo y pueden requerirse dosis de al menos 100 g diarios (macronutrientes) o de menos de 100 g diarios (micronutrientes). Estos pueden ser calcio, magnesio, fosforo para el primer grupo y cobre, hierro, potasio, sodio, cloro, flúor, azufre, zinc y manganeso para el segundo.
- **Agua:** es indispensable para la vida e interviene en procesos de regulación de temperatura, excreción y orina, por lo que es esencial para evitar la deshidratación. Además, es un disolvente de sustancias, componente estructural de las células y facilita el transporte de nutrientes y productos residuales.

## **2.5. Hipótesis**

$H_0$ . La bailoterapia **NO** influye en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital “la Merced” de la ciudad Ambato.

$H_1$ . La bailoterapia **SI** influye en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital “la Merced” de la ciudad Ambato.

## **2.6. Señalamiento de variables**

**Variable Independiente:** La bailoterapia

**Variable Dependiente:** Estilo de vida del adulto mayor

# **CAPITULO III**

## **3. METODOLOGÍA**

### **3.1. Enfoque Investigativo**

La siguiente investigación presenta un enfoque cuantitativo-cualitativo, es un trabajo cuantitativo ya que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación. Y es cualitativo debido a que se va a valorar cómo la bailoterapia tiene relación con el estilo de vida del adulto mayor, por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que el grupo de personas de la tercera edad del Hospital Municipal La Merced de Ambato se desenvuelven, y

obtener con ello el proceso óptimo para el mejoramiento y conservación de las capacidades físicas.

### **3.2. Modalidad Básica de la Investigación**

#### **Investigación Bibliográfica Documental**

El presente trabajo de investigación presentó carácter bibliográfico documental debido a que permitió revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la bailoterapia y el estilo de vida del adulto mayor.

#### **Investigación de Campo**

El trabajo de investigación permitió obtener los datos directamente de la realidad de los adultos mayores que asisten al Hospital Municipal La Merced en la ciudad de Ambato provincia del Tungurahua, donde en base a encuestas se trabajó directamente sobre los individuos que fueron objetos de investigación.

### **3.3. Nivel o tipo de Investigación**

#### **Exploratorio**

Al ser un poco estudiado, sus resultados fueron una visión aproximada, por lo tanto, se identificaron antecedentes generales, cuantificaciones y sugerencias relacionadas con el tema de investigación para luego aplicar técnicas que comprobaron los hechos investigados y que permitieron llegar a obtener los resultados deseados.

#### **Descriptivo**

Debido a que se llevó a cabo un análisis profundo del tema de investigación, tomando en cuenta varios factores, que permitieron indagar la influencia de las variables y determinar una posible solución que resulte efectiva. Además, mediante la observación fue posible captar directamente el problema y a su vez la acción de la bailoterapia en el estilo de vida de las personas de la tercera edad del Hospital Municipal la Merced de la ciudad de Ambato.

### **Correlacional**

Con base a este método, fue posible determinar el grado de relación entre las variables, lo que, a su vez, será un medio para obtener predicciones estructuradas y los factores determinantes para que los involucrados obtengan soluciones viables y útiles que permitan mejorar su estilo de vida, autoestima y estado físico.

### **3.4. Población y Muestra**

El universo de estudio estuvo formado por el grupo de adultos mayores del Hospital Municipal La Merced del cantón Ambato. Como el tamaño del universo de investigación es pequeño, esta investigación se aplicó en su totalidad a la población.

**Tabla 1.** Población y muestra

<b>Adultos mayores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombres	12	40 %
Mujeres	18	60 %
Total	30	100 %

**Elaborado por:** Andino, 2018



### 3.5. Operacionalización de las Variables.

**Tabla 2.** Variable independiente: **Bailoterapia**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Tipo de actividad física que relaciona el cuerpo con la emoción, enmarcada dentro de una exigencia física y un ritmo de música determinado y direccionado hacia un mejoramiento de las condiciones físicas y psíquicas.	Actividad física  Ritmo de música  Mejoramiento físico  Mejoramiento psíquico	Coordinación Flexibilidad Elasticidad Locomoción  Estabilidad muscular Tonificación Motricidad  Calidad de vida Recreación  Estabilidad emocional	¿Cree Usted que la bailoterapia mejora la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción en el adulto mayor?  ¿Considera Usted que la bailoterapia ayuda a mantener una estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de los músculos?  ¿Cree usted que es necesario realizar la bailoterapia para mejorar la calidad de vida y la recreación?  ¿Considera usted que con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor?	<b>Técnica:</b>  Encuestas  <b>Instrumentos:</b>  Cuestionario

**Elaborado por:** Andino, 2018

**Tabla 3.** Variable independiente: **Estilo de vida**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Manera en que vive una persona o grupo de personas, incluye la forma de relaciones personales, del consumo, hospitalidad y la forma de vestir. Es, además, un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar desarrollo personal.</p>	<p>Vida sana</p> <p>Alto autoestima</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Saludable</p> <p>Emocional</p> <p>Movilidad</p> <p>Menos obesidad</p> <p>Sentimientos</p> <p>Bienestar del que practica</p>	<p>¿Cree Usted que la bailoterapia es importante para sentirse sano y tener mejor movilidad?</p> <p>¿Considera Usted que la autoestima juega un papel importante en el diario vivir?</p> <p>¿Cree usted que es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva?</p> <p>¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo?</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuestas</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Cuestionario</p>

**Elaborado por:** Andino, 2018



### 3.6 Recopilación de la Información

La recopilación de la información se la realizó utilizando cuestionarios, encuestas aplicadas al adulto mayor, del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad de Ambato, mediante una revisión de los datos pertinentes y fiables descartando fenómenos aleatorios resultados de esta investigación, es decir depuración de datos de información defectuosa, errónea, incompleta, falsa y contradictoria.

Con la recopilación de datos a través de una entrevista se analizó y se procesó la información de la siguiente manera: revisión crítica de la investigación recogida, se tabularon los cuadros, según las variables, a hipótesis, estudios estadísticos, presentación de resultados y la selección de recolección en casos indivisibles para corregir faltas de constatación.

#### Plan de procesamiento de información

**Tabla 4.** Recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Grupo de Adultos mayores del Hospital Municipal La Merced de Ambato
¿Sobre qué aspectos?	La bailoterapia y el estilo de vida del adulto mayor
¿Quién?	El investigador Fabian Orlando Andino Alban
¿Cuándo?	Período Abril-septiembre 2018
¿Dónde?	En las instalaciones del Hospital Municipal La Merced Ambato
¿Cuántas Veces?	Las veces que sea necesario para que la investigación tenga sustento
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta y la entrevista
¿Con qué?	Guía de la entrevista, cuestionario estructurado

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **3.7 Plan de procesamiento de información**

Una vez receptada la información se realizó el proceso de análisis, que incluyó tabulación o cuadros según variables de la hipótesis con reajuste de la información, el estudio estadístico de datos para la presentación de resultados, la representación gráfica y el análisis e interpretación de resultados, todo ello mediante las siguientes consideraciones:

1. El análisis de los resultados estadísticos fue de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
2. La interpretación de los resultados se efectuó con apoyo del marco teórico.
3. Fue necesaria la comprobación de hipótesis.
4. Finalmente se establecieron conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

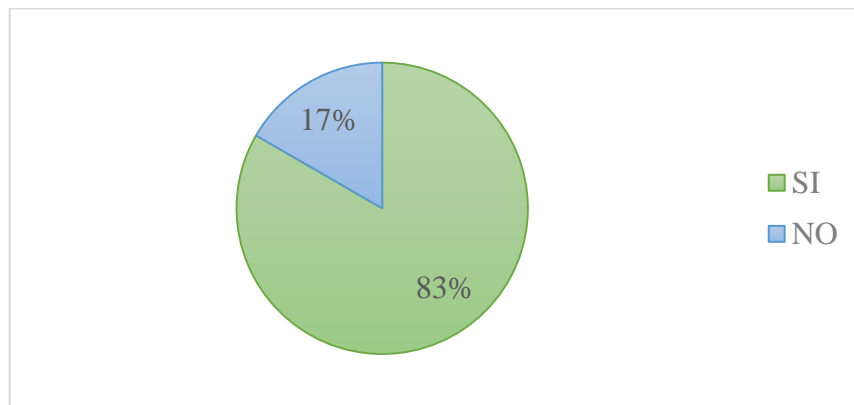
#### 4.1 Análisis de resultados

**Pregunta 1.- ¿Cree Usted que la bailoterapia mejora la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción en el adulto mayor?**

**Tabla 5.** Tabulación pregunta 1

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	83 %
NO	5	17 %
TOTAL	30	100 %

