

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

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.”

Trabajo de Investigación

Previa la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo

Autor: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

Director: Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

Ambato-Ecuador
2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA.

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación 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.**” presentado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lic. Mg. Washington Castro Acosta, Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque Miembros del Tribunal y Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta Director del Trabajo de Investigación y presidido por Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las en la bibliotecas de la UTA.

.....
Dr. José Antonio Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

.....
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR CEPOS

.....
Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
Director del Trabajo de Investigación

.....
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

.....
Lic. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

.....
Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
Miembro del Tribunal

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación 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.”** Nos corresponde exclusivamente a Lic. Darwin Ubilluz Díaz y al Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta, Director del Trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato

.....
Lic. Darwin Ubilluz Díaz
AUTOR

.....
Lic.Mg.Walter Aguilar Chasipanta
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lic. Darwin Miguel Ubilluz Díaz

DEDICATORIA

Dedico esta tesis y toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten. A mi familia ya que gracias a ellos soy quien soy hoy en día, para formarme como un ser íntegro y de lo cual me siento extremadamente orgulloso, a mi esposa y a mi hijo por su apoyo y confianza, en especial a mi madre por brindarme los recursos necesarios y estar a mi lado con sus sabios consejos.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud, principalmente está dirigida a Dios por haberme dado la existencia y permitido llegar al final de la carrera.

A mi familia por su apoyo, comprensión y amor que me permite sentir poder lograr lo que me propongo. Gracias por escucharme y por sus consejos. Gracias por ser parte de mi vida; son lo mejor que me ha pasado.

A los docentes que me han acompañado durante el largo camino, brindándome siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos y afianzando mi formación.

INDICE GENERAL

PRELIMINARES

	Pag.
Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Aprobación del Tutor	vii
Índice General.....	viii
Resumen Ejecutivo	x
Summary.....	xii

Introducción	1
---------------------------	----------

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Cotextualización.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	8
1.2.3 Prognosis	9
1.2.4 Formulación del problema	10
1.2.5 Interrogantes	10
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	10
1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivos	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivo Específico.....	13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos	14
2.2 Fundamentación Filosófica	14
2.3 Fundamentación Legal	15
2.4 Categorías Fundamentales	16
2.4.1 Actividad Física	18
2.4.2. Actividad Física para todos	19
2.4.2.1. La intensidad de la actividad física	20
2.4.2.2. Niveles de actividad física	20
2.4.5 Actividad Física para el adulto mayor	21
2.4.5.1. Efectos beneficiosos de la actividad física	22
2.4.6. Los cambios fisiológicos al envejecer	22
2.4.7. Recomendaciones para act. físicas- recreativas	23
2.4.7.1. Programa de actividad física	31
2.4.8. Actividad Recreativas	31
2.4.8.1. Aportes de la actividad recreativa	31
2.4.9. Razones para empezar a trabajar con ejercicio físico	39
2.4.10. Adulto mayor y sociedad	32
2.4.10.1. Envejecimiento y sociedad	32
2.4.10.2. Perfil del adulto mayor	41
2.4.11. Gimnasia Rítmica	45
2.4.11.1. Técnicas de la Gimnasia Rítmica	45
2.4.12. Bailoterapia.	36
2.4.12.1. Objetivo de la Bailoterapia	37
2.4.13. Salud	39
2.4.13.1. Salud Física	40
2.4.13.2. Salud Mental	40
2.4.14. Bienestar	41
2.4.14.1. Enfermedad	42
2.4.14.2. Fases de deterioro	42
2.4.15. El estrés	45
2.4.15.1. Porque se produce el estrés	46
2.4.15.2. Causa del estrés	46
2.4.30. Signos y síntomas	47
2.4.16. Estado de ánimo	47
2.4.16.1. Distinción entre estado de ánimo	48
2.4.16.2. Estado de ánimo y acción	49
2.4.17. Estados de ánimo y el baile	50
2.4.17.1. La relajación	51
2.5 Hipótesis	52
2.6 Señalamiento de Variables	52

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad Básica de la Investigación.....	53
3.2 Nivel o tipo de Investigación	53
3.3 Población y Muestra.....	54
3.4 Operacionalización de Variables.....	64
3.5 Plan de Recolección de Información.....	57
3.6 Plan de Procesamiento de la Información.....	58

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

4.1 Análisis de los Resultados.....	59
4.2 Verificación de Hipótesis.....	70

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	73
5.2 Recomendaciones.....	74

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos	75
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	77
6.3 Justificación.....	78
6.4 Objetivos	80
6.5 Análisis de Factibilidad.....	80
6.6 Fundamentación	81
6.7. Modelo Operativo	118
6.8.Administración.....	119
6.9 Previsión de la Evaluación	120
Bibliografía	121
Anexos N:1.....	124

INDICE DE CUADROS

Cuadro No.1. Población.....	54
Cuadro No.2.Operacionalizacion de la Variable Independiente.....	55
Cuadro No.3.Operacionalizacion de la Variable Dependiente.....	57
Cuadro No4.Plan para recolección de información.....	60
Cuadro No.5. Frecuencia y porcentaje total Docente Adultos Mayores.....	62
Cuadro No.6.Mejora la coordinación y flexibilidad.....	63.
Cuadro No.7.Desarrolla la motricidad gruesa, el equilibrio.....	64
Cuadro No.8.Para conseguir una vida saludable y recreativa.....	65
Cuadro No.9.Se puede mejorar la tonicidad y masa muscular.....	66
Cuadro No.10.Los sentimientos y emociones mejoren.....	67
Cuadro No.11.Actividades recreativas mejoran el estado de ánimo.....	68
Cuadro No.12.Estímulos, percepciones y sensaciones de mejor manera.....	70
Cuadro No.13.Actividades recreativas mejoran el estado de ánimo.....	71
Cuadro No.14Para reducir el estrés y la falta de estado ánimo.....	72
Cuadro N.15.La motricidad gruesa en el adulto mayor.....	73
Cuadro N.16.Incidencia de la variable independiente.....	75
Cuadro N.17.Incidencia de la variable independiente.....	76
Cuadro N.18.Incidencia de la variable independiente.....	79
Cuadro N.19. Incidencia de la variable independiente.....	81

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

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.”

Autor: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

Director: Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

Fecha: 23 de agosto del 2012

RESUMEN EJECUTIVO

Este proyecto se encuentra dirigido fundamentalmente hacia la transformación de la realidad, orientado a la solución de problemas concretos, al mejoramiento de la calidad de vida. Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere a los adultos mayores como participantes activos de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo. Según los resultados de la investigación sobre emociones y estado de ánimo, los seres humanos y con mayor intensidad en el adulto mayor, percibimos al mundo no como este realmente es, sino que lo vemos de acuerdo a nuestra propia interpretación, misma que está influida por nuestros estados de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo. Los adultos mayores de la Pastoral; por ser personas en situación de riesgo que en su mayoría llegan por casos de abandono, violencia o disfunciones familiares, requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo y la bailoterapia es un factor que facilitará una alineación entre los estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera estilos de vida dignos de un adulto mayor independiente y feliz.

Descriptor: Estado de ánimo, calidad de vida, participación, emociones, inclusión, alineación, soluciones, sociedad, percepción, beneficiarios

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

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.”

Autor: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

Director: Lic. Mg. Walter AguilarChasipanta

Fecha: 23 de agosto del 2012

SUMMARY

This project is directed primarily toward the transformation of reality, aimed at the solution of specific problems, to the improvement of the quality of life. Now the time to establish a new paradigm to consider seniors as active participants in a society that integrates ageing and to consider such persons active contributors and beneficiaries of the development. According to the results of research on emotions and State of mind, human beings and with greater intensity in the older adult, perceive the world not as it really is, they see it according to our own interpretation, in that it is influenced by our moods, in this sense, every State of mind brings its own world. Elderly Pastoral Ministry; as people at risk that they mostly arrive by cases of abandonment, violence and family dysfunction, require changes in mood that alter your perception of the world and the bailoterapia is a factor that will facilitate alignment between the moods, the goals and desires of life of older adults, favouring in this way worthy of one older adult, independent and happy lifestyles.

Key words:. State of mood, quality of life, participation, emotions

INTRODUCCION

El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. Al entrar en el siglo **XXI** el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países. Se estima que para el año 2010 la población de adultos mayores de 65 años o más llegará a 896.407, esta amplia población se enfrentará a su realidad de envejecimiento en medio de una sociedad excluyente, acelerada e individualista; es probable que viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social.

La Bailoterapia se ha convertido en el "pan nuestro" de padres trabajadores y jubilados de cualquier edad y genero, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física. Sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo. Diversos especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una buena terapia para generar un buen estado anímico. La percepción que la sociedad ecuatoriana tiene de los adultos mayores es la de verlos como personas débiles, desgastadas, enfermas, dependientes e incapacitadas, pero 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 estructura general de esta investigación se contempla de la siguiente manera:

El Capítulo I, se describe el planteamiento del problema, la contextualización macro, meso, micro, análisis crítico, prognosis, justificación, objetivos.

El Capítulo II, expone los antecedentes investigativos, las fundamentaciones, categorías fundamentales, hipótesis y variables.

El Capítulo III, se presenta el proceso investigativo y las posibles soluciones para cambiar la realidad existente.

El Capítulo IV, presenta el análisis de resultados, e interpretación de datos, obtenidos para las posibles soluciones, así como la verificación de hipótesis.

El Capítulo V expone las **conclusiones** del estudio y sobre esa base, se sugieren algunas **recomendaciones** importantes.

El Capítulo VI presenta la propuesta como alternativa de solución, y como un aporte a la institución se pretende lograr un mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores que participen de este programa.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTADO ANÍMICO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LA PASTORAL DE LA SALUD DE LA VICARÍA DE BAÑOS DE AGUA SANTA.”

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CONTEXTUALIZACIÓN

Actualmente en todo el mundo las personas se desenvuelven en una sociedad que conlleva cada vez más al sedentarismo, por lo que son muchos los que caen en el estrés, la depresión y la obesidad enfermedades que más afectan al ser humano en estos tiempos. El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. Al entrar en el siglo **XXI** el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países.

La percepción que la sociedad ecuatoriana tiene de los adultos mayores es la de verlos como personas débiles, desgastadas, enfermas, dependientes e incapacitadas, pero este concepto ha evolucionado gracias a la labor de inclusión del adulto mayor en la sociedad. En nuestro país existen estudios que indican que los ancianos caen en depresión por falta de actividades recreativas, 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.

La Bailoterapia en nuestro país ha ido ganando cada día más adeptos, aún de acuerdo a nuestra idiosincrasia, tradiciones y cultura se impone una mayor divulgación y propagación de esta actividad en todo nuestro territorio, ya que contamos con las potencialidades necesarias para desarrollarla. En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en el adulto mayor. En primer lugar, porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional, que empieza a manifestarse significativamente en estas edades. Se ha observado que los talleres de recreación, actividad física y la bailoterapia para adultos mayores, son en su mayoría diseñados sin tomar en cuenta su arraigo étnico-cultural, su ubicación geográfica y tampoco se acoplan a la naturaleza física y psicológica de las personas en esta etapa de vida, además resulta difícil contar con personal especializado se carece de especialistas que dirijan el taller de la bailoterapia, lo que ocasiona que éste se encuentre estructurado con ejercicios de intensidades y ritmos inadecuados para el trabajo con el adulto mayor, con una insuficiente metodología de trabajo y sin el seguimiento adecuado antes, durante y después de la ejecución del taller, de lograr un envejecimiento más activo y saludable, puede verse descarrilado hacia un detrimento de la condición física y del estado de ánimo de los adultos mayores, debido a la deficiencia en la planificación del taller de la bailoterapia.

En la provincia de Tungurahua existen una gran cantidad de personas que desean prevenir y eliminar el estrés y el poco estado anímico para seguir con una vida saludable, frecuentando centros de baile donde realizan movimientos que les anima el espíritu con diversión y placer estimulando la creatividad y elevando su autoestima. Estas necesidades se evidencian en las poblaciones de adulto mayor que no se benefician de programas diseñados específicamente para ellos, ni se ejecuten con continuidad y así sean procesos que poco beneficien su calidad de vida a nivel de la condición física y salud, autoestima, independencia social y estimular la autogeneración de su actividad física. Se hace necesario que las entidades gubernamentales correspondientes exijan el cumplimiento de

la constitución nacional de Ecuador en cuanto al cuidado y atención que debe recibir el adulto mayor y, específicamente, en lo que se relaciona con el diseño, la aplicación, la ejecución y la evaluación continua de programas multidisciplinarios que satisfagan las necesidades de esta población que actualmente se encuentra discriminada, pero, que cada día aumenta el índice de su prolongación de vida. Se concuerda en que la bailoterapia es el antídoto contra la soledad que muchas veces merodea la vida de los adultos mayores. Ellos combaten, día a día, el olvido de la sociedad, la tristeza y la pérdida de ganas de vivir.

La poca participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, sino que es importante mantener un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

Se ha evidenciado en los adultos mayores de la parroquia de la salud de la vicaría de Baños de Agua Santa, a la avanzada edad que tienen se les ha presentado, varias complicaciones en sus actividades diarias y desfases en su salud; no existe ninguna actividad física que les permita abandonar su vida sedentaria, tampoco han participado en actividades anti estrés. Mediante una anticipada revisión médica se ha evidenciado que la mayor parte de los adultos mayores sufren de estrés. Éstas personas necesitan realizar diferentes actividades anti estrés y una de ellas y la más factible es la bailoterapia. El aumento de la esperanza de vida en la sociedad actual ha dado lugar a un aumento de la población en la franja de edad que hemos venido llamando “tercera edad”.

Existe pues, una búsqueda de longevidad en nuestras vidas mediante el cuidado de nuestros cuerpos a todos los niveles. En este sentido la actividad física es un

factor que contribuye a la mejora de la salud y a una mejor calidad de vida en estas edades.

Una idea fundamental es que en la vejez, se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada. La realidad del adulto mayor que día a día enfrenta una dura crisis en esta pastoral pone a prueba su estado de ánimo y demanda una atención profesional, la falta de estudios sobre la conexión entre el estado de ánimo y la acción, impide una sistematización del trabajo que permita evaluar los avances e identificar las áreas por mejorar en beneficio de una buena calidad de vida.

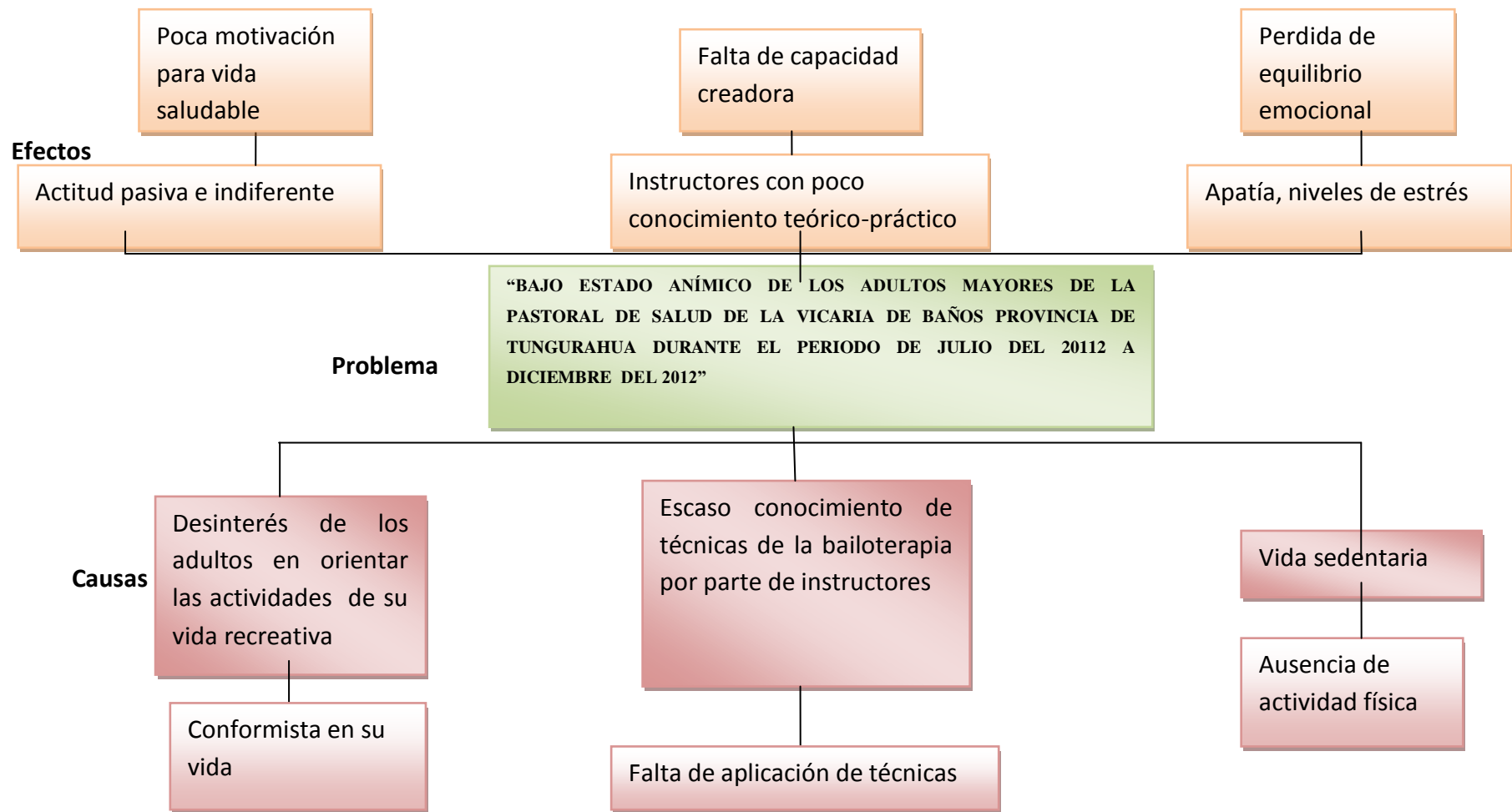


Grafico N: 01
 Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

1.2.2-Análisis Crítico

Se establece que en la ciudad de Baños no existen programas establecidos para trabajar con los adultos mayores por la falta de capacitación de instructores de la bailoterapia en personas de edad y se da por el poco conocimiento que ellos tienen acerca del correcto funcionamiento articular y muscular del cuerpo humano.