Elaborado por: Andino, 2018



**Figura 5.** Pregunta 1

Elaborado por: Andino, 2018

#### ANÁLISIS

De los 30 encuestados, 25 adultos que representan el 83,33 % dicen que SI, la bailoterapia mejora la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción en el adulto mayor, mientras que el 16,67 % de adultos contestaron que No.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

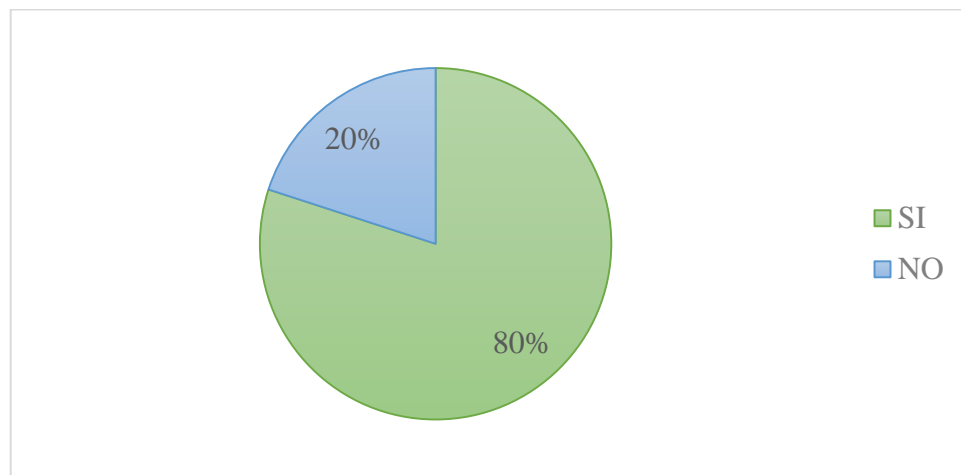
Los adultos mayores consideran que para mejorar la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción de su cuerpo es necesario realizar actividades recreativas como la bailoterapia.

**Pregunta 2.- ¿Considera Usted que la bailoterapia ayuda a mantener una estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de los músculos?**

**Tabla 6.** Pregunta 2

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SI</b>	24	80 %
<b>NO</b>	6	20 %
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 6.** Pregunta 2

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 24 adultos que representan el 80 % dicen que SI, la bailoterapia ayuda a mantener una estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de los músculos, el 20 % de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

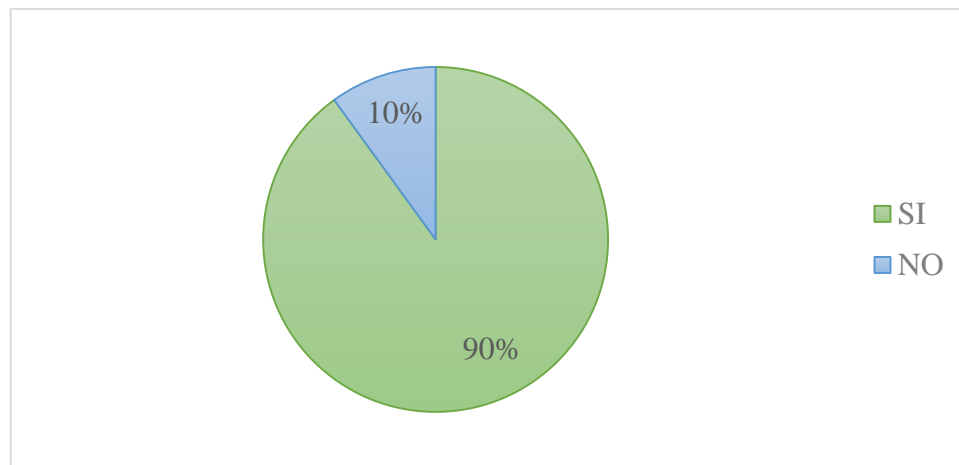
Los adultos mayores consideran, por lo tanto, que la bailoterapia ayuda a mantener su estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de sus músculos.

**Pregunta 3.- ¿Cree usted que es necesario realizar la bailoterapia para mejorar la calidad de vida y la recreación?**

**Tabla 7.** Pregunta 3

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SI</b>	27	90 %
<b>NO</b>	3	10 %
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 7.** Pregunta 3

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 27 adultos que representan el 90 % dicen que SI, es necesario realizar la bailoterapia para mejorar la calidad de vida y la recreación en el adulto mayor, el 10% de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

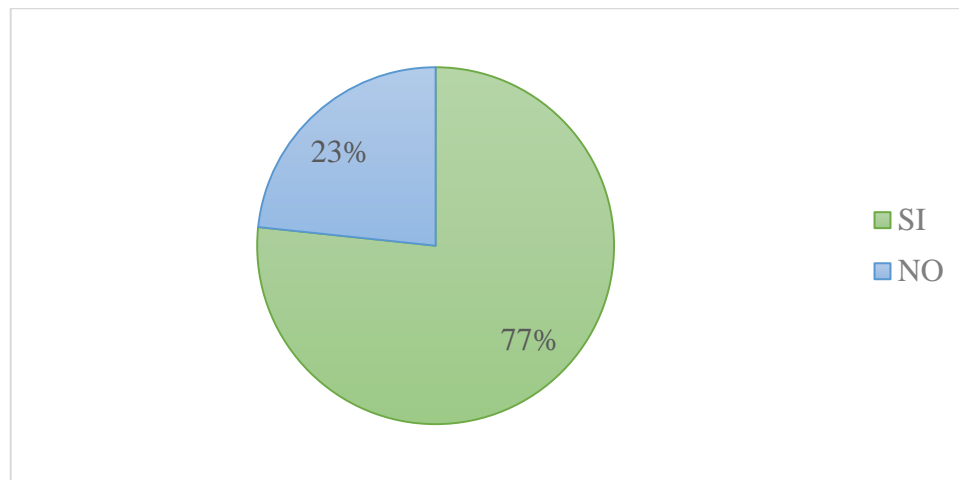
Los adultos mayores consideran que es necesario realizar la bailoterapia y recreación para mejorar su calidad de vida.

**Pregunta 4.- ¿Considera usted que con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor?**

**Tabla 8.** Pregunta 4

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SI</b>	23	77 %
<b>NO</b>	7	23 %
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 8.** Pregunta 4

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 23 adultos que representan el 76,67 % dicen que SI, la bailoterapia mejora los sentimientos y emociones en el adulto mayor, el 23,33 % de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

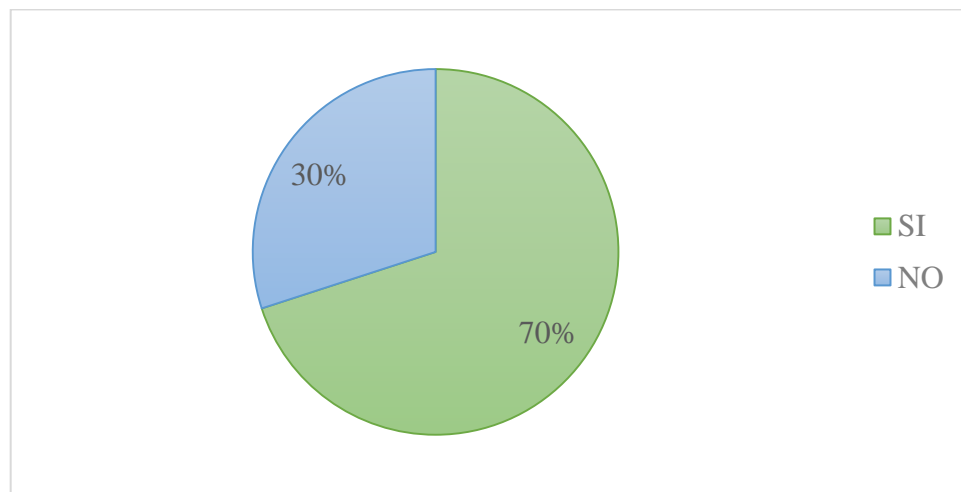
Los adultos mayores consideran que la bailoterapia mejoran sus sentimientos y emociones de manera positiva.