Se evidencia que los instructores de la bailoterapia no emplean técnicas correctas y métodos de enseñanza en sus sesiones, los practicantes están expuestos a ejecutar inadecuados ejercicios y movimientos corporales, los mismos que afectan su rendimiento físico y por ende su salud.

Se señala que muchos de los adultos mayores que practican bailoterapia no cuentan con los suficientes recursos económicos para su asistencia en talleres que se dictan a nivel del cantón por el costo que éstos representan, lo que ha conllevado a que tengan una falta de interés a las sesiones y práctica y sigan en el sedentarismo.

Se indica además que los instructores de la bailoterapia que no están capacitados para dirigir esta disciplina recreativa, se ven inmersos a copiar estilos y ritmos de otros instructores, pues ellos carecen de creatividad y originalidad para ejecutar sus clases, lo que incide a que sus sesiones se tornen repetitivas y aburridas.

Es muy necesario que se organicen programas de actividad física permanentes que orienten a la población mayor a llevar un mejor estilo de vida, porque la actividad física a más de mantener un buen estado de salud, tiende a fortalecer el vínculo familiar y social.

1.2.3 PROGNOSIS

La sociedad actual vive en lo que se llama la cultura del estrés que se caracteriza por las situaciones y circunstancias aceleradas en los cambios de vivir; esto sumado al sedentarismo y malos hábitos de vida ha provocado un notable deterioro en la calidad de vida de las personas aumentando sus índices de estrés desencadenando otras patologías

La bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento, la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales ; a través de éste proyecto de investigación en un grupo de adultos mayores se aplicará un método efectivo para combatir y disminuir los niveles altos de estrés y sedentarismo , brindando a las personas una herramienta más para contribuir con su desarrollo físico saludable acorde a su edad para mejorar la calidad de vida estimulando así la realización de ejercicios de forma divertida, que contribuyen a la formación de estilos de vida saludables y a la consolidación de nuestros patrones culturales; por otro lado , no debemos olvidar el resultado estimulante que conlleva escuchar música y bailar , ya que aumenta ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, liberando adrenalina y combate el aburrimiento y estrés a través del aumento de la producción de endorfinas, que producen alegría y optimismo contribuyendo con una mejor motivación y nivel de energía para enfrentar los retos de la vida.

Si no realizamos nada por evitar que los adultos mayores de la pastoral de la salud de la vicaría de Baños de Agua Santa, sigan su vida sedentaria, sin actividades físicas que les permita desestresarse, estas personas serán más vulnerables y los afectados directos, no solo en cuanto a su edad, si no a la calidad de vida. La ausencia de actividades saludables conllevará a que los adultos mayores sufran de enfermedades cardiacas, pulmonares, cáncer, alcoholismo, accidentes y hasta suicidio y en ocasiones a tener resentimiento con la sociedad.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo la Bailoterapia incide en el mejoramiento del estado anímico de los adultos mayores?

1.2.5 INTERROGANTES

- ¿Qué beneficios tiene los programas de bailo terapia para los adultos mayores?
- ¿Influye los cambios de estado anímico con programas de la bailoterapia en los adultos mayores?
- ¿Se deberá crear una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

Delimitación Espacial

La presente investigación está dirigida a los adultos mayores en la Pastoral de Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa

Delimitación Temporal: Este trabajo de investigación se efectuó en el periodo de Julio a Diciembre del 2012.

1.3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad , nuestra sociedad vive en lo que se llama la cultura del estrés que se caracteriza por las situaciones y circunstancias aceleradas en los cambios de vivir y trastornos en la comunicación humana, o simplemente la vida cotidiana sujeta a una rutina presionada por constantes situaciones de bajo estado de ánimo ; y ésta sobre carga emocional está dada por la presión del entorno que en muchas ocasiones provoca agotamiento emocional , apatía , indecisión, desinterés , falta de concentración, además de la ausencia de actividad física que contribuirá a incrementar los niveles de estrés en los adultos mayores del grupo en estudio .

Este proyecto se le enfoca como una utilidad práctica, para comenzar a combatir la problemática y considerar como principal opción a la bailoterapia, un programa de actividad física que será la verdadera clave para desarrollar y mantener estilos de vida saludables desde el punto de vista físico, como psíquico; y tomándola así como medida preventiva a la aparición de diferentes enfermedades; y a su vez, como medida terapéutica coadyuvante,

Este tipo de investigación será un aporte sustancial en nuestro país , ya que a través de su ejecución y verificación se podrá ofrecer nuevas opciones para que la sociedad busque un mejoramiento en su estado físico y psicológico ; comprobando que la bailoterapia es un método eficaz anti estrés y generador desustancias orgánicas que favorecen la homeostasis del organismo, y de esta manera se promoverá el hábito de la actividad física y la masificación de programas de la bailoterapia como una alternativa para mejorar la calidad de vida de la sociedad ecuatoriana.

Su importancia se ha evidenciando que la Bailoterapia ha alcanzado niveles muy altos de practica constante por parte de niños, jóvenes y adultos. Hoy en día la bailoterapia es un nuevo tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinadas enfermedades, esta terapia se practica en forma de cursos de grupo y es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas Según los resultados de la investigación sobre emociones y estado de ánimo, “Los seres humanos y con mayor intensidad en el adulto mayor, percibimos al mundo no como este realmente es, sino que lo vemos de acuerdo a nuestra propia interpretación, misma que está influida por nuestros estados de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo.

Su utilidad teórica se encuentra en los adultos mayores de la Pastoral por ser personas en situación de riesgo que en su mayoría llegan por casos de abandono,

violencia o disfunciones familiares, requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo y la bailoterapia es un factor que facilitará una alineación entre los estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera estilos de vida dignos de un adulto mayor independiente y feliz”

La factibilidad de este proyecto de baile como terapia tiene todas las posibilidades de ser ejecutado con éxito porque cuenta con el apoyo de las autoridades de la vicaría y del municipio del Cantón Baños, como el espacio adecuado, la bibliografía actualizada y recursos tecnológicos, también se contará con el respectivo presupuesto y no se escatimará esfuerzo alguno para su financiamiento por la importancia que radica la ejecución de este proyecto y por ende se contará así con todo el tiempo necesario para su aplicación.

Los Beneficiarios de este proyecto son los adultos mayores de la pastoral de la salud de la Vicaría de Baños de Agua Santa, quienes asisten en forma permanente a recibir su alimentación en el comedor comunitario de esta institución religiosa consciente de la necesidad de cambio en su salud. Los adultos mayores de este centro serán quienes tendrán la oportunidad de contar con el programa de la bailoterapia, así como las autoridades religiosas, quienes, a manera de labor social, difundirán el programa a los demás grupos de adultos mayores de la ciudad de Baños.

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 del estado de ánimo de los adultos mayores que participen de este programa. Tanto en el país como en la pastoral se requiere que el adulto mayor tenga una mayor predisposición para la acción, los talleres de la bailoterapia buscan llegar a estados de ánimo que generen un proceso de envejecimiento activo que eleve su calidad de vida.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

- Plantear un programa innovador de técnicas de la bailoterapia y valores dirigido a los adultos mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa.

1.4.2 Específicos

- Determinar los beneficios de la bailoterapia en los adultos mayores en la Vicaria de Baños de Agua Santa.
- Analizar la influencia de los cambios del estado anímico con un programa de bailoterapia de los adultos mayores en la Vicaria de Baños de Agua Santa.
- Diseñar una guía metodológica de la bailoterapia dirigido a los adultos mayores en la Vicaria de Baños de Agua Santa para mejorar su estado anímico.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

En la Universidad Técnica de Ambato, no se ha realizado ninguna investigación sobre este tema, de tal manera que vamos a realizar el presente proyecto con el fin de contribuir con la información acerca de la bailoterapia en adultos mayores.

Por tal razón esta investigación es original que se plantea con la variable independiente y la variable dependiente.

2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA

Esta investigación se ubica, en el paradigma de análisis crítico de acuerdo a lo que propone la dialéctica, porque analiza una problemática social y busca una alternativa de solución.

La conciencia social es la forma de saber, pensar, actuar crítica y reflexivamente en el contexto de una determinada institución, construida por la comunidad a través de un proceso histórico; es motivo de reflexión porque define al conocimiento como un reflejo activo e interpretativo de la realidad objetiva.

FUNDAMENTACION SOCIOLOGICA.

Esta investigación, en lo, **Sociológico**, se propone interactuar en la comunidad mediante las relaciones sociales entre sociedad y adultos establecidas históricamente bajo condiciones de tiempo y lugar.

Las relaciones sociales permitirán metas en cada uno de los miembros de la comunidad; es inevitable determinar que formas sociales afecta a los roles de los adultos en su entorno y en sus relaciones de construcción de los saberes y conocimientos objetivos.

En este contexto, las principales demandas que la sociedad hace hoy a la educación es una formación sana de vida y nuevas habilidades para una sociedad cambiante.

Fundamentación axiológica.

Dentro de lo **Axiológico**, la educación actual permite desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del ser humano inmerso en un sistema de valores para insertarse en la sociedad, educar es formar la mentalidad, desarrollar la inteligencia y cultivar las aptitudes materiales y espirituales; ya que es un medio para satisfacer las demandas del progreso social.

El desarrollo y formación de valores en el ser humano es muy importante ya que influye en el desarrollo de su personalidad y es su identificación personal, su marca, su sello muy propio de cada ser humano. Ya que los valores dan sentido a la vida, pero en la actualidad hay una crisis de valores, que tal vez lo estamos implantando mal en la sociedad y en los hogares lo traen mal cimentado.

2.3. FUNDAMENTACION LEGAL.

De la Constitución

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, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales.

Ley Orgánica de Salud

Capítulo I

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransmisible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen.

Ley del deporte, educación física y recreación

Título I

Preceptos fundamentales

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. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-

Es derecho de las o los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES

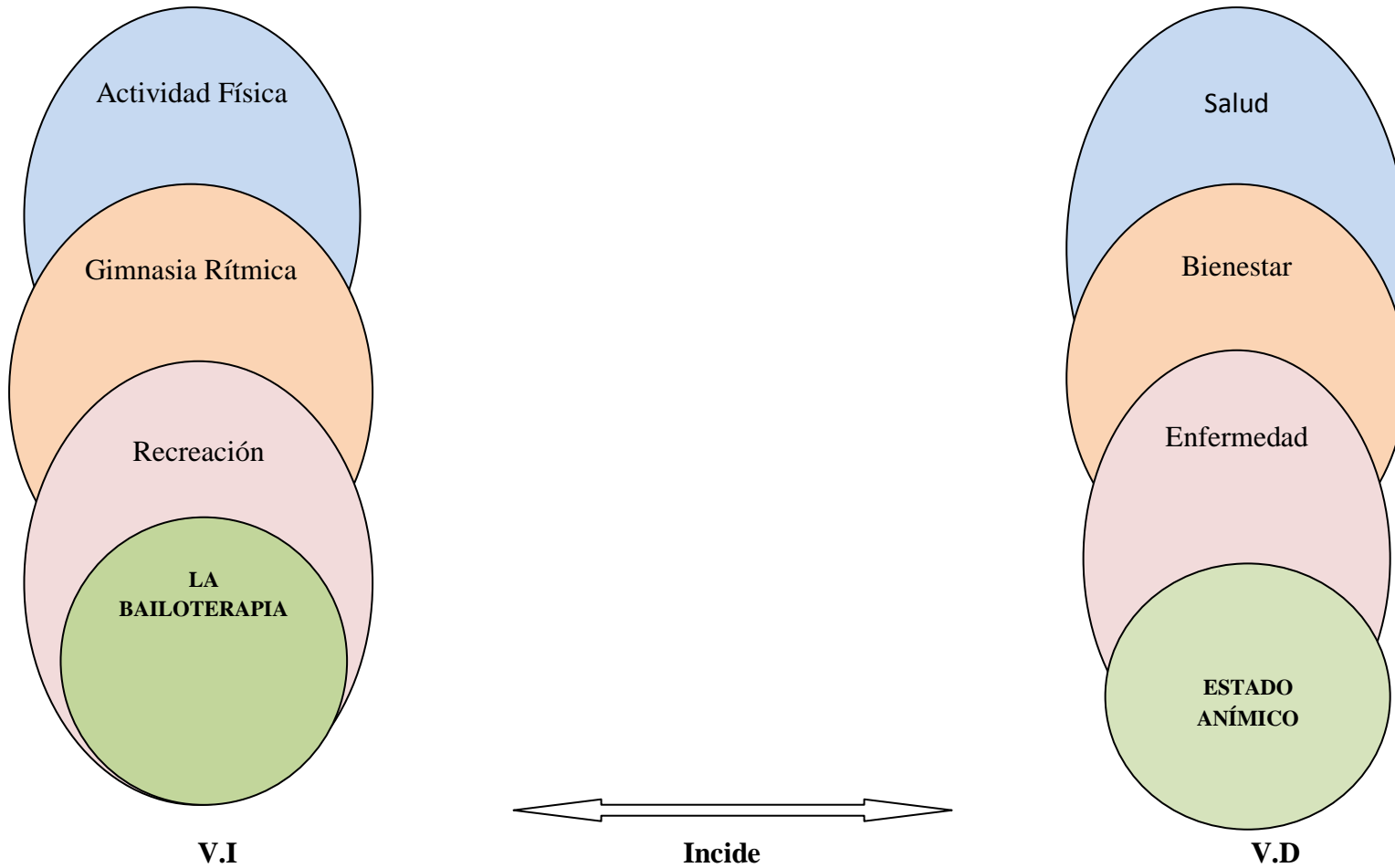


GRÁFICO N: 2
Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

VARIABLE INDEPENDIENTE: La bailoterapia

Actividad Física...

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física en el adulto mayor:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio" El ejercicio es una parte de la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones

culturales presentes en todos los grupos y sociedades, siendo parte importante del desempeño socio-cultural de las personas.

El ejercicio físico y el deporte han tenido una evolución lenta al igual que la tecnología, sin embargo en el siglo **XX** este avance fue tan acelerado que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo, es así que la práctica de actividades físicas y deportivas se han popularizado mucho en el siglo actual por lo que la salud y el ejercicio físico son tema de moda en todo el mundo, sobre todo en sociedades desarrolladas.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Actividad física es cualquier movimiento corporal intencional que haga trabajar al cuerpo más fuerte que lo normal.