**Pregunta 5.- ¿Cree Usted que la bailoterapia es importante para sentirse sano y tener mejor movilidad?**

**Tabla 9.** Pregunta 5

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	21	70 %
NO	9	30 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 9.** Pregunta 5

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 adultos mayores, 21 adultos que representan el 70 % dicen que SI, la bailoterapia es importante para sentirse sano y tener mejor movilidad, el 30 % de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

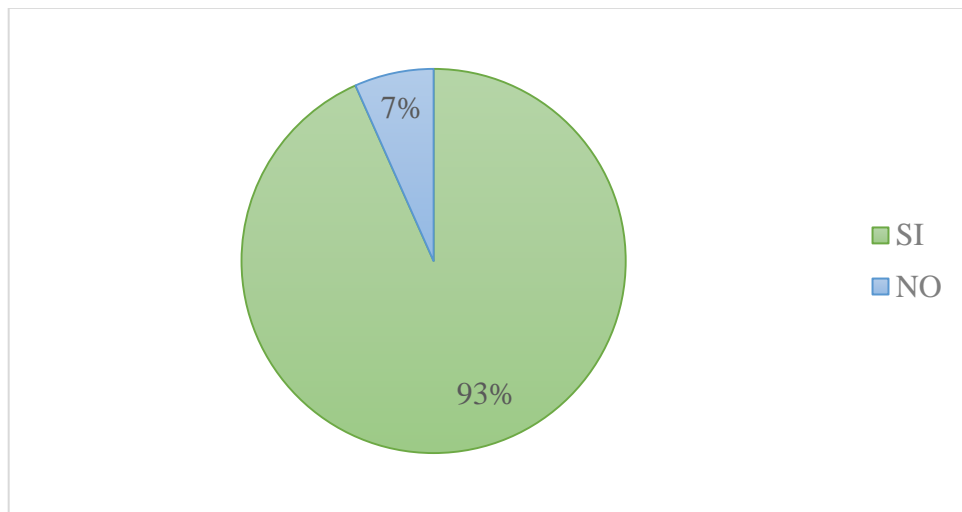
Los adultos mayores consideran que la bailoterapia es importante para sentirse sanos y tener mejor movilidad.

**Pregunta 6.- ¿Considera Usted que la autoestima juega un papel importante en el diario vivir?**

**Tabla 10.** Pregunta 6

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>SI</b>	28	93 %
<b>NO</b>	2	7 %
<b>TOTAL</b>	30	100 %

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 10.** Pregunta 6

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 28 adultos que representan el 93 % dicen que SI, la autoestima juega un papel importante en el diario vivir, el 7% de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Los adultos mayores consideran que la autoestima juega un papel importante en su diario vivir.

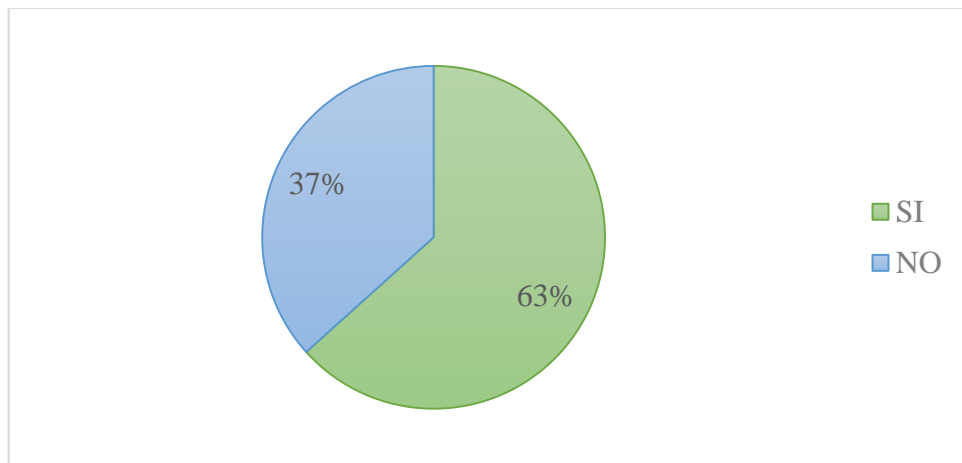


**Pregunta 7.- ¿Cree usted que es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva?**

**Tabla 11.** Pregunta 7

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	63 %
NO	11	37 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

**Elaborado por:** Fabián Andino, 2015



**Figura 11.** Pregunta 7

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 19 adultos que representan el 63 % dicen que SI, es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva, el 37 % de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

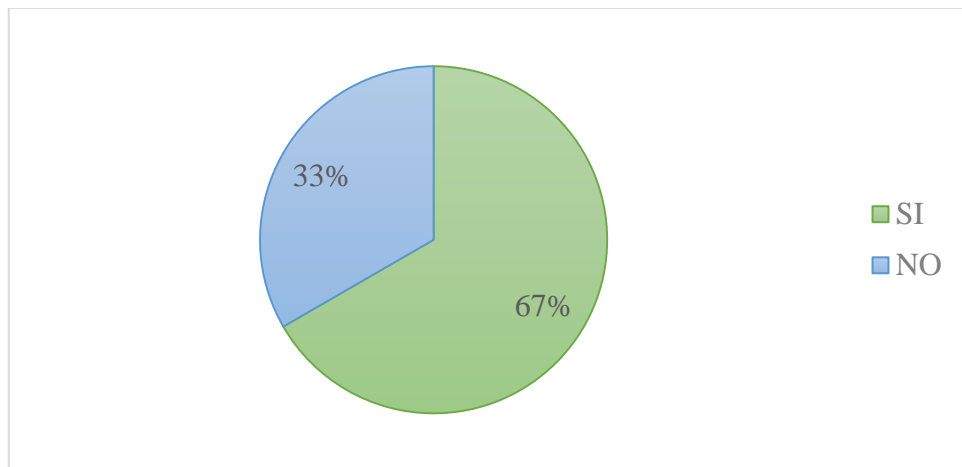
Los adultos mayores consideran que es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva.

**Pregunta 8.- ¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo?**

**Tabla 12.** Pregunta 8

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	67 %
NO	10	33 %
<b>TOTAL</b>	30	100 %

**Elaborado por:** Andino, 2018



**Figura 12.** Pregunta 8

**Elaborado por:** Andino, 2018

### **ANÁLISIS**

De los 30 encuestados, 20 adultos que representan el 67 % dicen que SI, la bailoterapia mejora los sentimientos y emociones en el adulto mayor, el 37 % de adultos contestaron que No.

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Los adultos mayores en este aspecto consideran que las actividades recreativas mejoran notablemente su estado de ánimo.

## 4.2. Verificación de la hipótesis.

### Planteamiento de la Hipótesis

#### Modelo Lógico

$H_0$ . La bailoterapia **NO** influye en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital “la Merced” de la ciudad Ambato.

$H_1$ . La bailoterapia **SI** influye en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital “la Merced” de la ciudad Ambato.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta el total de las preguntas, para la comprobación respectiva.

#### Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

#### Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

#### Donde:

$X^2$  = Chi cuadrado

O = Frecuencias Observadas.

$\sum$  = Sumatoria.

E = Frecuencias Esperadas

#### Nivel de significación

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$  de confianza. Entonces con 7 grados de libertad (gl) y un nivel de 0,05 el valor obtenido es de 14,067.

### Descripción de la Población.

Para el cálculo de Chi-cuadrado, se tomó la población establecida anteriormente, que corresponde a los miembros del grupo de adulto mayor del Hospital Municipal La Merced de Ambato:

**Tabla 13.** Población para cálculo de chi cuadrado

<b>Adultos mayores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Hombres	12	40 %
Mujeres	18	60 %
Total	30	100 %

**Elaborado por:** Andino, 2018

### Recolección de datos y cálculo de lo estadístico.

**Tabla 14.** Frecuencias observadas

<b>Preguntas</b>	<b>Adultos mayores del Hospital “la Merced”</b>		<b>Total</b>
	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	25	5	30
2	24	6	30
3	27	3	30
4	23	7	30
5	21	9	30
6	28	2	30
7	19	11	30
8	20	10	30
<b>Total</b>	<b>224</b>	<b>16</b>	<b>240</b>

**Elaborado por:** Andino, 2018

**Tabla 15.** Frecuencias esperadas

Preguntas	Adultos mayores del hospital “la Merced”		Total
	SI	NO	
1	23,375	6,625	30
2	23,375	6,625	30
3	23,375	6,625	30
4	23,375	6,625	30
5	23,375	6,625	30
6	23,375	6,625	30
7	23,375	6,625	30
8	23,375	6,625	30
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>53</b>	<b>240</b>

**Elaborado por:** Andino, 2018

**Tabla 16.** Cálculo del chi-cuadrado

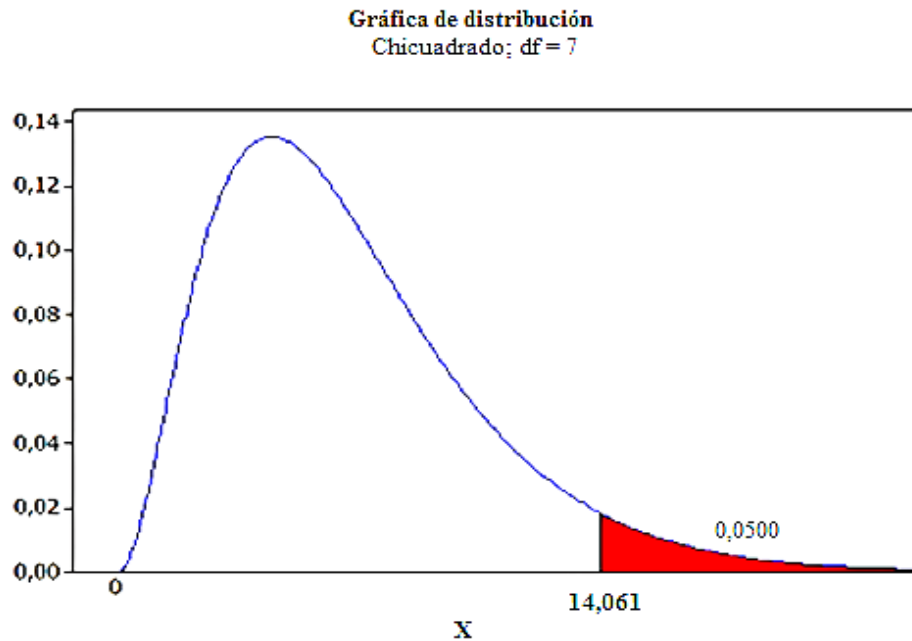
O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	$\frac{(O - E)^2}{E}$
25	23,38	1,63	2,64	0,11
24	23,38	0,63	0,39	0,02
27	23,38	3,63	13,14	0,56
23	23,38	-0,38	0,14	0,01
21	23,38	-2,38	5,64	0,24
28	23,38	4,63	21,39	0,92
19	23,38	-4,38	19,14	0,82
20	23,38	-3,38	11,39	0,49
5	6,63	-1,63	2,64	0,40
6	6,63	-0,63	0,39	0,06
3	6,63	-3,63	13,14	1,98
7	6,63	0,38	0,14	0,02
9	6,63	2,38	5,64	0,85
2	6,63	-4,63	21,39	3,23
11	6,63	4,38	19,14	2,89
10	6,63	3,38	11,39	1,72
<b>Valor de chi cuadrado</b>				<b>14,31</b>

**Elaborado por:** Andino, 2018

### Zona de aceptación y rechazo.

Entonces con 7 gl y un nivel de 0,05 se tiene en la tabla de  $\chi^2$  de 14,067. Si el valor calculado se encuentra dentro de la zona de aceptación se toma como válida la  $H_0$ , caso contrario se acepta la  $H_1$

Se acepta  $H_1$  si:  $X_t^2 \geq 14,067$ .



**Figura 13.** Campana De Gauss

### Decisión Final

Para 7 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtuvo en la tabla 14,067 y como el valor del chi-cuadrado calculado es **14,31** se encontró fuera de la región de aceptación, entonces se aceptó la hipótesis alternativa, y por tanto la bailoterapia **SI** influyó en el estilo de vida de los adultos mayores del hospital “la Merced” de la ciudad Ambato. Debido a ello este proyecto de investigación ayudó en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Hospital “la Merced”, con el fortalecimiento muscular y mental, así como el aprovechamiento de mejor manera del tiempo libre.

## CAPITULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

- Se determinó que la bailoterapia es un mecanismo para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal La Merced del cantón Ambato, ya que la actividad física les proporciona vitalidad, alegría, salud, un notable incremento de la autoestima y una actitud entusiasta para la realización de sus tareas cotidianas.
- Se analizaron los beneficios de la bailoterapia, donde los más notables fueron retraso en los síntomas del envejecimiento, incremento en la fuerza y resistencia, relajación corporal, control del estrés, mejorías en los hábitos del sueño, conservación y preservación de la memoria y un sentimiento generalizado de alegría en los adultos mayores que participaron.
- Se diagnosticó que el comportamiento diario de los adultos mayores tiene gran influencia en su salud y estilo de vida, donde los parámetros considerados fueron el tiempo y condiciones de sueño, ejercicio regular, automedicación, correcta hidratación, control médico y la frecuente actividad mental.
- Se socializó los resultados obtenidos sobre la práctica de la bailoterapia en el adulto mayor mediante una charla donde se tomó en consideración todos los aspectos mencionados en este trabajo y la forma en que es aplicable a las personas de la tercera edad, aportando conocimientos específicos y útiles que incrementen los beneficiarios por la bailoterapia.

## **Recomendaciones**

- Combinar la bailoterapia con diferentes actividades de recreación que promuevan el mantenimiento funcional del adulto mayor, de manera que se genere conciencia acerca del tema y se estimule a mayor cantidad de personas de la tercera edad hacia la inclusión de actividad física en su estilo de vida.
- Incentivar a los adultos mayores a la práctica de actividades de motivación y recreación de manera diaria, con el fin de crear un hábito permanente que mejore la capacidad física de las personas de la tercera edad.
- Estimular no solamente a los adultos mayores, sino a niños y jóvenes también, a llevar un estilo de vida saludable, que incluya prácticas consientes de alimentación, hidratación y ejercicio regular de manera que la etapa de la tercera edad pueda llevarse de la mejor manera con una favorable calidad de vida.
- Socializar los resultados obtenidos acerca de la práctica de bailoterapia para el adulto mayor en más lugares donde existan grupos de personas de la tercera edad, de manera que constituya un aporte hacia la práctica de actividad física y sus beneficios.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alba, D., & Mantilla, S. (2014). *Estado Nutricional, hábitos alimentarios y de actividad física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra. 2012-2013.* Universidad Tecnica del Norte. Retrieved from [http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1304%5Cnhttp://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06 NUT 145 TESIS.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1304%5Cnhttp://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06%20NUT%20145%20TESIS.pdf)
- Almeida, J., & Tapia, J. (2011). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO DE LA FUNDACIÓN PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSE.* Escuela Politecnica del Ejercito.
- Andreu, M. d Á., & García Casas, M. (2000). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. *I Congreso Internacional de Español Para Fines Específicos*, 121–125.
- Bermeo, G. (2014). “*LA MATROGIMNASIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.*” *Universidad Técnica De Ambato.* Retrieved from <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8480>
- Cervantes, M. (2011). *La Cerveza Como Bebida Rehidratante Después Del Ejercicio.* Universidad de Granada.
- Chávez, G. (2011). *Incidencia De La Bailoterapia En Los Niveles De Estrés De Un Grupo De Mujeres Sedentarias De 35 a 55 Años De Edad De La super manzana G en Carcelén Bajo. Propuesta alternativa. Sangolqui.* Escuela Politécnica de Ejército.
- Chipantasi, V. (2017). *FORTALECER EL ÁREA SOCIO AFECTIVA, A TRAVÉS DE LA MATROGIMNASIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD. GUÍA DE APLICACIÓN DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CIBV SAN JOSÉ DE CALACALI DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, PERIODO ACADÉMICO 2017.* Instituto Tecnológico “Coordillera.”
- Cuasapaz, W. (2011). *LA BAILOTERAPIA EN EL MANTENIMIENTO DE LA*

*MOTRICIDAD GRUESA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO GERONTOLOGICO DE MIÑARICA 2 DEL CANTON AMBATO. Repo.Uta.Edu.Ec.* Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>

Denis, E., & Casan, L. (2014). La Musicoterapia Y Las Emociones En El Adulto Mayor. *Revista Diálogos*, 4(2), 75–82.

Haro, C. (2016). *LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO*. Universidad Técnica de Ambato.

INEC. (2017). Registro Estadístico de Recursos y Actividades de Salud.

Lizano, M. (2014). *La Actividad Lúdica Y Su Influencia En El Adulto Mayor En El Hogar De Ancianos “Sagrado Corazón De Jesús” Congregación De Madres Doroteas, Cantón Ambato, Ciudadela España*. Universidad Técnica de Ambato.

López-Cerón, A., Porras, M., & Mateo, A. (2011). *Envejecimiento activo*. (P. S. e I. Ministerio de Sanidad, S. G. de P. S. y Consumo, & I. de M. y S. S. (IMSERSO), Eds.), *Imsero*. (1era ed.). <http://doi.org/M.42249> - 2011

López, C. (2016). *LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS, PROVINCIA EL ORO, 2016*. Universidad Estatal de Bolívar.

Mayra Girón, & Campos, L. (2016). *APLICACIÓN DE LA MATROGIMNASIA EN EL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CONDICIÓN CARDIORRESPIRATORIA Y POSTURAL EN USUARIOS DE LA CASA DEL ADULTO MAYOR VIRGEN DEL CARMEN DEL CANTÓN “CHAMBO” EN EL PERIODO OCTUBRE 2015-MARZO 2016*. Universidad Nacional de Chimborazo.