Actividad física para todos

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

- El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.
- Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores
- Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

- Con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.
- Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de realizar la actividad física varía de una persona a otra. Depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aerobio

La práctica la actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la tercera edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son : control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora el auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Actividad física para el adulto mayor

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano, existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en esta edad. Algunos de ellos son:

- **Actividades Aeróbicas:** es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedaliar en la bicicleta, la natación, la hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga, taichichuan y gimnasia aeróbica de bajo impacto. Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como trotar, correr, o practicar deportes con saltos, como el volibol o básquetbol y gimnasia aeróbica de alta impacto, que tienen grande prevalencia de lesiones en esta época de la vida.
- **Entrenamiento de la Fuerza Muscular:** un aspecto fundamental del programa de ejercicio es el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas. Además la masa muscular es el principal estímulo para aumentar la densidad ósea. Varios estudios científicos han procurado verificar los efectos de programas de entrenamiento de fuerza muscular sobre la fuerza muscular y otras variables en personas ancianas. Las evidencias sugieren que el entrenamiento de la fuerza muscular puede alterar los efectos negativos de

la edad sobre el sistema neuromuscular reduciendo la sarcopenia y ejerciendo mayor impacto en los miembros inferiores que son los que más comprometen la realización de actividades diarias.

Los cambios fisiológicos al envejecer

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- ✓ La masa metabólica activa
- ✓ El tamaño y función de los músculos
- ✓ El sistema esquelético
- ✓ La respiración
- ✓ El aparato cardiovascular
- ✓ Los riñones
- ✓ Las glándulas sexuales
- ✓ Los receptores sensoriales
- ✓ La médula ósea y los glóbulos rojos.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física. Sistemática.

Los beneficios del ejercicio para la persona mayor

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son:

- El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico)
- El respiratorio
- El inmunológico;

Además se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- El músculo
- Los riñones y los receptores sensoriales.

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

Recomendaciones para empezar una actividad física

En programas de ejercicios supervisados para la tercera edad, los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta muerte se encontraron a una intensidad más alta de 85% de la frecuencia cardiaca máxima; de hecho, el ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios del ejercicio. Se recomienda una actividad física regular (de 3 hasta 4 veces por semana) de duración moderada (de 20 hasta 30 minutos) y de una intensidad suficiente (de 70% hasta 85%) para obtener efectos de acondicionamiento, minimizando los riesgos de la actividad física.

Tomando en cuenta las diferencias de la población de la tercera edad, se recomienda un programa de entrenamiento que siga los lineamientos básicos de prescripción de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad para un adulto sano, siendo diferente en su aplicación. Un adulto mayor es diferente y tiene mayores limitaciones física-médicas que un participante de edad mediana, por esto la intensidad del programa es menor mientras la frecuencia y duración se incrementan.

El tipo de entrenamiento debe evitar las actividades de alto impacto, además debe permitir progresiones más graduales y mantener una intensidad de un 40% hasta un 85% de la frecuencia cardíaca máxima. Es también importante incluir en el programa un entrenamiento de mantenimiento de la tonicidad y resistencia de los grandes grupos de musculares.

Gimnasia rítmica...

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasia se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

Bases de la gimnasia rítmica

Este deporte puede ser practicado individualmente, en conjuntos de 5 gimnastas, en conjuntos de 4 gimnastas, de 3 gimnastas o también en duplas. En cuanto a los conjuntos podemos señalar que en las competiciones oficiales están formados actualmente por 5 miembros. Las gimnastas puede ser que lleven 5 aparatos iguales o 3 con un mismo aparato y 2 con otro diferente. Originalmente eran 6 gimnastas, aunque sobre los años 80 podían ser incluso 8. La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio.

Peculiaridades técnicas

- Iniciación con posturas de relajación.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Sistema de puntuación

La nota final de un ejercicio se obtiene de la suma de las notas de dificultad, artístico y ejecución, cada una con un valor máximo de 10 puntos, por lo que la puntuación final será de un máximo de 30 puntos. Además son penalizados, restando puntos a la nota final, determinados errores cometidos por la gimnasta.

La nota de **dificultad** se basará en el valor técnico del montaje. Esta se divide en: dificultad corporal y dificultad de aparato. Las dificultades corporales son cuatro: saltos, flexibilidades y ondas, giros y equilibrios. El uso obligatorio de cada una de ellas, dependerá del aparato que se esté usando. La nota de dificultad de aparato tendrá en cuenta la maestría con o sin lanzamiento, el riesgo, los elementos pre-acrobáticos y las originalidades de aparato.

La nota de **artístico** se basará, como su nombre indica, en el valor artístico del montaje. Se tendrá en cuenta el uso de la música, la coreografía empleada, la utilización de todo el practicable, la variedad de movimientos de la gimnasta y la variedad de uso del aparato.

La nota de **ejecución** valorará la corrección en todos los elementos a nivel musical, de técnica corporal y de técnica con el aparato. La valoración de la ejecución se basa en un modelo perfecto de realización de un elemento o movimiento, que la gimnasta o gimnastas deben desarrollar. Los errores con respecto al modelo se van acumulando y sumando, lo que al final se resta al valor de partida (un 10 representa una ejecución perfecta igual al modelo a seguir, sin ningún error).

Penalizaciones

- El implemento debe estar siempre en movimiento.
- El esquema debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.
- El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.
- Los pasos no rítmicos dentro del tapiz.
- Utilizar las manos en algunas cosas en las que no está permitida.
- La salida del practicable (o tapiz), ya sea de la gimnasta o del aparato.
- Un atuendo no reglamentario de la gimnasta.
- La comunicación con el entrenador/a o con las compañeras durante la ejecución del esquema.

Influencias recibidas por la gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

La moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento. Anteriormente los elementos como el balón y la cinta eran sólo de un color y si nos fijamos con atención, actualmente son de muchos colores que normalmente comparten los de la malla o se ven bien a su lado.

Hubo un cambio drástico en una olimpiada con una gimnasta: Anterior a este suceso, la gimnasia rítmica era un deporte muy recto, las gimnastas entraban a la presentación marchando duramente y los ejercicios siempre eran los mismos cambiando un poco le orden y la forma del esquema, pero esta gimnasta cambió todo, llevó la expresión corporal e impuso otros movimientos dentro de la gimnasia nunca vistos antes los que llevaron al resto a imitarla y cambiar el perfil de la gimnasia por el resto de la historia.

Se ha intentado alejar la gimnasia de lo clásico, ahora los tipos de música incluso son canciones actuales adaptadas para los esquemas y movimientos mucho más rápidos que captan fácilmente la atención.

Si bien es cierto que la gimnasia rítmica ha sufrido cambios, no podremos decir nunca que ésta perderá los fundamentos sobre los que está hecha y esperamos que sus próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección.

Técnicas de la gimnasia rítmica

- Iniciación con posturas de relajación.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Montaje en gimnasia rítmica

En él se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad y que sus exhibiciones impresionen por la técnica depurada y la belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal, el ritmo bajo, la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento. La gimnasia rítmica puede considerarse como un arte además de un deporte por su plasticidad y su belleza. Se necesita estilo.

Hay cuatro tipos de dificultades. Las dificultades aportan el valor técnico en el montaje y éstas pueden ser de salto, de flexibilidad y ondas, de giro o de equilibrio usadas mayoritariamente en cuerda, pelota, cinta y mazas (respectivamente) y todas ellas en aro. También es valorada la parte artística del montaje, así como la ejecución y penalizados los errores cometidos por la gimnasta.

El trabajo propone la utilización de la técnica Yoruba (propia de la enseñanza de los bailes de origen africanos e imprescindible para el aprendizaje de los bailes populares cubanos), en el entrenamiento deportivo de este deporte para dotar al cuerpo de la gimnasta de la elegancia, plasticidad y fluidez que necesita para la ejecución de los diferentes grupos corporales y fundamentalmente el olas, logrando el perfeccionamiento del proceso de entrenamiento en las gimnastas de las edades comprendidas en 9, 10 y 11 años.

Recreación...

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se a considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo.

No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio, en la cual el participante voluntariamente se involucra, con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.

En otra palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa.

Su origen en el término latino **recreatio**, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada. Los especialistas afirman que el entretenimiento es importante para mantener un equilibrio entre los deberes y la

salud física y mental. Por eso, cuando la gente lleva una vida cada vez más sedentaria y con mayor estrés, la necesidad de recreación aumenta.

Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo.

Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente. La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo, investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso

también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Actividades recreativas

Entre las actividades recreativas más tradicionales, pueden mencionarse aquellas que se realizan al aire libre. La pesca, por ejemplo, es considerada como una actividad recreativa que permite distenderse y disfrutar de la naturaleza. Los deportes como el fútbol y los distintos tipos de juegos también son elegidos por millones de personas en todo el planeta a la hora de la recreación.

En definitiva, el concepto de recreación abarca el juego en todas sus expresiones y actividades como la música y el teatro, se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida, por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre. Las actividades en una función recreativa, partiendo de la interrogante anterior podemos enunciar que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo.
- Se quiere decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente.

Adulto mayor y la sociedad

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono.

Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

Envejecimiento y la sociedad

El siglo **XX** pasará a la historia de la humanidad como el siglo en el cual el envejecimiento de la población se convirtió en un fenómeno de alcance global, que se extiende por todos los países, fundamentalmente con un alto nivel de desarrollo. La tendencia demográfica hacia el envejecimiento de la población se manifiesta en un aumento en el porcentaje de personas mayores de 65 años, un incremento en el número absoluto de personas mayores y un aumento de la esperanza de vida. Esto

determina el crecimiento de la población anciana en la actualidad. El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida, pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente.

El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo y abarcador. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo. El envejecimiento ha sido definido también como todas las modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

En la actualidad el índice empleado comúnmente para medir el envejecimiento es la edad cronológica de 65 años o más. Se considera que una población con un diez o más por ciento de personas con 65 o más años de vida indica la presencia de una estructura poblacional anciana o de edad avanzada.

Los resultados de los estudios gerontológicos han originado la llamada práctica gerontológica que “Consiste en varias modalidades de intervención y acercamiento profesional a los ancianos, de tal forma que se ayude a transformar actitudes en los mismos ancianos, familiares y comunidad hacia el proceso del envejecimiento”

Todo lo anterior permite hablar de una nueva esfera de acción profesional en un trabajo social, reconocida como Trabajo Social Gerontológico, que requiere de un abordaje multidisciplinario del envejecimiento y exige sea reconocida y aplicada en los países donde el envejecimiento poblacional lo demanda.

Envejecimiento y actividad física

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano y como tal, siempre llega. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades

funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento.

Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad. Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social.

Se sabe, pues que la edad (mayor edad), produce cambios estructurales, y una disminución de las funciones fisiológicas. Han demostrado retrasos en estos procesos de involución. Así, observaron como la fuerza disminuye menos en personas que han realizado actividad física durante toda la vida. El número de capilares por unidad de área no presenta diferencias en corredores de fondo jóvenes y ancianos. Por lo que la entrenabilidad a estas edades es similar que en edades jóvenes.

En cuanto a la **resistencia** numerosas investigaciones al respecto, afirman que la realización de un programa de ejercicio correctamente diseñado mejora la salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiacas.

El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos, las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

Son numerosos los estudios sobre los efectos de la práctica deportiva en las personas mayores. En todos ellos se señala que la práctica de actividades físico recreativas en la tercera edad ayuda a mantener cuerpo y espíritu jóvenes. A modo de conclusión, podemos afirmar que la actividad física en personas

mayores mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

Contrarrestar pérdidas

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados. Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

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

- ✚ Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- ✚ Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- ✚ Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- ✚ La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- ✚ En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- ✚ Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- ✚ Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general
- ✚ Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Bailoterapia...

La Bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas.

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

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

La bailoterapia es un nuevo tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinadas enfermedades, esta terapia se practica en forma de cursos de grupo y es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el

danzón, el bolero el son, etc. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- Ingerir alimentos, por lo menos, tres horas antes de la práctica.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

Objetivos de la bailoterapia en el adulto mayor

En las personas de edad avanzada no son, aparte, tan ambiciosos como los que se pueden imaginar para los jóvenes, se podrían resumir diciendo que se busca que "el anciano esté mejor", apartarlo del sueño psicótico y acercarlo a los atractivos de la realidad de los que aún puede gozar. Cuando los trastornos del anciano son tipo neuróticos hay que tener en cuenta, en primer lugar, que los ancianos temen a la invalidez y la dependencia, lo mismo que al abandono. Es mejor utilizar técnicas de sugestión y de apoyo que de asociación.

La validez cognoscitiva y funcional del anciano debe ser medida previamente para saber cuál es el programa más adecuado para su salud integral; es por ello que se requiere de una evaluación geriátrica multidimensional y

multidisciplinaria que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del de la persona de la Tercera Edad de manera que se pueda proyectar y planificar el proceder conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los adultos mayores, los cuales se pueden resumir en:

1. Lograr el mantenimiento de la autonomía de los ancianos.
2. Favorecer las funciones vitales.
3. Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
4. Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son:

- La gimnasia básica
- Ejercicios cíclicos moderados (las marchas, y la natación),
- Juegos movidos y con pelotas
- Excursionismo,
- Baile.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de gimnasia básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio
- Ejercicios de movilización
- Extremidades Superiores
- Extremidades Inferiores
- Tronco, cuello
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio

- Actividades en forma lúdica
- Sin aparatos
- Con la pelota
- Con otros aparatos pequeños
- Ejercicios de respiración

Los juegos movidos o con pelotas se organizan para su desarrollo en la parte principal de la clase atendiendo a las posibilidades de los adultos mayores y a los objetivos propuestos, igualmente se pueden planificar y organizar los ejercicios cíclicos moderados, el baile, etc. El excursionismo se planifica como parte de actividades recreativas para ser realizadas con cierta periodicidad, igualmente el senderismo puede incluirse con tales objetivos.

La organización de las clases debe cumplir con las mismas indicaciones y estructuras de una clase de educación física, ajustándose a las particularidades de la edad y sus indicaciones metodológicas.

VARIABLE DEPENDIENTE: Estado Anímico

Salud...

La salud (del latín *salus*, - *ūtis*) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud .Este concepto se amplía a: **"Salud es el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra."**

Algunos críticos como Milton Terris, han propuesto la eliminación de la palabra "completo" de la definición de la OMS. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el

nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social).

Salud física

La salud es el aspecto más importante de cualquier ser humano, es que mediante ella nos podemos desenvolver correctamente en nuestro medio; pero como la salud es un concepto bastante complejo de definir, antes de adentrarnos en el necesitamos saber a qué estamos haciendo referencia.

La definición de salud nos dice que ésta es una forma física; es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. Dichas forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

La salud mental

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam - Webster define salud mental como: “el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria.”

Según la **OMS**, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental (probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que es la psiquiatría).

Bienestar...

El bienestar se le llama al conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de la persona y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que dé lugar a la tranquilidad y satisfacción humana. El bienestar social es una condición no observable directamente, sino que es a partir de formulaciones como se comprende y se puede comparar de un tiempo o espacio a otro. Aun así, el bienestar, como concepto abstracto que es, posee una importante carga de subjetividad propia al individuo, aunque también aparece correlacionado con algunos factores económicos objetivos.

Bienestar Emocional se trata de cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Nadie se siente fantásticamente contento, piensa con pensamientos positivos, y se comporta sensiblemente todo el tiempo pero si tú estás en un buen estado mental generalmente, es más fácil disfrutar de la vida. Proteger tu estado mental es tan importante como cuidar tu cuerpo, pero muchos de nosotros nos las arreglamos mucho mejor con nuestra salud física que con la salud emocional.

Tan pronto como sentimos una molestia o dolor físico, generalmente tratamos de hacer algo para remediarlo, pero cuando nos encontramos deprimidos, bajo presión emocional o ansiosa, tendemos a pensar que es una parte y paquete de la vida y no hacemos nada para mejorar la situación. Por supuesto, hay momentos cuando es natural sentirse ansioso o triste – cuando has tenido una pérdida, por ejemplo, o si tú tienes que ajustarte a un cambio de repente o inesperadamente. Pero si tu equilibrio mental está básicamente bien, probablemente puedes arreglártela mejor en una crisis y recobrarte más rápida y completamente. Algunos científicos dicen que la gente que siempre parece estar de buen humor pueden que tengan altos niveles de ciertas sustancias endorfinas (unos tipos de hormonas) y los neurotransmisores dopamina y serótina.

Estos son liberados por el cerebro y te hacen sentir bien cuando te estás divirtiendo o cuando ocurre algo bueno. Pero nuestro estado mental está influenciado parcialmente por el pasado o por factores físicos. El resto depende de nosotros de la forma que pensamos y como arreglamos los diferentes aspectos

de nuestras vidas. Muchos de nosotros tenemos más influencia sobre nuestros sentimientos que lo que pensamos.

Bienestar físico

Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución. Nosotros nos basaremos especialmente en el bienestar físico.