Minchala, R., & Fernando, D. (2015). *Plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores Corazones Sonrientes de la parroquia Baños*. Universidad Politécnica Salesiana.

- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de Temas Sociales*, ISSN-e 1514-9331, N°. 26, 2010, (26), 4. <http://doi.org/1514-9331>
- Orellana, S. (2015). *Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de salud Boca de Caña, del Cantón Samborondón 2014-2015*. Universidad de Guayaquil.
- Paniagua, G. (2006). *El impacto de la clase de Matrogimnasia en el niño 3 a 6 años*. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Pérez-Acosta, M., Báez-Arias, Á., & Arévalo-Arévalo, C. (2012). La Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de Granma*, IX(31), 14.
- Perez-Cotapos, R. L. (2006). *Manual de Alimentación Sana*. Editorial Pax México. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=yVnVRw4xHcC&pgis=1>
- Santos, N., & Cando, S. (2015). *DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MANTENER LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA*. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Soler, L., Peraza, C., Acosta, Y., Robles, Y., & Gonzales, J. (2015). THE DANCE THERAPY, AN ALTERNATIVE FOR IMPROVING AEROBIC WORK IN THE STUDENTS OF MIXED CENTER “RODOLFO CARBALLOSA.” *Edu-Física Ciencias Aplicadas Al Deporte*, 7(16), 60–74.
- Troya, F. (2016). *La matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el recreo de la ciudad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/19913>
- Ubilluz, D. (2013). “*LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD EN LA VICARÍA DE BAÑOS DE AGUA SANTA*.” Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from [http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5665/1/TESIS ENTORNO FAMILIAR INFLUENCIA RENDIMIENTO ESCOLAR1.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5665/1/TESIS_ENTORNO_FAMILIAR_INFLUENCIA_RENDIMIENTO_ESCOLAR1.pdf)
- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, A., Julia-Sanchez, J. M., & Álvarez-Herms. (2013).

PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA. *European Journal of Human Movement*, 31, 57–76.

Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J. M., & Lopez-Grueso, R. (2013). Valoración bioquímica del entrenamiento: herramienta para el dietista-nutricionista deportivo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 17(2), 12.

Vargas, G. (2013). “LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012.” Universidad Técnica de Ambato.

Zamora, S. (2012). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA EN PACIENTES GERIÁTRICOS ENTRE 65 - 85 AÑOS, DEL GRUPO DE GIMNASIA DE JUBILADOS DEL HOSPITAL DEL IESS DEL CANTÓN IBARRA / PROVINCIA DE IMBABURA, EN EL PERÍODO 2011*. Universidad Técnica del Norte.

## ANEXOS

### Formato de encuestas

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO</b>		
<b>Objetivo:</b> Determinar la influencia de la bailoterapia en el adulto mayor del Hospital Municipal La Merced Ambato		
<b>Marque con una X según considere:</b>		
<b>1</b>	¿Cree Usted que la bailoterapia mejora la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción en el adulto mayor?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>2</b>	¿Considera Usted que la bailoterapia ayuda a mantener una estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de los músculos?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>3</b>	¿Cree usted que es necesario realizar la bailoterapia para mejorar la calidad de vida y la recreación?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>4</b>	¿Considera usted que con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>5</b>	¿Cree Usted que la bailoterapia es importante para sentirse sano y tener mejor movilidad?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>6</b>	¿Considera Usted que la autoestima juega un papel importante en el diario vivir?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>7</b>	¿Cree usted que es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>8</b>	¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo?	<b>SI ( ) NO ( )</b>
<b>Gracias por su colaboración</b>		



## Tabla de distribución de chi cuadrado

**TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado  $\chi^2$**

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, v = Grados de Libertad

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
1	10.8274	9.1404	7.8794	6.6349	5.0239	3.8415	2.7055	2.0722	1.6424	1.3233	1.0742	0.8735	0.7083	0.5707	0.4549
2	13.8150	11.9827	10.5965	9.2104	7.3778	5.9915	4.6052	3.7942	3.2189	2.7726	2.4079	2.0996	1.8326	1.5970	1.3863
3	16.2660	14.3202	12.8381	11.3449	9.3484	7.8147	6.2514	5.3170	4.6416	4.1083	3.6649	3.2831	2.9462	2.6430	2.3660
4	18.4662	16.4238	14.8602	13.2767	11.1433	9.4877	7.7794	6.7449	5.9886	5.3853	4.8784	4.4377	4.0446	3.6871	3.3567
5	20.5147	18.3854	16.7496	15.0863	12.8325	11.0705	9.2363	8.1152	7.2893	6.6257	6.0644	5.5731	5.1319	4.7278	4.3515
6	22.4575	20.2491	18.5475	16.8119	14.4494	12.5916	10.6446	9.4461	8.5581	7.8408	7.2311	6.6948	6.2108	5.7652	5.3481
7	24.3213	22.0402	20.2777	18.4753	16.0128	14.0671	12.0170	10.7479	9.8032	9.0371	8.3834	7.8061	7.2832	6.8000	6.3458
8	26.1239	23.7742	21.9549	20.0902	17.5345	15.5073	13.3616	12.0271	11.0301	10.2189	9.5245	8.9094	8.3505	7.8325	7.3441
9	27.8767	25.4625	23.5893	21.6660	19.0228	16.9190	14.6837	13.2880	12.2421	11.3887	10.6564	10.0060	9.4136	8.8632	8.3428
10	29.5879	27.1119	25.1881	23.2093	20.4832	18.3070	15.9872	14.5339	13.4420	12.5489	11.7807	11.0971	10.4732	9.8922	9.3418
11	31.2635	28.7291	26.7569	24.7250	21.9200	19.6752	17.2750	15.7671	14.6314	13.7007	12.8987	12.1836	11.5298	10.9199	10.3410
12	32.9092	30.3182	28.2997	26.2170	23.3367	21.0261	18.5493	16.9893	15.8120	14.8454	14.0111	13.2661	12.5838	11.9463	11.3403
13	34.5274	31.8830	29.8193	27.6882	24.7356	22.3620	19.8119	18.2020	16.9848	15.9839	15.1187	14.3451	13.6356	12.9717	12.3398
14	36.1239	33.4262	31.3194	29.1412	26.1189	23.6848	21.0641	19.4062	18.1508	17.1169	16.2221	15.4209	14.6853	13.9961	13.3393
15	37.6978	34.9494	32.8015	30.5780	27.4884	24.9958	22.3071	20.6030	19.3107	18.2451	17.3217	16.4940	15.7332	15.0197	14.3389
16	39.2518	36.4555	34.2671	31.9999	28.8453	26.2962	23.5418	21.7931	20.4651	19.3689	18.4179	17.5646	16.7795	16.0425	15.3385
17	40.7911	37.9462	35.7184	33.4087	30.1910	27.5871	24.7690	22.9770	21.6146	20.4887	19.5110	18.6330	17.8244	17.0646	16.3382
18	42.3119	39.4220	37.1564	34.8052	31.5264	28.8693	25.9894	24.1555	22.7595	21.6049	20.6014	19.6993	18.8679	18.0860	17.3379
19	43.8194	40.8847	38.5821	36.1908	32.8523	30.1435	27.2036	25.3289	23.9004	22.7178	21.6891	20.7638	19.9102	19.1069	18.3376
20	45.3142	42.3358	39.9969	37.5663	34.1696	31.4104	28.4120	26.4976	25.0375	23.8277	22.7745	21.8265	20.9514	20.1272	19.3374
21	46.7963	43.7749	41.4009	38.9322	35.4789	32.6706	29.6151	27.6620	26.1711	24.9348	23.8578	22.8876	21.9915	21.1470	20.3372
22	48.2676	45.2041	42.7957	40.2894	36.7807	33.9245	30.8133	28.8224	27.3015	26.0393	24.9390	23.9473	23.0307	22.1663	21.3370
23	49.7276	46.6231	44.1814	41.6383	38.0756	35.1725	32.0069	29.9792	28.4288	27.1413	26.0184	25.0055	24.0689	23.1852	22.3369
24	51.1790	48.0336	45.5584	42.9798	39.3641	36.4150	33.1962	31.1325	29.5533	28.2412	27.0960	26.0625	25.1064	24.2037	23.3367
25	52.6187	49.4351	46.9280	44.3140	40.6465	37.6525	34.3816	32.2825	30.6752	29.3388	28.1719	27.1183	26.1430	25.2218	24.3366
26	54.0511	50.8291	48.2898	45.6416	41.9231	38.8851	35.5632	33.4295	31.7946	30.4346	29.2463	28.1730	27.1789	26.2395	25.3365
27	55.4751	52.2152	49.6450	46.9628	43.1945	40.1133	36.7412	34.5736	32.9117	31.5284	30.3193	29.2266	28.2141	27.2569	26.3363
28	56.8918	53.5939	50.9936	48.2782	44.4608	41.3372	37.9159	35.7150	34.0266	32.6205	31.3909	30.2791	29.2486	28.2740	27.3362
29	58.3006	54.9662	52.3355	49.5878	45.7223	42.5569	39.0875	36.8538	35.1394	33.7109	32.4612	31.3308	30.2825	29.2908	28.3361

## Desarrollo de sesiones de bailoterapia



**Figura 14.** Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).



**Figura 15.** Calentamiento articular cintura (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).





**Figura 16.** Desarrollo de la bailoterapia, genero Sanjuanito (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).



**Figura 17.** Desarrollo de la bailoterapia, genero música disco (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).