El bienestar físico es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad. Hoy en día se prioriza el bienestar físico y fundamentalmente en propagandizar un estilo de vida que eleve la salud humana

Enfermedad

La **enfermedad** es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas (del griego νόσος, **nósos**: «enfermedad», «afección de la salud).

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales, generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración o des armonización de un sistema a cualquier nivel.

Fases de deterioro en los adultos mayores

1. Deterioro cognitivo. “No hay duda dice **Morley** de que combatir el deterioro de las funciones cognitivas del anciano y los problemas de comportamiento que

de él se derivan es una prioridad en geriatría. En la actualidad, el conocimiento sobre el desarrollo del Alzheimer está creciendo exponencialmente. Fundamentalmente se ha avanzado en el diagnóstico de la enfermedad. La posibilidad de estudiar la presencia de beta-amiloide en el tejido epitelial de un paciente abre grandes esperanzas para la detección precoz del mal. Es sabido que este péptido, que cumple funciones neurotransmisoras, es también responsable de la formación de depósitos (placas amiloides) que producen deterioro neuronal grave.

Por otro lado, también mejoraron las técnicas de detección de síntomas prematuros. Por ejemplo, se sabe que algunas funciones motoras empiezan a deteriorarse mucho antes de la aparición de la enfermedad. Estar atento a estas señales mejora considerablemente la capacidad de diagnóstico.

2. Depresión. Uno de los grandes caballos de batalla de la gerontología es que se reconozca la depresión entre los males que debe seguirse de manera sistemática en la población anciana. Este trastorno suele obviarse en los reconocimientos iniciales, sobre todo en atención primaria, y es causante no solo de gran sufrimiento, sino de enfermedades subsidiarias como infarto.

3. Movilidad. La geriatría empieza a observar la movilidad como una herramienta de diagnóstico que debe tenerse en cuenta. El deterioro en la velocidad de desplazamientos y reacciones del paciente es una señal de alarma de que se está produciendo un declive general. Por otro lado, si se logra mantener más tiempo la capacidad de caminar habitualmente, se experimenta una mejora considerable en otras funciones.

4. Nutrición. Entre los adultos mayores se producen cambios en los patrones nutricionales que, en algunas ocasiones, producen graves deterioros del estado físico. El descenso en la cantidad de comida ingerida y, sobre todo, la pérdida del hábito de “picar entre horas” generan una merma considerable en la cantidad de nutrientes. Algunas personas mayores terminan experimentando episodios de anorexia. En este sentido, se ha propuesto la llamada “hormona del

apetito”, *ghrelín*, como una candidata a ser herramienta terapéutica habitual en los protocolos geriátricos occidentales.

5. Hormonas. Una de las consecuencias mejor conocidas del paso del tiempo, sobre todo en las mujeres, es el cambio en el patrón hormonal. En teoría, el aporte extra de determinadas hormonas podría ser una buena estrategia para combatir la vejez. Pero se sabe que algunas terapias sustitutivas producen severos efectos secundarios. Los efectos de la inyección de moléculas como la progesterona o la testosterona siguen debatiéndose y su función en gerontología es una de las líneas de investigación más prometedoras.

6. Fragilidad. En los últimos años, la geriatría ha comenzado a fijarse en la fragilidad como un síndrome que se debe tener en cuenta, ya que es un importante precursor de la incapacidad funcional. El problema es que las causas de la fragilidad son demasiado numerosas incluyen desde deterioros cognitivos hasta diabetes o problemas vasculares. La intervención ante este mal se centra en dos frentes: prevenir mediante el ejercicio físico y detectar síntomas precoces, como el aumento de los episodios de caídas.

7. Corazón. Es el rey de la geriatría. Casi el 50 por ciento de las personas de avanzada edad muestran algún tipo de deterioro en sus funciones cardíacas por lo que la vigilancia del corazón y de la presión arterial es una rutina asimilar en esta disciplina. La hipertensión geriátrica poco tiene que ver con la de los adultos o jóvenes. El cuidado de los valores de presión arterial en personas mayores requiere de cálculos más sutiles y seguimientos más complejos. En esos pacientes es muy habitual la presencia de irregularidades en la presión (hiper o hipotensiones) características de este grupo.

8. Sistema inmune. El deterioro del sistema inmune con la edad es bien conocido. Una de las causas de este mal es la disminución de aporte proteínico de la dieta. Por eso, la actuación en este sentido mediante complementos nutricionales es eficaz.

9. Vida a los años. Afortunadamente la frase “no se trata de agregar años a la vida, sino vida a los años” se ha convertido en un lema. Eso quiere decir que ha calado en la opinión pública una de las máximas de la geriatría: la medicina no busca la longevidad banal, sino la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

10. Sistema sanitario. El último gran desafío de la geriatría consiste en dotarse de una infraestructura que permita alcanzar en todos los casos el sueño de los médicos que decidieron formarse en la especialidad: convertirse en parte fundamental del sistema sanitario y lograr generar programas de seguimiento de pacientes a largo plazo; igual que el pediatra y médico de familia acompañan al paciente durante muchos años de su vida.

El Estrés...

Desde **1935, Hans Selye**, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos

cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agreda emocional o físicamente si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

¿Qué causa el estrés?

Según **Jean Benjamin Stora** "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

¿Por qué se produce el estrés?

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido

- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan

Signos y síntomas

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas

Estado Anímico...

El **estado de ánimo** es un estado emocional que permanece durante un período relativamente largo. Se diferencian de las emociones en que son menos específicos, menos intensos, más duraderos y menos dados a ser activados por un determinado estímulo o evento.

Los estados de ánimo suelen tener una determinada valencia, o lo que es lo mismo, se suele hablar de buen y de mal estado de ánimo. A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo puede durar horas o días.

También se diferencian del temperamento o la personalidad, los cuales generalmente no suelen tener una componente temporal, si no que son actitudes

permanentes en el tiempo. No obstante, determinados tipos de personalidades, como el optimismo o la neurosis pueden predisponer al sujeto a unos determinados estados de ánimo. Ciertas alteraciones del estado de ánimo como la depresión o el trastorno bipolar forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo.

Según algunos psicólogos como **Robert Thayer**, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. **Thayer** también defiende una conexión especial entre alimentación y ejercicio físico el estado de ánimo.

Un reciente meta análisis llegó a la conclusión de que, contrariamente al estereotipo del artista sufridor, la felicidad es uno de los factores que propician la creatividad, mientras que un bajo estado de ánimo propiciaría menores niveles de ésta.

La distinción entre estado de ánimo y emociones

Cada vez que experimentamos un suceso inesperado se activa una emoción. Las asociamos con los quiebres, es decir, con interrupciones de nuestra *transparencia*, término que en la Ontología del Lenguaje se utiliza para identificar la continuidad de los sucesos.

Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que “*gatillan*” las emociones, según terminología utilizada por Maturana. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas (identificables y definidas: alegría, rabia, miedo, por ejemplo) y reactivas (son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados). Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que ellas modifican

nuestro horizonte de posibilidades. El reconocimiento de la relación entre la emoción, cuerpo, lenguaje y conocimiento, nos permite no sólo una determinada interpretación de los fenómenos emotivos, sino también de posibilidades concretas de pensamiento y acción.

Estados anímicos y acción

Las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción, dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no.

Nuestros estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones, en los deportes competitivos es determinante la emoción y estado anímico desde el cual actúan los jugadores, desde la más temprana infancia aprendemos de esta conexión entre estados emocionales y acción.

Nuestro reto como seres humanos es darnos cuenta de nuestras emociones y estados anímicos y desarrollar competencias para alinearlas con nuestros objetivos y metas, cuando conversamos, por ejemplo, es importante asegurarnos que el estado de ánimo de la conversación sea el adecuado para lograr lo que se espera que esa conversación produzca; el primer paso para modificar ese estado anímico a nuestro favor es observarlo, es decir, identificarlo: darnos cuenta de su presencia e influencia, esto nos hace volver a uno de los postulados básicos del Coaching: **No nos es posible intervenir en un mundo que no somos capaces de observar.**

Nuestras emociones y estados de ánimo son como lentes, y a través de ellos observamos el mundo, las diferentes emociones y estados de ánimo son diferentes aperturas al futuro, nuestros estados de ánimo conforman el mundo en el que vivimos.

Los seres humanos no nos relacionamos con nuestro entorno natural y social tal y como éste es, puesto que no sabemos cómo es realmente; sólo somos capaces de percibirlo de acuerdo con nuestra propia interpretación, esto es, según nuestro

mapa mental, que, entre otras cosas, está siempre influido por nuestros estados de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo.

Uno de los problemas que enfrentamos es que los estados de ánimo son a menudo transparentes para nosotros, no los notamos y, por lo tanto, juzgamos que lo que pertenece a nuestros estados de ánimo es propiedad de nuestro mundo, normalmente suponemos que el mundo es tal cual lo observamos, sin detenernos a examinar el papel que juega el observador en aquello que observa.

Normalmente no nos damos cuenta que estas características positivas y negativas no pertenecen al mundo mismo, como algo separado de nosotros, sino al observador que somos, según el estado de ánimo en que nos encontremos.

Los estados de ánimo en contextos sociales.

Los estados de ánimo son contagiosos. Las comunidades determinan el estado de ánimo de los individuos que pertenecen a ellas, pero el conjunto de individuos también determina el estado de ánimo de sus comunidades. El estado de ánimo colectivo que prevalece en una subasta de la Bolsa de Valores, por ejemplo, es diferente al de un restaurante de un club de montaña, un domingo por la mañana.

Los líderes, directivos, gerentes, supervisores son, entre otras cosas, los diseñadores de los estados de ánimo en sus respectivas áreas de gestión empresarial: los jefes de familia lo hacen en sus respectivos hogares los maestros y maestras en sus respectivas aulas.

Cada comunidad de personas tiene sus estados de ánimo particulares, el estado de ánimo de quienes prestan servicios en una empresa o institución pública es central para la construcción de su identidad e imagen.

Los estados de ánimo sociales en una ciudad o país, determinan el horizonte de posibles acciones de la gente y, por lo tanto, constituyen un factor importante en la predicción de lo que pueden o no lograr.

¿Qué sucede cuando no nos responsabilizamos por nuestros estados de ánimo y los de nuestro entorno inmediato?, y por el contrario, ¿Qué sucede cuándo sí nos responsabilizamos por nuestros estados de ánimo y los de nuestro entorno inmediato?

El ánimo y el baile

El ánimo mejora incluso la relación personal y la forma de convivir consigo mismo. Aumenta el incentivo para la creatividad, ayuda a tomar decisiones, a ser más espontáneos, más autónomos y a alejarse de la depresión, frustración y soledad.

Tomar clases de baile alimenta el interés por iniciar un nuevo camino de aprendizaje. De tener nuevos incentivos, nuevos intereses, de aprender a comunicarse de otra forma, a estudiar como en épocas pasadas, de volver a creer en uno mismo y ponerse a prueba, de volver a conocerse.

También es una forma de emplear el cuerpo como medio de expresión que involucra necesariamente la relación con otras personas. Riéndose, jugando, empleando los sentidos.

La relajación

Las personas mayores que practican esta actividad, consiguen relajarse y recuperar la alegría perdida y tener una regularidad que le permite olvidar las consecuencias del envejecimiento y sentirse joven nuevamente.

También es una excusa para combatir la quietud y dejar de lado ciertos problemas emocionales, bailar es conocerse a uno mismo y a otros, es proteger su salud y prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta los beneficios físicos que provee.

No debe olvidarse tampoco, que muchas personas mayores tienen verdadera pasión por el baile, y que una gran mayoría de ellas, deja la actividad por considerarse “demasiado viejos” para eso. Al respecto, los especialistas

recomiendan todo lo contrario. Todo aquel que tenga la posibilidad de moverse, puede bailar, y hacerlo le permitirá mejorar su estado, físico y mental.

2.5. HIPOTESIS.

H₀. La bailoterapia **NO** influye en el estado de anímico de los adultos mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa

H_i .La bailoterapia **SI** influye en el estado de anímico de los adultos mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

2.6.1. Variable Independiente: La bailoterapia

2.6.2. Variable Dependiente: Estado anímico

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

La presente investigación se sujeta al paradigma crítico propositivo, porque el problema requiere una investigación interna, planteando acciones y soluciones inmediatas con el propósito de lograr un desarrollo institucional y social. La presente investigación se enmarcará en los llamados proyectos factibles, en el paradigma cuanti-cualitativo por cuanto se va a manejar datos y se hará el análisis e interpretación de los mismos.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACION.

De campo: Porque se recolectara información a través del contacto directo del investigador con la realidad, con la participación directa de ancianos y autoridades, partiendo de una experiencia que es el convivir diario de este establecimiento social y de ayuda comunitaria.

Bibliográfica: Se llevara a cabo una investigación bibliográfica o documental ya que se analizará la información escrita de lectura de libros, revistas e internet las mismas que dan un sustento teórico a la investigación.

Intervención social.- Este proyecto es una modalidad de intervención social porque permite la elaboración y desarrollo de la propuesta para solucionar problemas o necesidades de una sociedad marginada.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Investigación descriptiva: porque el enfoque se dirigirá hacia las relaciones de causa-efecto; también permitirá predicciones rudimentarias, comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras de un problema determinado o de interés social

Investigación exploratoria: porque ayudara a la definición adecuada del problema y de la hipótesis, además permitirá iniciar un proceso disciplinado a través del cual se llegara a comprender las condiciones generales en las que se han presentado los acontecimientos de marginación y de incremento de enfermedades en adultos mayores.

Participativa: Porque compartiremos tanto con adultos de diferentes estratos sociales y podemos concluir que gracias a esta investigación nos damos cuenta que esta institución podrá llegar al mejoramiento de calidad de vida saludable.

3.4. Población y muestra

El universo de estudio de esta investigación estará formado por adultos mayores y autoridades de la Vicaria de Baños De Agua Santa. Debido a que el tamaño del universo de investigación es pequeño se aplicará en su totalidad a la población, y para facilitar su estudio se ha especificado de la siguiente manera:

POBLACIÓN	FRECUENCIA	%
Autoridades	4	10.526
Instructores de salud	4	10.526
Adultos Mayores	30	78.947
TOTAL	38	100%

TABLA N: 1

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: La bailoterapia

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E 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 físico y psíquico	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad física -Cuerpo -Emoción -Ritmo música -Mejoramiento físico 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordinación -Flexibilidad -Motricidad Gruesa -Equilibrio postural -Aceptación de su estado de ánimo -Fuerza muscular -Tonicidad -Vida saludable -Calidad y recreación 	<p>¿Cree usted que la bailoterapia mejora la coordinación y flexibilidad en el adulto mayor?</p> <p>¿Esta usted de acuerdo que a través de la bailoterapia desarrolla la motricidad gruesa, el equilibrio y un mayor estado de ánimo?</p> <p>¿Para usted es importante la bailoterapia para tener una vida saludable y recreativa?</p> <p>¿Considera usted que a través de la bailoterapia se puede mejorar la tonicidad y masa muscular en el adulto mayor?</p> <p>¿Considera usted que con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Encuesta -Entrevista

TABLA N: 2

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

VARIABLE DEPENDIENTE: Estado Anímico del Adulto Mayor

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA
El estado de ánimo es un estado emocional que permanece durante un período relativamente largo. Se diferencian de las emociones en que es menos específicos, menos intensos, más duraderos y menos dados a ser activados por un determinado estímulo o evento.	-Emocional -Estímulo -Período	-Sentimientos Emociones Perceptivos Sensaciones Saludable Recreativo	¿¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo? ¿Con la bailoterapia es posible desarrollar estímulos, percepciones y sensaciones de mejor manera? ¿La bailoterapia mejora la motricidad gruesa en el adulto mayor? ¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo? ¿Ha buscado alternativas para reducir el estrés y la falta de estado ánimo?	Encuesta. Cuestionario

TABLA N: 3

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para operativizar los métodos escogidos, se recurrirá a la siguiente técnica e instrumento:

- Encuesta

Se aplicará la técnica de la encuesta entre las autoridades de la iglesia y pobladores del cantón seleccionados, a los que se les distribuirá el respectivo formulario cuyas preguntas tienen una determinada escala de estimación para las respuestas, tal como consta en el instructivo anexo al formulario de encuesta.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
2.- ¿A qué personas o sujetos?	Adultos mayores de la Pastoral de la Salud de la Vicaria de Baños de Agua Santa.
3.- ¿Sobre qué aspectos:	Indicadores traducidos a ítems: El baile y terapia anti estrés.
4.- ¿Quién?	Investigador: Lic. Darwin Ubilluz Díaz
5.- ¿Cuándo?	Julio a Diciembre de 2012
6.- ¿Dónde?	Baños de Agua Santa
7.- ¿Lugar de Investigación?:	Pastoral de la Salud de la Vicaria de Baños de Agua Santa.
8.-¿Qué Técnica se utilizó en la Recolección?	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario.
10.- ¿En qué situación?	Favorable por la participación de todos los componentes de este programa

TABLA N: 4

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

Para el procesamiento de la información se lo efectuará mediante una encuesta; para lo cual se va a realizar en forma ordenada las respectivas actividades según el cronograma establecido previamente en el proyecto de tesis presentado.

La información recolectada, será procesada organizadamente de acuerdo a las personas involucradas, al tema en relación a las causas y efectos del problema de investigación.

La información tabulada se definirá en forma de agrupación, a fin de que pueda ser analizada matemáticamente por frecuencias y porcentajes con relación a la población tomada como muestra y de esta forma se presentará un informe claro de los resultados obtenidos, para así afirmar o rechazar la hipótesis propuesta.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE LA VICARIA PASTORAL DE SALUD.

1.- ¿Cree usted que la bailoterapia mejora la coordinación y flexibilidad en el adulto mayor?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	50
No	13	40
A veces	2	10
Total	30	100%

TABLA N: 5

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

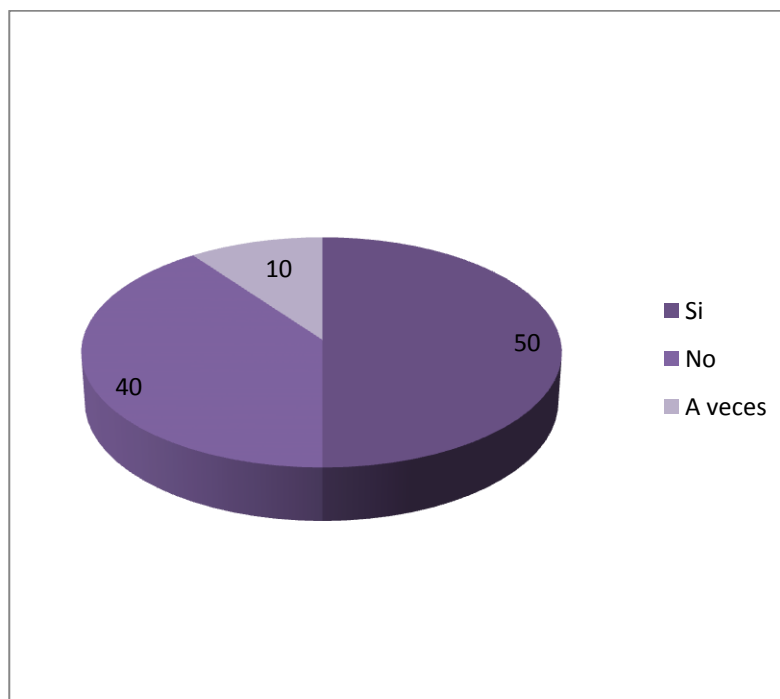


GRAFICO N: 3

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS

Una vez realizado la encuesta a los adultos mayores se obtuvo los siguientes resultados.

De los 30 adultos encuestados, 15 adultos que representan el **50%** dicen que la bailoterapia si ayuda a mejorar las funciones de su cuerpo en estos aspectos de funciones motoras, 13 adultos que representan el **40 %** manifiestan que son No cumple la bailoterapia mejorar funciones motoras, el otro **10 %** contestan a veces que mejora las funciones de coordinación y flexibilidad

INTERPRETACIÓN

Podemos deducir que los adultos mayores necesitan de apoyo terapeutico y preventivo para fortalecer las funciones de coordinación y flexibilidad ,desarrollar las potencialidades y sentirse motivado por su familia y de otras personas que se encuentran involucradas en esta situación.

2.- *¿Piensa usted que a través de la bailoterapia desarrolla la motricidad gruesa, el equilibrio y un mayor estado de ánimo?*

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	47
No	13	43
A veces	3	10
Total	30	100%

TABLA N: 6

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

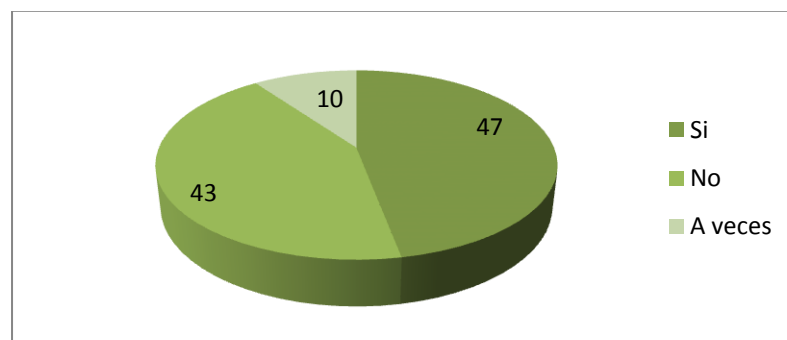


GRAFICO N: 4

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

Una vez realizado la encuesta a los adultos mayores se obtuvo los siguientes resultados. De los 30 adultos mayores, 14 adultos que representan el **47 %** dicen que **SI**, la bailoterapia ayuda a desarrollar el equilibrio a través de estos ejercicios, el 43% de adultos contestan con **No** que no ayuda la motricidad a esta función y un 10% contesta a veces.

INTERPRETACIÓN

Las orientaciones que han recibido los adultos mayores en este aspecto son mínimas por lo que se necesita concienciar sobre los beneficios que se dan siguiendo estos programas para fortalecer el equilibrio y movilidad de su cuerpo.

3.- ¿Cree usted que es importante la bailoterapia para conseguir una vida saludable y recreativa?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	50
No	13	40
A veces	2	10
Total	30	100%

TABLA: 7

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

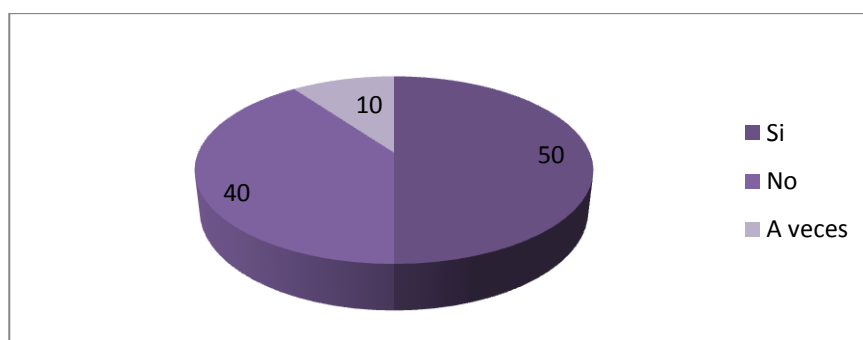


GRAFICO N:5

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS

Una vez realizado la encuesta a los adultos mayores se obtuvo los siguientes resultados.

De los 30 adultos encuestados, 15 que representa el **50%** manifiestan que SI, el baile ayuda a mejorar la salud, para fortalecer los músculos y fortificar su relajación y otras funciones de su cuerpo.

INTERPRETACIÓN

Deducimos de acuerdo a esto que los adultos mayores tienen que seguir en estos programas y se debe incrementar más sesiones de manera adecuada por otras instituciones que están organizando actividades en beneficio de los adultos mayores.

4.-¿Considera usted que a través de la bailoterapia se puede mejorar la tonicidad y masa muscular en el adulto mayor?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	40
No	8	27
A veces	10	33
Total	30	100%

TABLA: 8

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

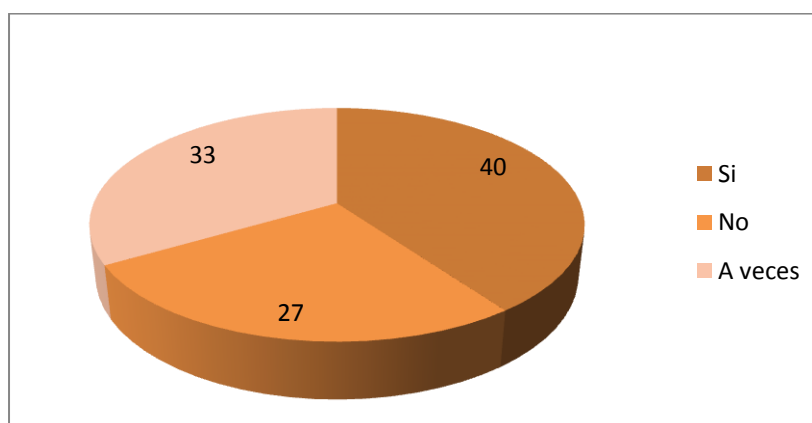


GRAFICO N: 6

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

De los 30 adultos mayores 14 contestan con el **40%** que SI, estos programas ayudan a mejorar la tonicidad y masa muscular de su cuerpo; el 27 % de adultos mayores contestan con NO, a esta pregunta, el 33 % contesta a veces ayudan estos programas a fortalecer funciones debilitadas de su cuerpo.

INTERPRETACIÓN

Se deduce que los adultos mayores si están preparados con la información de los ejercicios de bailoterapia como un apoyo para fortalecer funciones del cuerpo en cuanto a la tonicidad y masa muscular que se ven afectadas por la edad.

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

Fuente: Encuesta

	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	30	100%

TABLA N: 9

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

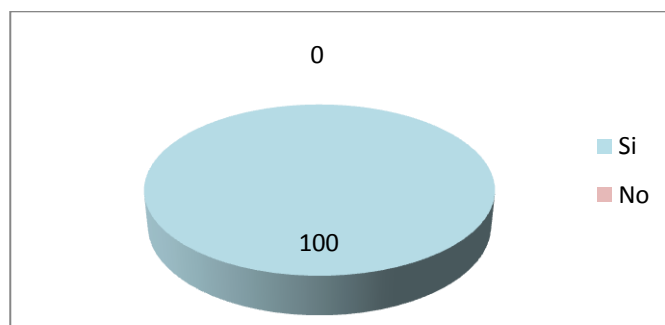


GRAFICO N: 7

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS

Una vez realizado la encuesta a los adultos mayores obtuvimos los siguientes resultados. De los 30 adultos mayores que representan el **100 %** dicen que **SI**, la bailoterapia les ayuda a tener una distracción para sus sentimientos y emociones que se ven afectados por tristeza y preocupación por su salud.

INTERPRETACIÓN

Es necesario para ellos incrementar estas actividades fuera de su casa para una mayor fortaleza de su estado anímico ya que el compartir con otras personas les ayuda a tener una mejor calidad de vida saludable en emociones y sentimientos actividades fuera de su casa en donde se han olvidado de sus penas y angustia, considerando que es importante que se haga más amena la vida de los adultos mayores para alcanzar los objetivos de cada programa.

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

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	47
No	13	43
A veces	3	10
Total	30	100%

TABLA: 10

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

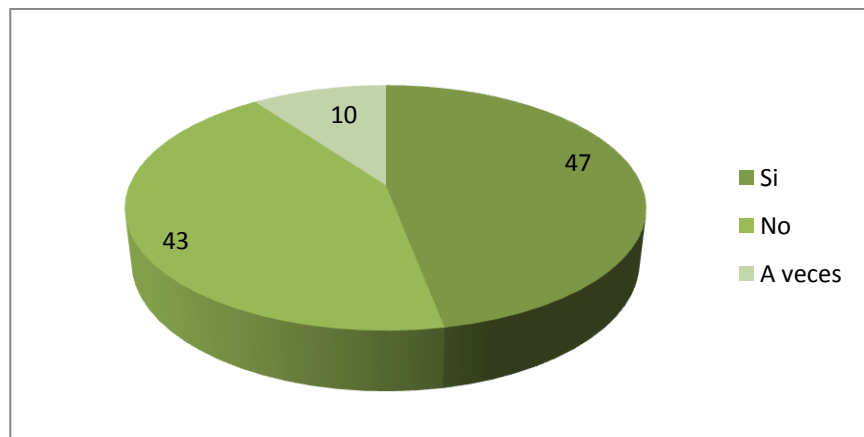


GRAFICO N: 8

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El **47%** de los adultos encuestados contestan con **SI** que necesitan divertirse para continuar con una vida de sedentarismo y de propiciar la participación activa de todas las personas que quieran involucrarse en estos programas el **43%** no está de acuerdo con esta pregunta, quizás por situaciones de falta de motivación para tener mayor predisposición y confianza en estos programas.

7.-¿Con la bailoterapia es posible desarrollar estímulos ,percepciones y sensaciones de mejor manera?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	40
No	8	27
A veces	10	33
Total	30	100%

TABLA: 11

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

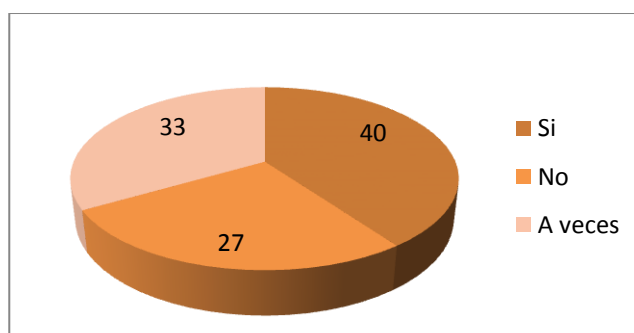


GRAFICO N: 9

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta pregunta un total de 12 adultos mayores contestan con SI, es importante cambiar la vida ya que el aprendizaje es motivador en estas terapias algo que les va a servir para desarrollar estímulos perceptivos y de sensaciones ,8 adultos mayores contestan con NO a esta pregunta; y 27% de los adultos mayores contestan **A veces**, les ayuda a estos estímulos.

INTERPRETACIÓN

Lo que se deduce que hace falta mayor información de parte de las personas que están a cargo de estos programas para un conocimiento de las funciones debilitadas de su cuerpo e integración de la comunidad de adultos mayores para que su vida sea agradable y una mayor dinámica social.

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

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	84
No	5	16
A veces	0	10
Total	30	100%

TABLA: 12

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz



GRAFICO N:10

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS

De los 30 adultos encuestados en un número de 25 que representa el **84 %** contestan que SI, las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo; el 16% contestan que NO a esta pregunta.

INTERPRETACIÓN

Se deduce que el estado de anímico en los adultos mayores necesita ser apoyado por familiares, amigos y otras personas para tener la motivación necesaria en estos programas que se han implementado como un medio de vida para mejorar la calidad de bienestar saludable en estos grupos vulnerables.

9.-¿Ha buscado alternativas para reducir el estrés y la falta de estado ánimo?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	23
No	20	67
A veces	3	10
Total	30	100%

TABLA N: 13

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

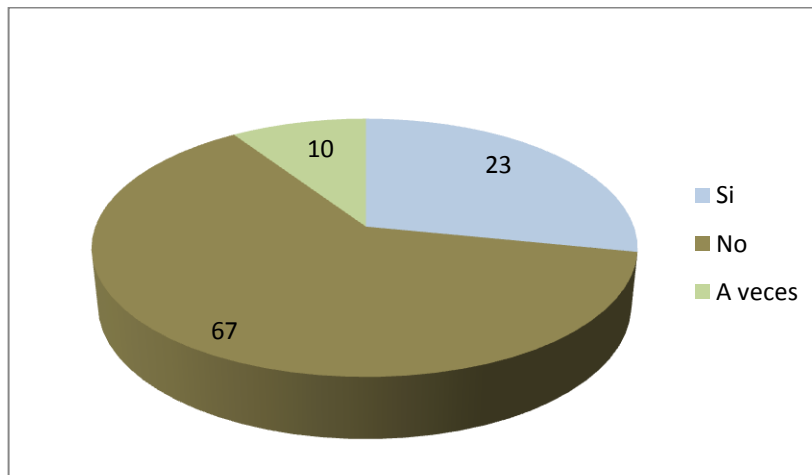


GRAFICO N: 11

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El **67 %** de los padres encuestado **NO** les ha interesado seguir actividades que les guste para mejorar su dinámica de vida y familiar El **23 %** contestan con **SI**, lo que representa que los adultos, no acuden a los llamados de los programas y no hacen nada por corregir situaciones inadecuadas de una vida sedentaria y poco gratificante.

10.-¿La bailoterapia mejora la motricidad gruesa en el adulto mayor?