**Figura 18.** Actividades de estiramiento y vuelta a la calma (Grupo de Adulto Mayor Hospital Municipal La Merced de Ambato).



**Figura 19.** Miembros del Grupo de Adulto Mayor del Hospital Municipal La Merced de Ambato

# LA BAILOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA EL MEJORAMIENTO EN EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

THE BAILOTERAPIA AS AN STRATEGY FOR IMPROVEMENT THE LIFESTYLE OF AGED PEOPLE

Andino Albán Fabián Orlando<sup>1</sup>, Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres<sup>2</sup>

<sup>1y2</sup>Universidad Técnica de Ambato  
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador  
<sup>1</sup>fandino5848@uta.edu.ec, <sup>2</sup>angelsailema@yahoo.es

## Resumen

El sedentarismo creciente ha incrementado el riesgo de producir enfermedades que afectan la calidad de vida. Esta escasa actividad física especialmente en personas de la tercera edad ha incrementado el interés por métodos de inclusión de actividades recreativas para adultos mayores. Por ello, el presente trabajo pretendió determinar la influencia de la bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal La Merced. Se realizó una investigación de tipo cuantitativo cualitativo. La población de estudio fueron 30 individuos constituidos por personas de la tercera edad. Se determinó mediante la prueba de chi-cuadrado que la bailoterapia influyó en el estilo de vida de los adultos mayores, proporcionándoles alegría, salud, control del estrés, retardo en los síntomas del envejecimiento, vitalidad e incremento de la autoestima, por lo que es necesaria la evaluación de acciones futuras que promuevan este tipo de actividades de manera programada y acorde a las necesidades de la población.

**Palabras clave:** Bailoterapia, adulto mayor, estilo de vida.

## Abstract

The growing sedentary lifestyle has increased the risk of producing multiple diseases and aspects that affect the life quality. This limited physical activity, especially in old people, has increased the interest in methods of inclusion and recreational activities in groups of old men. Therefore, the present work had the objective to determine the influence of the bailoterapia on the lifestyle of aged people from the La Merced Municipal Hospital. For which reason, a qualitative quantitative research was carried out. The study population was 30 people conformed by people aged people. It was determined through the chi-square test that bailoterapia influenced the lifestyle of the elderly, providing them with happiness, health, stress control, delay in the aging, vitality and increased self-esteem, so the evaluation of future actions it is necessary, that promote this type of recreational activities in a programmed way and according to the needs of the population.

**Keywords:** Bailoterapia, aged people, lifestyle.

## Introducción

En la actualidad el sedentarismo es considerado un problema de salud pública a nivel mundial, por las graves implicaciones que puede presentar para la salud. En los últimos años, se ha profundizado el estudio de la actividad física como medio para combatir el sedentarismo. Este término hace referencia a cualquier movimiento

corporal que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal. Sin embargo, el desinterés por la actividad física es una actitud que se genera desde los primeros años de vida de las personas, en función del ambiente donde se desarrollen, lo que conlleva un marcado estilo de vida inactivo que tiene efectos significativos sobre la sociedad y que progresivamente causa efectos en las personas cuando llegan a una edad madura (Vargas, 2013). El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades, y más aún para los adultos mayores, la practica continua mejora notablemente la calidad de vida y previene enfermedades futuras, tanto crónicas como agudas.

El envejecimiento ha sido catalogado como la etapa más conflictiva de la vida, por los cambios que el adulto mayor experimenta, tales como la aparición de enfermedades biológicas, cambios físicos, fisiológicos y psicológicos, la muerte de amigos y familiares, el sentimiento de sentirse carentes de afecto y de atención, entre otros. Sin embargo, existen estrategias para lograr que este conflicto de emociones y cambios físicos (López-Cerón et al., 2011) Ser adulto mayor no implica un estado de inactividad constante, pues la actitud de quienes se han resignado a este estilo de vida sedentario es el primer aspecto que tomar en cuenta, ya que se requiere ejercicio físico personalizado, con pleno conocimiento de las limitaciones de cada individuo, y con ello se puede lograr beneficios físicos y psicológicos. Inclusive pueden ser necesarias pruebas médicas que evalúen las actividades a efectuar, tiempos de actividad y los resultados obtenidos. En base a ello se puede iniciar con un programa de nutrición, movimiento de articulaciones o ejercicios de baja intensidad según sea el caso (Alba & Mantilla, 2014).

Al respecto, es importante generar conciencia y hábitos saludables en las personas de avanzada edad. Una de las principales prácticas dañinas en adultos mayores está relacionada al consumo alimenticio y desnutrición, los factores influyentes para la ingesta inadecuada de alimentos son la pobreza, el entorno social, el nivel cultural, la discapacidad o dependencia debido a enfermedades, la depresión, el alcohol, entre otros. Es por ello que, la pérdida de peso puede generar síntomas de anemia, fatigas, disminución del ritmo respiratorio, caídas frecuentes y un deterioro del estado funcional en general (Orellana, 2015). Entre las demás conductas determinantes de un

estado saludable se encuentran el correcto tiempo y condiciones del sueño, ejercicio programado, autonomía y optimismo por parte del individuo, actividad social, el rechazo a medicamentos auto indicados, un control médico regular, la hidratación correcta y la frecuente actividad mental.

Es necesario también un análisis de las preferencias del adulto mayor sobre las actividades a realizar, para obtener mayor participación y motivación. Un análisis de las preferencias de las personas de la tercera edad es el mejor recurso para establecer la actividad óptima a desarrollar y los recursos que se puede aprovechar. Se han analizado los múltiples beneficios de las actividades físicas en el adulto mayor, entre los que se puede mencionar la disminución de dolor articular, mejoramiento de la movilidad y flexibilidad, incremento de la seguridad y confianza en sí mismos, reducción de la ansiedad y el riesgo de depresión, estimulación favorable de la motricidad gruesa, favorecimiento de los reflejos y la coordinación y un mejoramiento general en el estado de ánimo (Troya, 2016).

En este sentido, se ha dirigido también los estudios de actividad física en el adulto mayor hacia las actividades lúdicas, ya que se usan como un medio de fortalecimiento de la salud, ya que implica una mejoría en el rendimiento del organismo significa menor deterioro articular y con ello la vida se alarga y se activa, además de que los síntomas del envejecimiento se retrasan, se reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, se incrementa la fuerza, resistencia y eficiencia del corazón (Lizano, 2014). Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida se describen diferentes perspectivas, ya que las personas mayores de 60 años representan un grupo creciente y representativo. Al incrementarse el sedentarismo, se aprecia como este factor afecta al trabajo y tiempo libre que presentan las personas, sobre todo porque un cuerpo que no se ejercita emplea solamente el 27% de la energía disponible, por ello los ejercicios deben estar orientadas a mejorar los procesos metabólicos, incrementar la movilidad articular y mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras viales (Lizano, 2014).

Asimismo, desde el punto de vista médico los beneficios en la salud también están relacionados con la elevación de la autoestima, con tranquilidad mental, disminución

en el consumo de medicamentos, una favorable conciliación del sueño, distracción hacia problemas cotidianos, se contribuye a la salud mental, disminuye molestias causadas por dolores, entumecimientos y calambres e influye en un mejoramiento general de las relaciones interpersonales. Además de que se disminuye la tensión arterial, y se previene o retrasa los efectos de la arterioesclerosis, osteoporosis e hiperlipidemia; y ayuda a controlar la diabetes y otras patologías (Lizano, 2014). Las actividades lúdicas deben realizarse al menos tres veces por semana con un análisis previo y post actividad que muestre la calidad de los resultados obtenidos y el mejoramiento continuo de cada programa de ejercicios. Es importante además mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas para lograr un rol activo dentro del grupo y de cada clase.