Fuente: Encuesta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100
No	0	0
A veces	0	0
Total	30	100%

TABLA N: 14

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

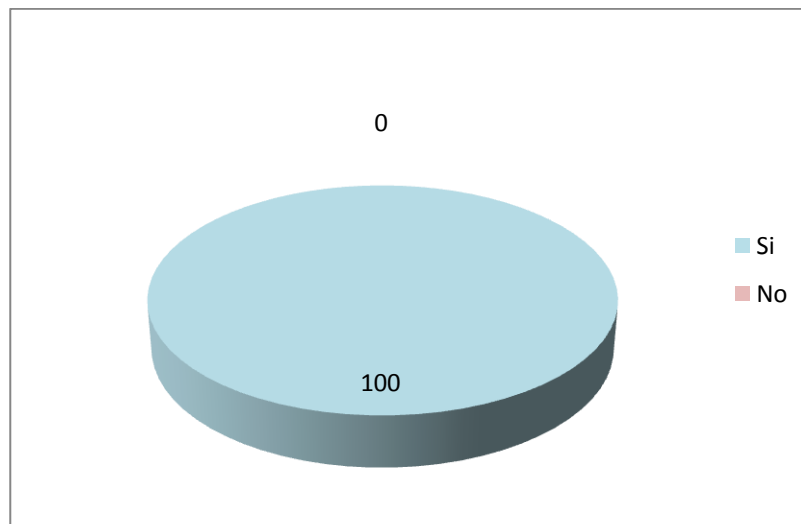


GRAFICO N: 12

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta pregunta el **100%** de los adultos mayores contestan que **SI**, su cuerpo y su parte de expresión corporal se mejora igual que su metabolismo que va cambiando con su edad, lo que se deduce que los adultos si comparten y están orientados en este aspecto en lo afectivo pero hay barreras para realizarlo con su entorno social.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

H_0 = Con la aplicación de la Bailoterapia NO mejorara el estado anímico de los adultos mayores.

H_i = Con la aplicación de la Bailoterapia SI mejorara el estado anímico de los adultos mayores.

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 8	Pregunta 10	Total
Si	4	4	15	4	5	30	62
No	18	15	13	14	22	0	82
A veces	8	11	2	12	3	0	36
Total	30	30	30	30	30	30	180

TABLA N: 15

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 45 \cdot 30 / 180 = 7,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

$$E = 135 \cdot 30 / 180 = 22,5$$

O	E	$(O - E)^2/E$
30	7,5	67,5
3	7,5	2,7
0	7,5	7,5
2	7,5	4,03
5	7,5	0,83
5	7,5	0,83
0	22,5	22,5
27	22,5	0,9
30	22,5	2,5
28	22,5	1,34
25	22,5	0,28
25	22,5	0,28
TOTAL		99,19

TABLA N: 16

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

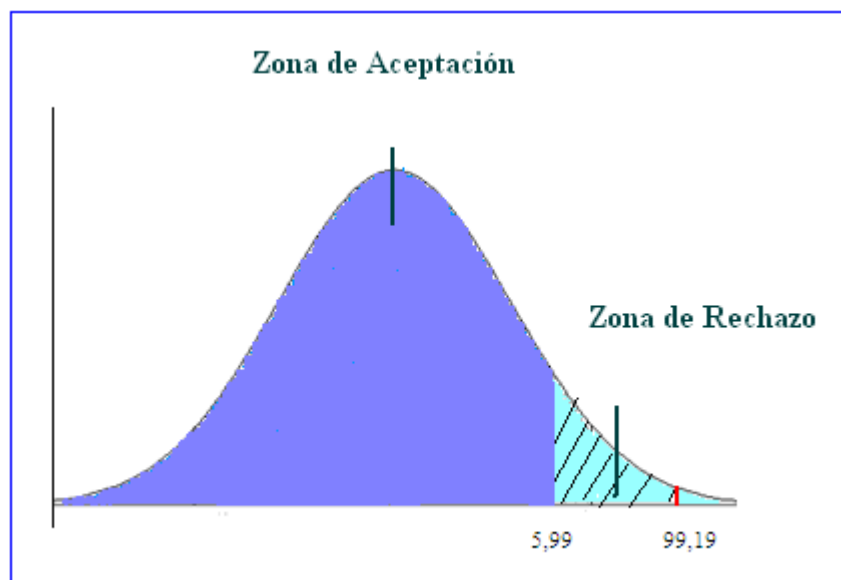


GRAFICO N: 13

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

El análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de las diferentes encuestas realizadas a los adultos mayores, nos permitió comprobar que la idea a defender planteada para el desarrollo de nuestra investigación es verídica. Pues los

resultados que se obtuvieron ofrecen un marco teórico de coherencia de la realidad de los adultos mayores en cuanto a la aplicación de actividades extra y la urgencia de mejorar los procesos de su vida para adoptar posturas sedentarias.

De acuerdo al estimador estadístico Chi cuadrado de la encuesta aplicada el valor de χ^2 es de 99,19 y de acuerdo a lo establecido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna es decir las sesiones de bailoterapia si mejorara el estado anímico de los adultos mayores, de acuerdo al nivel de significación y regla de decisión.

Por lo tanto este proyecto de investigación para la sociedad ayudaría en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores en las áreas básicas de su cuerpo, lo que significa satisfacer las necesidades personales y el fortalecimiento en la construcción del nivel de potencialidades, acompañado de la predisposición positiva de familia para responsabilizarse en el cumplimiento de las actividades y aprovechando de mejor manera los recursos humanos con los que cuenta.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de realizar el análisis y la interpretación de los datos recabados por medio de las encuestas podemos llegar a las siguientes conclusiones:

5.1. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado la presente investigación podemos concluir que:

- En las clases de Bailoterapia diagnosticadas en el sector se detectaron una serie de deficiencias que incidían negativamente en la calidad de vida de los practicantes, destacándose fundamentalmente la insatisfacción y desmotivación por las clases que recibían, así como la invariabilidad en el empleo de los estilos de clases existentes y la poca efectividad de las mismas.
- Existe incumplimiento de los adultos mayores de asistir a estos programas, lo cual se evidencia en la poca motivación, debido a que no hay control por parte de su familia y de otros sectores.
- Los adultos mayores se resisten en gran parte para formar parte de la comunidad social, en su gran mayoría no asisten a estos programas para mejorar su calidad de vida.
- La falta de colaboración de la familia en el proceso de terapias de bailoterapia es uno de los factores que dificulta para que los adultos no puedan superar dificultades de salud en su persona muchos por edad avanzada.
- Es importante realizar actividades extras para mejorar el rendimiento físico y emocional. Planear las tareas con base en objetivos, la improvisación no genera buenos resultados. El instructor y su familia debe ayudar a practicar y reforzar las habilidades motoras debilitadas.
- La falta de planificación de actividades de motricidad, no permite un correcto desarrollo de esta capacidad en el adulto mayor, lo que repercute en la funcionalidad del anciano.

5.2. RECOMENDACIONES

Después de haber realizado la presente investigación recomendamos que todos como parte de la comunidad de Baños debemos trabajar de manera conjunta para favorecer en promover un programa de actividad física para los adultos mayores, permitirá planificar y llevar cabo actividades físicas en diferentes espacios como son al aire libre deportivos y recreativos.

- Concluyendo con el diseño de los diferentes estilos de clases existentes para el trabajo aeróbico o cardiovascular, la investigación puede ampliarse con el estudio de medios, métodos y procedimientos para trabajar la gimnasia localizada dentro de la clase, lo que indudablemente aportaría conocimientos para el mejoramiento de las clases.
- Consideramos oportuno recomendar a la Pastoral la inclusión de estos programas en diferentes sectores del cantón, como una estrategia de superación para los adultos que forman parte con los programas de Bailoterapia .
- Extender esta experiencia a otros niveles por edad y estado de salud de manera que pueda ser empleada por otros profesores como alternativa para su trabajo en aras de continuar elevando la calidad de vida de la población.
- Que diariamente en casa la familia trabajen en forma cooperativa las actividades de motivación para que sus familiares acudan en forma satisfactoria a los programas de bailoterapia, esto permitirá mantener un permanente hábito en la realización y consecución de objetivos planteados.
- Utilizar el baile con diferentes géneros musicales en el desarrollo de actividades, permitiéndoles disfrutar de la práctica al adulto mayor.
- Los programas deben ser planificados y ejecutados por un profesional en el área, para que los adultos mayores tengan diferentes alternativas en el mantenimiento funcional.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 Título Propuesta

GUIA METODOLOGICA DE BAILOTERAPIA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DE LA VICARIA DE BAÑOS PARA MEJORAR SU ESTADO ANÍMICO.

6.1.2 Institución Ejecutora

Lic. Darwin Ubilluz Díaz.

6.1.3 Beneficiarios

- Adultos mayores

6.1.4 Cobertura Geográfica

Provincia: Tungurahua

Cantón: Baños

Parroquia: Matriz

CENTRO DE ADULTOS	DIRECCIÓN	COORDENADAS EDS
Pastoral de Salud de la Vicaria de Baños de Agua Santa	Baños	

TABLA N: 17

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

6.1.5 Tiempo Estimado Para La Ejecución De La Propuesta

El plazo de ejecución es de 5 meses empezando en Julio del 2012 a diciembre del 2012.

6.1.6 Equipo Responsable

La ejecución de la propuesta mencionada se llevará a cabo con la participación directa del investigador, como se detalla a continuación

NOMBRE: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

6.1.7. Costo Estimado

RECURSOS NECESARIOS	CANTIDAD	VALOR TOTAL
RECURSO HUMANO		
Investigador	1	100
Equipo de Apoyo	2	120
Recursos Materiales		
Movilización		80
Guía	12	100
	TOTAL	400

TABLA N: 18

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

6.2 Antecedentes de la Propuesta

El adulto mayor es una de las edades en la que la sociedad actual necesita la atención especializada de diferentes profesionales para contribuir en su calidad de vida debido al proceso de envejecimiento que ocurre en estas edades. Una de las formas de tratar a las personas de mayor edad para mejorar su salud integral es a través de la práctica de ejercicios físicos. Por lo antes mencionado se observa la necesidad de desarrollar un grupo de juegos para motivar a realizar actividades físicas en personas de edad avanzada, específicamente de sesenta años en adelante.

"Es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiesta en comparación con períodos anteriores. La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

Por el número alto de personas de la tercera edad que ya existen y el aumento que se pronostica de la población para ellos, es que tiene gran importancia crear un grupo de ejercicios físicos con juegos tradicionales y no tradicionales en estas edades que los motive lúdicamente debido a la proporción directa que brindan los mismos de beneficios para la salud física significativamente en estas edades. Hay que señalar también que la actividad física aporta grandes contribuciones en los aspectos psíquicos y socio-afectivos que son necesarios para estos menos jóvenes.

Además la influencia de los juegos adaptados para estas edades permite, aparte de las ventajas físicas que aportan los juegos mencionados en el trabajo que son característicos y adaptables para los adulto mayores, brindan el desarrollo de los valores del sentido de pertenencia y la difusión y rescate de actividades físicas sanas que pertenecen a la cultura y que nuestras generaciones anteriores gozaron de ellos.

6.3 Justificación

La llamada tercera edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la [vejez](#) o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades.

Actualmente en la [sociedad](#) se invierten innumerables [recursos](#) financieros destinados para la conservación de un adecuado [estado](#) de [salud](#) de la [población](#) en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de [medios](#) y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, [el estado](#) de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el [desarrollo](#) de toda sociedad.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de [carácter](#) biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y [sistemas](#) que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la [alimentación](#), [servicios](#) de salud, confort habitacional, e [higiene](#), muy importante es también una vida útil, productiva e independiente.

La vida en sociedad evita la [depresión](#) y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de [la familia](#) y de la sociedad. En la [atención](#) a la Tercera Edad cada día un [concepto](#) se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de

la [familia](#) como [célula](#) básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

La [Cultura Física](#) deben transmitir a los adultos mayores el mensaje de sus conocimientos para imbuirles que sus recomendaciones y sus [acciones](#) de actividad física para la salud, constituyen una herramienta no farmacológica, que puede contribuir a mantener y mejorar su capacidad funcional, su [calidad de vida](#) y bienestar, lo mejor posible y por mayor [tiempo](#).

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su [calidad](#) en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la [personalidad](#) y el mejoramiento de su organismo.

Es por ello que se pueden encontrar las respuestas para la longevidad segura y placentera en la prácticas sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarias, todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados

6.4 OBJETIVOS

Diseñar juegos motrices que favorezca el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de edad madura.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✚ Mejorar la eficiencia y calidad de vida en funciones motrices de los adultos mayores a través de la bailoterapia.

- ✚ Orientar a los adultos mayores en la importancia del ejercicio físico de acuerdo a su edad.

- ✚ Proponer el cumplimiento de las obligaciones que tiene cada persona que forma parte de esta comunidad.

6.5 Análisis de Factibilidad

La propuesta se puede aplicar porque se cuenta con la aceptación del Personal de la Pastoral y directivos su colaboración para ejecutarla, la participación operativa de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y de toda la comunidad.

Este tema les ha causado interés, por ser un trabajo de actualidad, ya que nos obliga a determinar cuál es el rol del adulto mayor con respecto a los procesos de envejecimiento y a tener un programa rutinario de ejercitación motriz a seguir, la factibilidad está dada por la gran bibliografía que se cuenta como textos, libros, revistas y sobre todo el aporte del internet.

El interés en conocer temas acerca del programa de fortalecer funciones motrices en personas de edad avanzada causando un impacto en la comunidad y ha despertado la motivación de los encargados de este centro de atención y autoridades que están dispuestos a colaborar para que se pueda realizar este proyecto. Se cuenta con disponibilidad de tiempo, espacio físico, con los recursos necesarios

Se ha puesto de manifiesto el interés de los directivos en las instancias mencionadas para conocer la propuesta y aceptarla, como es notorio a través de las encuestas realizadas la disposición del investigador y personal de apoyo para involucrarse en la calidad de vida de este grupo vulnerable de la sociedad. De lo expuesto se desprende que la propuesta es factible de realizar dado lo siguiente:

- Disponibilidad de tiempo.
- Disponibilidad de recursos
- Disponibilidad de espacio físico

6.6. FUNDAMENTACIÓN

LA PSICOMOTRICIDAD

“La Psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estímulo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.

El objetivo por consiguiente es aumentar la capacidad de interacción del sujeto en el entorno”

“La psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de la posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto incluyendo todo lo que se deriva de ello: Disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.”

“La psicomotricidad es una disciplina educativa/terapéutica concebida como diálogo que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de la relación principalmente corporal, fin de contribuir a su desarrollo integral” .

En definitiva el término psicomotricidad abarca todos los aspectos de la persona humana, los cuales confluyen integralmente a través del movimiento,

conformando una sola unidad indisoluble en perpetua dialéctica con el medio que le rodea, el cual moldea los aspectos más sutiles del individuo.

TIPOS DE MOTRICIDAD

Dinámica o aniso métrica

Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo no es igual a la longitud del músculo, variará según cuál sea la tensión generada.

Motricidad Gruesa

Son acciones de grandes grupos musculares movimientos de todo el cuerpo o de grandes segmentos corporales.

Motricidad Media

Se refiere a la estabilización de segmentos.

Motricidad Fina

Es la acción de pequeños grupos musculares de la cara y los pies. Movimientos precisos de las manos, cara y los pies.

COORDINACIÓN

“La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación

Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento se puede distinguir:

Coordinación Dinámica General

Aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuro motoras.

Coordinación Viso motriz

La coordinación viso motriz constituye la capacidad que permite ajustar con precisión el movimiento corporal global y, especialmente, segmentario como respuesta a estímulos de carácter visual, que ponen a la persona en relación con un objeto móvil”

Coordinación óculo-manual y óculo-prédica

Aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

Coordinación Dinámico-Manual

Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La Coordinación

La Coordinación Dinámica General

Sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas. Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto. Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo”

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PSICOMOTRICIDAD

Las propuestas de ejercicios, tanto de aula como de movimiento, siguen una clasificación y están encuadrados dentro de una taxonomía creada específicamente para este método .Ello nos permite clasificar de forma clara y ordenada todos los ejercicios y actividades que hacen especial incidencia en el trabajo de la memoria.

Para realizar esta clasificación se han contemplado dos parámetros: por un lado, la estrategia utilizada, relacionada con un tipo de mnemotecnia; por otro lado, y de forma paralela, los ejercicios se ordenan según el tipo de memoria que se trabaje. Para confeccionar esta taxonomía se ha realizado un minucioso estudio de

aquellas estrategias que ocupan la mnemotécnica y de su evolución a lo largo de los años.

Un mismo ejercicio puede responder a una o más estrategias, pero siempre marcaremos en primer lugar la estrategia que contemplamos como básica y a continuación se indicará si responde a más estrategias. Si bien en principio este método está diseñado para personas mayores válidas, sin embargo, tal y como está presentado, nos va a permitir adaptar las propuestas prácticas a personas mayores con problemas de autonomía, tanto en su desplazamiento como en su capacidad de comprensión.

Todas las propuestas prácticas que se presentan están diseñadas bajo el mismo patrón de ficha tipo, ya sean propuestas de aula como motrices. Las actividades de Memoria motrices que se presentan tienen relación con las actividades de aula; esta relación nos permite trabajar la transferencia del trabajo motriz al trabajo de aula y viceversa.

Podemos introducir estas actividades tanto en sesiones de «talleres de memoria» que se realizan en el aula o, al contrario, introducir actividades de memoria de aula en sesiones de actividad física.

Si bien las propuestas motrices se trabajan bajo diferentes técnicas corporales, cabe señalar un elemento común en todas ellas, se trata del trabajo creativo. Por ello, tienen muchas posibilidades de adaptación e infinidad de variantes y son un punto de referencia para seguir creando ejercicios, siguiendo esta línea de trabajo y teniendo en cuenta el eje central que es la «taxonomía».

Podemos permitirnos la libertad de variar el material, la música y la intensidad de cada ejercicio, siempre en función de las características del grupo y los objetivos que se desean conseguir.

Valoración de los juegos en la actividad física.

Sobre el origen del juego surgen interrogantes relacionada con la primacía del trabajo y el juego.

El filósofo marxista Plejanov, citado por **Watson, H (2008)** establece el carácter social del juego refuta las teorías burguesas al considerar que los juegos se realizan por instintos biológicos. Expone la concepción materialista del origen y esencia del juego. Estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión “el juego es el hijo del trabajo” y surge como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre antes de jugar tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir.

Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo, separándose posteriormente para convertirse en una actividad independiente, sin embargo, el contenido y variedad de los juegos se determina por las condiciones sociales, el carácter del trabajo, el mismo cambia de acuerdo con las condiciones históricas de la vida del hombre.

El juego es producto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad, modifica el mundo. La evolución del adulto y la necesidad de jugar, se presenta como realidades universales, no por ello deja de estar el juego enraizado en los pueblos, cuya identidad cultural se observa a través de ellos y los juguetes creados para ese fin. La práctica y los objetos lúdicos son infinitamente variados y están marcados profundamente por características étnicas y sociales específicas.

Al estudiar las etapas esenciales del desarrollo psíquico del Adulto, tal como se traduce a través de sus juegos, se observa frecuentemente la estrecha dependencia con respecto al medio, cualquiera que sea el objetivo o punto de vista con que se analiza, hay que tener presente, que el juego del Adulto está en relación directa con la sociedad en que vive.

Realizar acciones sin una intención premeditada y que sus juegos responden solo a factores biológicos, aspectos que hacen que se diferencien de los seres humanos de los animales, ya que los juegos responden a cada sociedad humana y agrupaciones etnológicas.

Esta tesis reconoce la importancia de los juegos en el desarrollo del hombre en la comunidad primitiva y todas las que prosiguen, prepara desde la infancia para el trabajo que realizará cuando sea adulto, no obstante considera tener presentes los factores sociales en que este se desarrolla al constituir un elemento necesario en la búsqueda de soluciones para vivir. Por lo antes expuesto, se puede valorar que, estos son un fenómeno social; que surgen y se transforman con la sociedad, responden a los intereses de clases y constituyen una necesidad para el hombre.

Promover salud

Pese al avance de la ciencia, la respuesta sigue siendo la misma a la que arribaron los sabios de la antigüedad: llevar una vida pendiente, sin hábitos tóxicos. Entre la lista de hábitos de vida sana, la actividad física, siempre ha ocupado un lugar destacado. Si es cierto, que en los jóvenes el entrenamiento físico representa un factor importante en el desarrollo de las facultades motoras, no debe olvidarse que el acondicionamiento preventivo de los sistemas cardiorrespiratorios, locomotor y nervioso de los adultos y ancianos, constituye un seguro de vida barato y útil, para dichas personas, de hecho representa un beneficio social y económico para el país.

El envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, del margen de seguridad de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente.

Envejecimiento del aparato Nauro- psicomotor

En la senectud se produce:

- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.

- Modificaciones del sistema nervioso autónomo, lo cual afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.
- Se afectan las aptitudes psicomotrices con lo cual se produce:
 - Disminución general de las aptitudes
 - Atención de los reflejos al nivel de huesos y de los tendones.
 - Trastornos del equilibrio.
 - Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
 - Alteraciones espacio temporales

Envejecimiento del aparato locomotor

Durante el proceso de envejecimiento aparecen lesiones óseas que alteran el proceso de calcificación ósea, producto de una insuficiencia en la producción de la hormona

Necesaria (tirocalcitonina), de ahí surgen dos alteraciones llamadas osteoporosis y osteomalacia, que muchas veces van unidas provocando incomodidades a los adultos mayores.

La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteolitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio (membrana conjuntiva nutricia que recubre el hueso, permite su

excrecencia, cuya actividad persiste toda la vida, pero que no disminuye más que en las personas mayores.

- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

Todo lo anterior trae como consecuencia riesgos de fractura, sobre todo en el cuello del fémur, húmero, y de la muñeca según la caída; a nivel de las vértebras, este estado de descalcificación se manifiesta en la acentuación de las curvas fisiológicas normales.

Envejecimiento de las articulaciones

En la mayoría de los casos la artritis y la artrosis son las enfermedades óseas que más afectan a los adultos mayores, sobretodo porque a estas edades las posiciones y posturas adoptadas no son las más adecuadas y existen alteraciones mecánicas provocadas por traumas en una o más articulaciones. El apareamiento de ambas alteraciones trae consigo:

Los músculos: Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, también se produce pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a:

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- Disminución en la producción energética
- Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.

Envejecimiento de órganos de la respiración:

Se manifiesta en atrofiar de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad

respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez y del cual podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

Características psíquicas del Adulto Mayor

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes.

En el Área Cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el Área Motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

- Desciende el estado de ánimo emocional general.
- Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).

- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.

Definición de estilo de vida.

El estilo de vida es un modo individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

En la actualidad se considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un estilo de vida propio que determina la salud del grupo familiar y sus miembros, por lo que se concibe, además la categoría de estilo de vida familiar.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida: una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de las personas, para aludir a aquellos comportamientos y hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud, por ejemplo el hábito de fumar, la conducta sexual desprotegida, etc.; y las conductas protectoras de salud, que se refieren a aquellas acciones que las personas llevan a cabo para defenderse de sus enfermedades o sus secuelas.

Aspectos como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias, las influencias sociales además de la historia biológica, han sido identificados como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona, por lo que al establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo de manera estable, como aspiración de la promoción de salud, resulta un reto para nuestra ciencia.

Rodríguez Marín (1995) expresó que el análisis del estilo de vida debe hacerse desde un modelo que considere al ser humano como un punto de corte entre sistemas sociales y microsistemas orgánicos. El comportamiento individual se produce en la intersección de los dos tipos de sistemas, de forma que los acontecimientos sociales y los biológicos tienen un impacto recíproco sobre tal comportamiento, y a su vez la integridad funcional de la persona.

Por lo tanto y con el apoyo de suficiente evidencia científica que señala el estilo de vida como responsable de gran parte de los problemas de movilidad pérdida de funcionalidad e independencia, es necesario brindar el servicio profesional adecuado para contrarrestar los efectos nocivos de la falta de actividad, pues de la adaptación del adulto mayor al diario quehacer dependerán su independencia su calidad de vida y su dignidad.

Podemos entender que el mundo conceptual de la Cultura Física está nutrido y permanentemente retroalimentado desde diversos campos del conocimiento, dentro de los que se encuentra el de la recreación; este, a su vez, está íntimamente relacionado con las bases epistemológicas de aquel: los pilares de cuerpo, cultura y movimiento. La actividad física implica y define a toda la realidad humana durante el transcurso de su devenir vital. Nos referimos a una actividad cuando necesitamos precisar que se trata de un proceso de tal característica que puede interrumpirse, permanecer latente durante un tiempo o constituirse como un algo ordenado y sistemático. es decir, mediante la acción, o mejor, mediante la manifestación activa del protagonista, sino que ésta puede estar constituida por un proceso relativamente largo e interrumpido en el espacio y en el tiempo.

Según varios autores, se pueden distinguir dos aspectos en la actividad física, el cuantitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física, es decir, a la actividad metabólica, directamente vinculado con el mencionado paradigma y el cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de la actividad que se ha de realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla, constituyen los componentes más determinantes.

La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. El deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. Estas consideraciones demuestran científicamente la estrecha relación que existe entre ejercicio físico, y estilos de vida saludables, como componente de calidad de vida.

A partir de los estudios realizados acerca de la temática, se conoce la influencia del medio social en la salud del hombre, y cómo las condiciones de vida y de pobreza, el empleo desmesurado de los medios audiovisuales, el tiempo de ocio, el sedentarismo entre otros, son causas principales de la disminución de la actividad física, en las personas que trabajan casi todo el tiempo sentadas en oficinas, asimismo se observa un descenso en la forma física y la capacidad funcional en las personas del mundo industrializado, a esto se ha sumado el predominio de las enfermedades crónicas no trasmisibles, específicamente las cardiovasculares y cerebro vasculares.

La salud humana ha sido reconocida de diversas formas; durante mucho tiempo el concepto de salud fue enfocado con criterio biológicos, dejando de lado el aspecto psicológico y social del ser humano.

Si entendemos que el estilo de vida expresa el modo en que actúa el sujeto en relación con la sociedad y la construcción de su vida comprenderemos la importancia que tiene la cultura física comunitaria en la posición ante la vida que define al sujeto, que le permite establecer un estilo de vida saludable. En esta investigación se tiene en cuenta este aspecto en relación con el adulto mayor y el estilo de vida que desarrollan. Para tener una calidad de vida óptima se asocia un estilo de vida adecuado, que tenga en cuenta: alimentación correcta, actividad física realizada con frecuencia, intensidad y duración adecuadas, y unas pautas de descanso regulares, una de las premisas defendidas por **Kaplan (1985)**, A partir de las concepciones teóricas sistematizadas, se ratifica que la práctica de actividad física regular es un componente importante para mantener un estilo de vida saludable.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida.

Indicadores para favorecer el estilo de vida en el Adulto Mayor:

1. Contribuir al mejoramiento del estado de salud de los adultos mayores elevando sus posibilidades funcionales.
2. Contribuir al mejoramiento y mantenimiento de la autonomía física de los adultos mayores.
3. Participar en los juegos y actividades sociales que tributen a los procesos afectivos y volitivos del adulto mayor.
4. Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad
5. Comunicación y participación a nivel familiar y social

Beneficios de los juegos en el adulto mayor

Existen evidencias de la utilidad del juego en todas las edades y con alta significación en el adulto mayor, estos representan una necesidad en la vida del hombre de hoy, pero es mucho más importante que formen parte inseparable de las actividades cotidianas de los mismos, con ellos se consigue prolongar la vida, además, de proporcionar sensación de bienestar y activar las funciones de los órganos y sistemas del cuerpo humano, haciendo placentera la carga de los años.

Al analizar que el hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace, es buscar un equilibrio biológico y psicológico que compense su forma de vida por lo que la actividad física se convierte en una ayuda excepcional para lograr este objetivo y evitar las agresiones constantes a que está sometido.

La importancia creciente de la actividad física en el mundo implica nuevos cambios en su planificación, el uso de juegos capaces de variar el modo de actuar y de pensar de los adultos mayores, conduce a la necesidad del aumento de movimientos en los mismos, en tal sentido los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, es decir trabajan gran cantidad de grupos musculares, al combinarse inteligentemente, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.

Por lo regular el jugador no se da cuenta de la función natural y reconfortante de éstas actividades, a causa de la consagración al juego que se traduce en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

En los juegos predomina la alegría. Constituyen un recreo para la actividad nervios superior, crea las premisas para continuar el momento siguiente con la mayor concentración, contribuye al desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produce un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario y al stress social en función de su salud, por tanto se convierten en un laboratorio vivencial de experiencias acumuladas durante los años vividos, les permite renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante, de aprendizaje, el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho. Las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo. Es recomendable que los juegos se lleven a cabo al aire libre para que puedan actuar también los estímulos biológicos naturales.

De forma general los juegos contribuyen a:

1. Mejorar la condición física.
2. Aumentar la capacidad de respiración.
3. Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.

4. Liberar carga de tensión nerviosa.
5. Eliminar el estrés.
6. Mejorar la adaptación del hombre a las condiciones del medio
7. Fortalecer el sistema muscular, conservar y mejorar la movilidad articular.
8. Mantener la integridad de los hábitos y capacidades motoras.

Se evidencia de forma clara y precisa la importancia de los juegos por las ventajas que ofrece, pero se deben considerar ciertas precauciones en el diseño y puesta en práctica de los mismos, a partir de las características desde el punto de vista psicológico y biológico de esta edad para su implementación y desarrollo, debido a los cambios que ocurren en el organismo con el pasar de los años.

Pero ¿por qué el hecho de jugar en tercera edad?

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.

- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Los juegos han estado presente como el modo de imitar las actividades laborables, guerreras, sociales, ellos cuentan con determinados aspectos históricos – socio – culturales que nos ayudan no solo a entender la naturaleza de los mismos con respecto a su contenido, nos permite comprender la propia historia y cultura de nuestros pueblos aunque estos se repiten tradicionalmente podemos encontrar diferencias en cuanto a su forma de participación, diseño.

El juego por su contenido está vinculado con la vida, el trabajo y la actividad de los miembros adultos de la sociedad, sin embargo con relación a los juguetes surge la siguiente interrogante:

¿Cómo se podría explicar que el juego este determinado en su contenido por la vida de la sociedad y al juguete (compañero inseparable de cualquier juego)?

El juego con soga también tuvo su desarrollo de forma análoga , cuando el nudo , el amarre y el trenzado eran elementos principales de la vida laboral de los adultos ya que estaban vinculados con el tejido de redes para pescar y cazar, estos ejercicios cotidianos tanto para los adultos. en la actualidad los juego de soga se han transformado en ejercicios funcionales que desarrollan la motricidad fina de los dedos y en otras formas para el desarrollo de capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Coordinación, Equilibrio y Habilidades motrices básicas como Halar, Saltar)

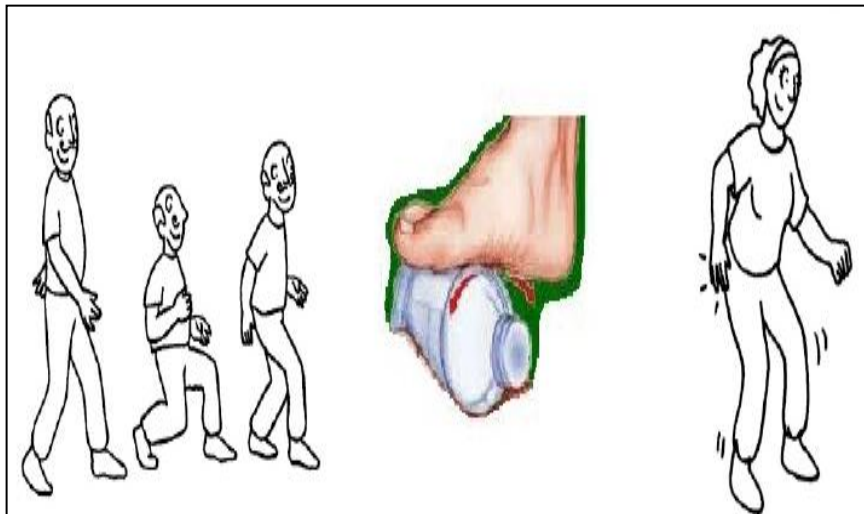
Setter. (1979) Hace referencia a diferentes autores los cuales expresan que aun en las primeras etapas del desarrollo cultural no estaban dirigidas solamente a efectos religiosos, sino que en todos los tiempos estuvo también al servicio del juego y el esparcimiento

GUIA METODOLOGICA DE BAILOTERAPIA DIRIGIDO A LOS ADULTOS MAYORES DE LA VICARIA DE BAÑOS PARA MEJORAR SU ESTADO ANÍMICO.



TALLER No. 1

TONICIDAD MUSCULAR



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Rehabilitar y preservar las funciones de las piernas
- Aumentar la fortaleza de las articulaciones
- Incrementar la movilidad y la circulación sanguínea

OBJETIVO VOLITIVO

- Establezcan relaciones entre los conocimientos nuevos los saberes y experiencias anteriores y los intereses propios.