El ser humano, no necesita simplemente plasmar sus emociones mediante palabras, sino que es importante un movimiento expresivo que formule sentimientos a través de la música, ayudando a generar bienestar y mejoramiento de la salud física. La bailoterapia ayuda a dominar todo el cuerpo y eliminar angustias, porque existe una distracción para la mente que permite alejar los pensamientos negativos y problemas por un intervalo de tiempo. Es así como han surgido estudios acerca de la influencia de la bailoterapia en los adultos mayores. Esta practica deportiva consiste en realizar ejercicios empleando todas las partes del cuerpo, teniendo como base el ritmo de la música, buscando destreza y coordinación a fin de mejorar la condición física, psicológica y emocional de quien lo practica (Troya, 2016). Además de que combina la exigencia física con la autodisciplina de los aeróbicos, agregando música y baile. Librementemente del estilo de vida de cada persona, es importante hoy en día, ejercitar y mantener una buena resistencia ante la actividad física, para ello es necesario ejercitarse conscientemente, de ser necesario, con una preparación guiada y programada, de manera que se mantenga una óptima salud (Pérez-Acosta et al., 2012).

En la ejecución de las actividades físicas es necesaria la implementación de un tiempo prudente de calistenia, de forma que tenga una función preventiva y preparatoria además de que un calentamiento adecuado provee beneficios a nivel físico y psíquico. Las sesiones de bailoterapia que duran aproximadamente una o dos horas, dependiendo del público al que va dirigido, están precedidas por ejercicios concretos,

entre los que se pueden nombrar actividades de movilidad articular y de estiramiento muscular (Almeida & Tapia, 2011). En función de todo lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue determinar la influencia de la bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” Ambato.

### **Metodología**

La población de estudio estuvo conformada por 30 personas, pertenecientes al grupo de Adultos Mayores del Hospital Municipal La Merced de la ciudad de Ambato, 12 hombres y 18 mujeres comprendidos entre los 65 y 80 años. Se empleó una investigación cualitativa para interpretar los datos arrojados por las encuestas aplicadas, y un enfoque cuantitativo al evaluar las circunstancias en las que los adultos mayores se desenvuelven, con el fin de obtener el proceso óptimo para el mejoramiento y conservación de sus capacidades físicas. El proceso de investigación inició con la observación del fenómeno de estudio acompañado de una exploración documental, a partir de ello se formuló el problema de investigación que, además fue útil para analizar la teoría de la bailoterapia y el estilo de vida de los adultos mayores.

**Tabla 17.** Población y muestra

<b>ADULTOS MAYORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>EDADES</b>		
		<b>65-70</b>	<b>70-75</b>	<b>75-80</b>
<b>HOMBRES</b>	12	5	6	1
<b>MUJERES</b>	18	3	12	3
<b>TOTAL</b>	30	8	18	4

Como se observa en la tabla 1 la mayor cantidad de adultos mayores son mujeres comprendidas entre los 70 a 75 años. Según datos del (INEC, 2017), la población de adultos mayores es mayor para el género femenino, además de que las actividades recreativas y la bailoterapia tienen mayor aceptación en mujeres. Se empleó un cuestionario conformado por 8 preguntas dicotómicas, las cuales fueron analizadas mediante la prueba de chi-cuadrado, con 7 grados de libertad, un nivel de significancia del 95 % y un  $\alpha = 0,05$  de confianza. Con los cuales se obtuvo un valor de  $X^2$  de 14,067.

## Resultados

Con el fin de estudiar la asociación en una tabla de contingencia, de manera que se analice la distribución de las variables, y proporcionar información acerca de su relación, se realizó la tabulación y análisis de las encuestas realizadas. En la tabla 2 se presentan los valores obtenidos para las encuestas aplicadas a los adultos mayores del Hospital Municipal La Merced de Ambato:

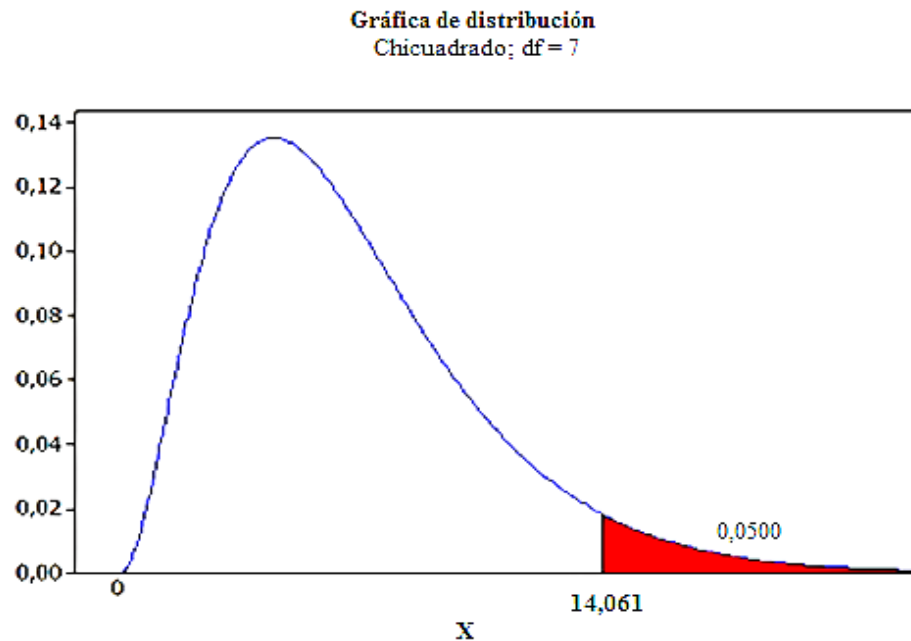
**Tabla 2.** Frecuencias observadas

Preguntas	Adultos mayores del Hospital “La Merced”		
	SI	NO	Total
La bailoterapia mejora la coordinación, flexibilidad, elasticidad y locomoción en el adulto mayor	83 %	17 %	100 %
La bailoterapia ayuda a mantener una estabilidad muscular, tonifica y mejora la motricidad de los músculos	80 %	20 %	100 %
Es necesario realizar la bailoterapia para mejorar la calidad de vida y la recreación	90 %	10 %	100 %
Con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor	77 %	23 %	100 %
La bailoterapia es importante para sentirse sano y tener mejor movilidad	70 %	30 %	100 %
El autoestima juega un papel importante en el diario vivir	93 %	7 %	100 %
Es necesario bajar de peso para elevar su autoestima y llevar una calidad de vida positiva	63 %	37 %	100 %
Las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo	67 %	33 %	100 %

El análisis de las encuestas realizado muestra que los adultos mayores consideran que para mejorar la flexibilidad, elasticidad, coordinación y locomoción del cuerpo es necesario realizar actividades recreativas, lo que ayuda también a mantener a tonificar, mantener su estabilidad y mejorar la motricidad muscular. La bailoterapia además influye en su calidad de vida, mejora sus sentimientos y emociones y es una gran fuente de alegría, salud y movilidad para las personas de la tercera edad. Es importante destacar también que los adultos mayores están consientes de que el autoestima y un control de su peso y salud los ayuda a llevar una calidad de vida positiva.



Posteriormente, el análisis estadístico permitió la construcción de la campana de Gauss, como una representación gráfica de la distribución del grupo de datos presentados. Se presentan los valores bajos, medios y altos respectivamente. A partir de la gráfica se estableció la aceptabilidad de la hipótesis planteada.



**Figura 20.** Campana de Gauss.

La figura 1 muestra la distribución de los datos obtenidos mediante el análisis estadístico de las encuestas realizadas, la zona de aceptación de la hipótesis nula ( $H_0$ ) corresponde a valores menores al valor obtenido con 7 grados de libertad y un  $\alpha$  de 0,0500. Es decir, Se acepta si  $X^2_1 \geq 14,067$ .

### **Discusión**

El envejecer bien es un ideal para todos, sin embargo, una vejez positiva debe ser el resultado de una vida enmarcada en parámetros que promuevan el bienestar social. Las actividades físicas comunes para adultos mayores se han centrado en actividades de menor impacto, con lo que la bailoterapia ha marcado una pauta en actividades lúdicas para personas de la tercera edad. La influencia de la bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores ha sido analizada previamente en los adultos mayores en la

pastoral de la salud en la vicaría de Baños de Agua Santa”, en dicho estudio se concluyó que la falta de motivación era una limitante para realizar actividad física, sin embargo, mediante el apoyo familiar se logró un estilo de vida digno para los adultos mayores (Ubilluz, 2013). Otro estudio realizado se centró en las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, donde se recalcó que es necesaria la búsqueda de personal capacitado para que los ejercicios sean realizados de manera adecuada y con la intensidad respectiva (Vargas, 2013).

Se ha establecido también que los programas de bailoterapia que fomenten el mantenimiento de la motricidad gruesa son beneficiosos como medio de prevención, tratamiento y recuperación de la salud, a través del análisis sobre la bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de las personas de la tercera edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del cantón Ambato (Cuasapaz, 2011).

En el presente estudio se ha determinado que el valor calculado estadísticamente se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se acepta la hipótesis alternativa, y por tanto la bailoterapia **SI** influye en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced” de la ciudad Ambato. Por lo que este proyecto de investigación ayudaría en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal “La Merced”, con el fortalecimiento muscular y mental, así como el aprovechamiento de mejor manera del tiempo libre. La concientización acerca de un envejecimiento activo es aplicable a individuos y a grupos de la población. Además de que permitirá a las personas hacer que su bienestar físico, social y mental se desarrolle plenamente a lo largo de su curso vital y se incluyen en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y posibilidades, y a su vez, les proporciona la protección adecuada, seguridad y cuidados en el momento que requieran asistencia (López-Cerón et al., 2011).

### **Conclusión**

Se determinó que la actividad física les proporcionó vitalidad, alegría, salud, un notable incremento de la autoestima y una actitud entusiasta para la realización de sus tareas cotidianas al grupo de adultos mayores del Hospital Municipal La Merced del

cantón Ambato. Entre los beneficios presentados se puede analizar el incremento en la fuerza y resistencia, relajación corporal, control del estrés, mejorías en los hábitos del sueño, conservación y preservación de la memoria y un sentimiento generalizado de alegría en los adultos mayores que participaron. Fue posible también relacionar el comportamiento diario de los individuos de estudio con su influencia en la salud y estilo de vida. Actividades como el tiempo y condiciones de sueño, ejercicio regular, automedicación, correcta hidratación, control médico y la frecuente actividad mental fueron los determinantes de un resultado positivo al realizar la investigación.

Son necesarios entonces, estudios posteriores que pretendan combinar la bailoterapia con diferentes actividades de recreación que promuevan el mantenimiento funcional del adulto mayor, con el fin de crear un hábito permanente que mejore la capacidad física de las personas, genere conciencia acerca del tema y se estimule a mayor cantidad de beneficiarios hacia la inclusión de actividad física en su estilo de vida. En este plan de mejoramiento del estilo de vida será fundamental incluir también un estilo de vida saludable, que incluya prácticas consientes de alimentación, hidratación y ejercicio regular de manera que la etapa de la tercera edad pueda llevarse de la mejor manera con una favorable calidad de vida.

## **Bibliografía**

- Alba, D., & Mantilla, S. (2014). *Estado Nutricional, hábitos alimentarios y de actividad física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra. 2012-2013*. Universidad Técnica del Norte. Retrieved from [http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1304%5Chttp://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06 NUT 145 TESIS.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1304%5Chttp://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06%20NUT%20145%20TESIS.pdf)
- Almeida, J., & Tapia, J. (2011). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO DE LA FUNDACIÓN PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSE*. Escuela Politecnica del Ejercito.
- Andreu, M. d Á., & García Casas, M. (2000). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. *I Congreso Internacional de Español Para Fines Específicos*, 121–125.
- Bermeo, G. (2014). *“LA MATROGIMNASIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”* Universidad Técnica De Ambato. Retrieved from <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8480>
- Cervantes, M. (2011). *La Cerveza Como Bebida Rehidratante Después Del Ejercicio*.

Universidad de Granada.

- Chávez, G. (2011). *Incidencia De La Bailoterapia En Los Niveles De Estrés De Un Grupo De Mujeres Sedentarias De 35 a 55 Años De Edad De La super manzana G en Carcelén Bajo. Propuesta alternativa. Sangolqui. Escuela Politécnica de Ejército.*
- Chipantasi, V. (2017). *FORTALECER EL ÁREA SOCIO AFECTIVA, A TRAVÉS DE LA MATROGIMNASIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD. GUÍA DE APLICACIÓN DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CIBV SAN JOSÉ DE CALACALI DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, PERIODO ACADÉMICO 2017.* Instituto Tecnológico “Coordillera.”
- Cuasapaz, W. (2011). *LA BAILOTERAPIA EN EL MANTENIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CENTRO GERONTOLOGICO DE MIÑARICA 2 DEL CANTON AMBATO.* Repo.Uta.Edu.Ec. Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/5301/Mg.DCEv.Ed.1859.pdf?sequence=3>
- Denis, E., & Casan, L. (2014). La Musicoterapia Y Las Emociones En El Adulto Mayor. *Revista Diálogos, 4(2), 75–82.*
- Haro, C. (2016). *LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO.* Universidad Técnica de Ambato.
- INEC. (2017). Registro Estadístico de Recursos y Actividades de Salud.
- Lizano, M. (2014). *La Actividad Lúdica Y Su Influencia En El Adulto Mayor En El Hogar De Ancianos “Sagrado Corazón De Jesús” Congregación De Madres Doroteas, Cantón Ambato, Ciudadela España.* Universidad Técnica de Ambato.
- López-Cerón, A., Porras, M., & Mateo, A. (2011). *Envejecimiento activo.* (P. S. e I. Ministerio de Sanidad, S. G. de P. S. y Consumo, & I. de M. y S. S. (IMSERSO), Eds.), *Imserso.* (1era ed.). <http://doi.org/M.42249> - 2011
- López, C. (2016). *LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS, PROVINCIA EL ORO, 2016.* Universidad Estatal de Bolívar.
- Mayra Girón, & Campos, L. (2016). *APLICACIÓN DE LA MATROGIMNASIA EN EL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CONDICIÓN CARDIORRESPIRATORIA Y POSTURAL EN USUARIOS DE LA CASA DEL ADULTO MAYOR VIRGEN DEL CARMEN DEL CANTÓN “CHAMBO” EN EL PERIODO OCTUBRE 2015-MARZO 2016.* Universidad Nacional de Chimborazo.
- Minchala, R., & Fernando, D. (2015). *Plan de actividades lúdico-motrices para enriquecer el tiempo libre y mejorar la calidad de vida del grupo de adultos mayores Corazones Sonrientes de la parroquia Baños.* Universidad Politécnica Salesiana.
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva: El reconocimiento de las personas mayores como un

- recurso indispensable en la sociedad. *Kairos: Revista de Temas Sociales*, ISSN-e 1514-9331, N°. 26, 2010, (26), 4. <http://doi.org/1514-9331>
- Orellana, S. (2015). *Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de salud Boca de Caña, del Cantón Samborondón 2014-2015*. Universidad de Guayaquil.
- Paniagua, G. (2006). *El impacto de la clase de Matrogimnasia en el niño 3 a 6 años*. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Pérez-Acosta, M., Báez-Arias, Á., & Arévalo-Arévalo, C. (2012). La Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de Granma*, IX(31), 14.
- Perez-Cotapos, R. L. (2006). *Manual de Alimentación Sana*. Editorial Pax México. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=yVnVRw4xHcC&pgis=1>
- Santos, N., & Cando, S. (2015). *DESARROLLO DE UN PROYECTO DE RECREACIÓN DIRIGIDO A MANTENER LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS DEL INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL BARRIO SAN SEBASTIAN DE LATACUNGA*. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Soler, L., Peraza, C., Acosta, Y., Robles, Y., & Gonzales, J. (2015). THE DANCE THERAPY, AN ALTERNATIVE FOR IMPROVING AEROBIC WORK IN THE STUDENTS OF MIXED CENTER "RODOLFO CARBALLOSA." *Edu-Física Ciencias Aplicadas Al Deporte*, 7(16), 60–74.
- Troya, F. (2016). *La matrogimnasia en la calidad de vida del adulto mayor en la ciudadela el recreo de la ciudad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/19913>
- Ubilluz, D. (2013). "LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD EN LA VICARÍA DE BAÑOS DE AGUA SANTA." Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from [http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5665/1/TESIS\\_ENTORNO\\_FAMILIAR\\_INFLUENCIA\\_RENDIMIENTO\\_ESCOLAR1.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5665/1/TESIS_ENTORNO_FAMILIAR_INFLUENCIA_RENDIMIENTO_ESCOLAR1.pdf)
- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, A., Julia-Sanchez, J. M., & Álvarez-Herms. (2013). PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA. *European Journal of Human Movement*, 31, 57–76.
- Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J. M., & Lopez-Grueso, R. (2013). Valoración bioquímica del entrenamiento: herramienta para el dietista-nutricionista deportivo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 17(2), 12.
- Vargas, G. (2013). "LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012." Universidad Técnica de Ambato.
- Zamora, S. (2012). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA EN PACIENTES*

*GERIÁTRICOS ENTRE 65 - 85 AÑOS, DEL GRUPO DE GIMNASIA DE JUBILADOS DEL HOSPITAL DEL IESS DEL CANTÓN IBARRA / PROVINCIA DE IMBABURA, EN EL PERÍODO 2011.* Universidad Técnica del Norte.