Instrucciones:

Sentado, ponga una botella de 20 Oz. En el suelo (que hayarellenado previamente con arena o agua tibia) y coloque el pie derecho sobre ella. Hagamovimientos hacia adelante y hacia atrás, tratando de extender lo más que pueda la pierna. Si es en pareja, utilice un tubo o un bate. Repita 5 veces con cada pierna.

Abra las piernas del ancho de las caderas, flexionar ligeramente las rodillas, un brazo extendido simulando agarrar la brida y la otra mano golpeando los glúteos, simule el movimiento de cabalga sobre un caballo, dando palmadas y levantando los pies, alternándolos. Cuente hasta diez y deténgase.

Abra las piernas del ancho de las caderas, flexionar ligeramente las rodillas, un brazo extendido simulando agarrar la brida y la otra mano golpeando los glúteos, simule el movimiento de cabalgar sobre un caballo, dando palmadas y levantando los pies, alternándolos. Cuente hasta diez y deténgase.

Recursos

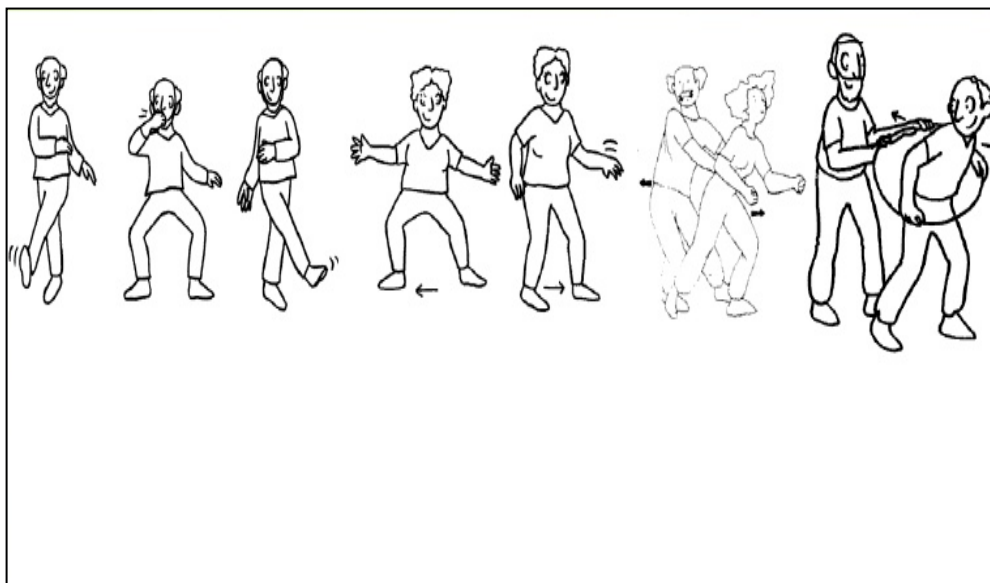
Botellas, colchoneta

Evaluación

Mediante actividad rítmica realizar el ejercicio correspondiente

Taller No.2

IMITAR MOVIMIENTOS DE PIERNAS



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Rehabilitar y preservar las funciones de las piernas
- Aumentar la fortaleza de las articulaciones
- Incrementar la movilidad y la circulación sanguínea
- Imitación de fútbol.

OBJETIVO VOLITIVO

-Desarrollen sus motivaciones en un ambiente emocional a favor del fortalecimiento de la motricidad con sus diferentes variantes

Instrucciones

De 3 patadas con la pierna derecha en sentido diagonal hacia el lado izquierdo. Luego haga una sentadilla, llevando la mano a la boca imitando el “pitido” del árbitro. De 3 patadas con la pierna izquierda en sentido diagonal hacia el lado derecho. Repita el ciclo 3 veces. Imitación movimientos de Baloncesto:

desplácese 2 pasos hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia los lados, con las palmas muy abiertas (defendiendo canasta), vuelva moviéndose hacia la derecha, imitando el rebote de la pelota con la mano derecha (pelota simulada). Haga lo mismo con el lado izquierdo. Va defendiendo, vuelve rebotando. Repita 5 veces El hombre toma a la mujer por la cintura y trata de dificultar (no impedir) que esta avance hacia adelante. Una variante es hacerlo utilizando un aro.

Recursos

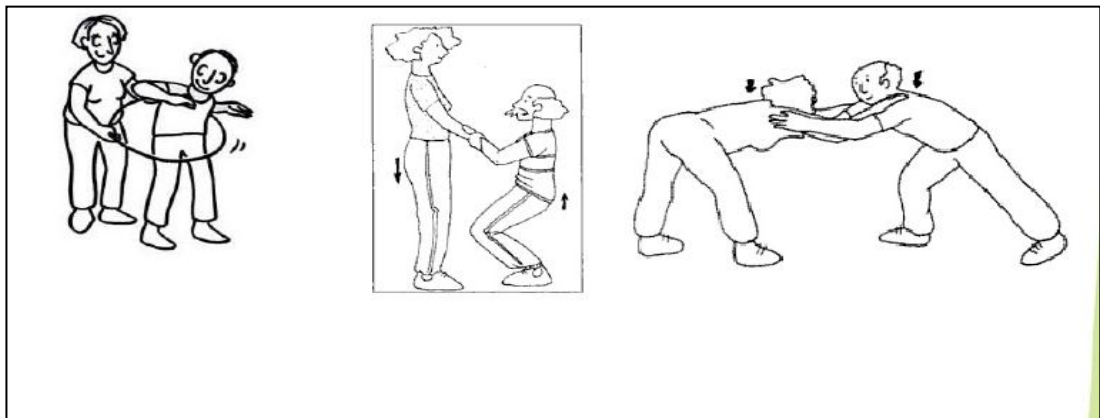
- Aros
- Pelotas

Evaluación

Los adultos trabajarán en grupos y expondrán sus ejercicios ante los demás y corregirán errores el uno al otro.

TALLER No.3

MOVILIDAD DE LAS RODILLAS



OBJETIVOS FÍSICO MOTRICES

- Rehabilitar y preservar las funciones de las piernas
- Aumentar la fortaleza de las articulaciones
- Incrementar la movilidad y la circulación sanguínea

OBJETIVO VOLITIVO

- Fortalecer vínculos afectivos entre los grupos de adultos mayores para una mayor interacción.

Instrucciones

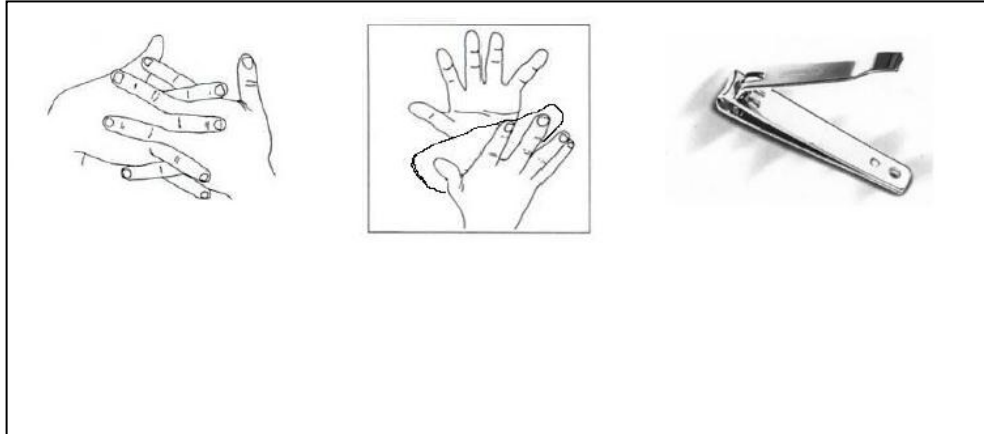
El hombre se coloca dentro del aro (no lo puede tocar porque “quema”), mientras la mujer lo sujeta detrás. La mujer conduce el aro. El hombre propone cambios de dirección. Puede utilizar las consignas de pasos del primer ejercicio. La pareja se toma de las manos, de frente. Uno baja y el otro se mantiene de pie y viceversa. Repita el ciclo 10 veces. Cogidos por los hombros, flexionando el tronco hasta dejar la espalda recta, mirándose de frente, imitar los pasos de un cangrejo (hacia un lado y hacia atrás). Repita 3 veces.

Evaluación

Realizar en diferentes posiciones, ejercicios con ambas rodillas perfeccionado y corrigiendo errores.

TALLER No 4

COORDINACION MANUAL



OBJETIVOS FÍSICOS MOTRICES

- Rehabilitar y preservar las funciones de las manos
- Aumentar la fortaleza de las articulaciones
- Incrementar la movilidad y la circulación sanguínea

OBJETIVO VOLITIVO

- Practicar vivencialmente las actividades
- Lograr su creatividad y su desarrollo

Instrucciones

Entrelace los dedos de las manos, presionando entre ellos. Haga estiramientos, manteniendo la posición y contando hasta 8. Vuelva a la posición inicial. Repita el ciclo 3 veces.

Tome una botella de cristal, llena de agua y colóquela entre las palmas de las manos. Frótelas hacia delante y hacia atrás, haciendo presión. Puede hacerlo utilizando un lápiz.

Tome un corta-uñas, sujételo con los dedos índice y pulgar y haga presión 3 veces. Haga lo mismo con el dedo medio y pulgar, luego con el anular y el pulgar y por último con el meñique y el pulgar. Repita el ciclo completo 3 veces por cada mano.

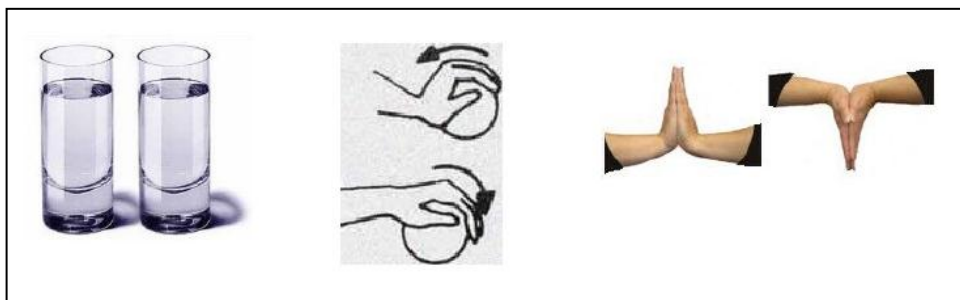
Recursos

- Botella
- Lápiz
- Corta uñas

Evaluación

TALLER No. 5

MOVILIDAD DE MANOS



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Rehabilitar y preservar las funciones de las manos
- Aumentar la fortaleza de las articulaciones

- Incrementar la movilidad y la circulación sanguínea

OBJETIVO VOLITIVO

- Lograr su creatividad fortalecimiento de sus emociones

Instrucciones

Junte las manos palma con palma a la altura del pecho, con los codos flexionados. Gire la mano hacia delante sin despegarlas, uniendo pulgar izquierdo con el derecho. Vuelva a la posición inicial. Gire las manos, sin despegar las palmas, hacia delante, de modo que los dedos queden hacia abajo a la altura de la pelvis. Gire las palmas hacia delante, uniendo el meñique izquierdo con el derecho. Repita 3 veces el ciclo completo.

Busque una naranja. Coloque la mano sobre ella, en forma de garra. Realice movimientos con la muñeca hacia atrás y hacia delante. Repita 5 veces por cada mano.

Recursos

-Vaso

-Agua

-Naranja

Evaluación

Observación de participantes.

TALLER No. 6
Darle la vuelta al tronco



OBJETIVO FISICOS MOTRICES

- Mejora la movilidad articular y la rapidez de traslación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Lograr su creatividad y no impedir su desarrollo autónomo

Instrucciones: Se forman los adultos en equipos de igual cantidad detrás de la línea de salida y a una distancia prudencial se colocan los marcadores. A la señal del profesor salen los primeros abuelos y le dan la vuelta al tronco regresan y realizan el saludo deportivo detrás de la línea de llegada se incorporan al final de su equipo y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la misma operación.

Recursos: Marcadores.

Evaluación:

Es obligatorio realizar el saludo deportivo detrás de la línea.

- Hay que darle la vuelta al marcador.
- No se debe correr.
- Gana el equipo que primero termine.

TALLER No. 7

“De atrás adelante”



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Escuchar las consignas con iniciativa personal

Instrucciones: Se dividirán en dos equipos y se formarán en hileras. A la señal del profesor los adultos pasarán las pesas de atrás hacia delante. Se entregará con la mano izquierda y se recibe con la derecha extendiendo la mano hacía atrás. Tan pronto las pesas llegue al adulto que ocupa el primer puesto, este lo sostendrá en las manos, camina con él hacia el último puesto de la fila y comenzará a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que las pesas llegue al primer puesto el adulto que ocupa dicho lugar caminará con él hacia el último puesto de su equipo y así sucesivamente se desarrollará el juego hasta que los alumnos adopten la posición inicial. El equipo que primero se coloque en esta posición será el ganador.

Evaluación: Las pesas debe pasarse no tirarse, para obtener equilibrio de un cuerpo a otro.

TALLER No. 8

“Relevo entre banderas”



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Favorecer la expresión de su cuerpo a través de la imaginación.

Instrucciones: Los adultos se forman en equipos. Se sitúa por cada equipo dos banderitas (A y B), una frente a otra, separadas por 12 m entre sí. Delante de la banderita A y a 2 m de distancia se traza una línea de partida. El primer adulto de cada equipo se sitúa en la línea de partida con un batón en la mano; los restantes esperan su turno fuera de esta. A la orden del profesor, el adulto que está en la línea de partida sale corriendo, bordea la banderita B, retorna corriendo, bordea la banderita A y entrega el batón al alumno siguiente que se encuentra situado en la línea de salida, el cual realiza la misma acción que el primero y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado. Gana el equipo que primero termine.

Recursos: Banderas, bastón

Evaluación:

- El adulto que se encuentra esperando el batón deberá estar mirando hacia atrás y con el brazo extendido.
- El batón no se puede tirar, hay que entregarlo.

TALLER No. 9

“El acróbata”.



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar el equilibrio y la coordinación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Explorar la capacidad de observación a través de las consignas dadas

Instrucciones: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida. Delante de cada equipo se traza una línea que simula una cuerda floja. A la señal del profesor los primeros adultos de cada equipo saldrán caminando por encima

de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas. Gana el equipo que más punto haya acumulado.

PI: Firme.

1.-Brazo izquierdo lateral, brazo derecho arriba, pierna izquierda al frente apoyado.

2.-PI.

3.-Brazo derecho lateral, brazo izquierdo arriba, pierna derecha al frente apoyada.

4.-PI.

Recursos: cuerda

Evaluación:

- No puede salirse de la cuerda floja.
- Deben realizar los ejercicios.

TALLER No. 10

“Mar y tierra”.



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Incentivar la atención y concentración en cada orden realizada

Instrucciones: Formados en filas, detrás de una línea que representa el límite. A la voz del profesor que puede ser mar o tierra, el jugador sacará una pierna al frente según cuál sea la orden (pierna derecha: mar; pierna izquierda: tierra).

Recursos: tizas, cuerdas

Evaluación:

- No puede salirse de la cuerda floja.
- Deben realizar los ejercicios.

TALLER No. 10

Nombre: “Pasar al río”



OBJETIVOS FÍSICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación y el equilibrio.

OBJETIVO VOLITIVO

- Dinamizar los procesos participativos que despierten interés

Instrucciones: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia de 5 a 8 metros de esta se traza otra de llegada. Delante de cada equipo se colocan pequeñas tablitas (que simulan las piedras) separadas entre sí a una distancia de 60 cm. que representan el río. A la señal del profesor el primer adulto de cada equipo pasa por el río tratando de no caer en el agua y en equilibrio sobre las tablillas de madera. Una vez rebasada la línea de llegada sale el siguiente jugador. Cada equipo forma su hilera detrás de la línea de llegada. Gana el equipo que primero termine.

Recursos: Tablas,

Evaluación: No deben salir hasta que el jugador no haya cruzado la línea de llegada.

TALLER No. 11

“El Túnel”.



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación.

OBJETIVO VOLITIVO

- Desarrollar una actitud comprometida hacia la consecución de una meta adecuada.

Instrucciones: Se formarán equipos en hileras con las piernas separadas A la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último jugador éste se incorpora al inicio de la hilera. Gana el equipo que primero termine.

Recursos: pelotas, cuerdas, silbato

Evaluación:

- No se puede caer la pelota.
- El último alumno con la pelota debe incorporarse al inicio de la hilera.

TALLER No. 12

“Círculo de amigos”



OBJETIVOS FISICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación y ritmo de las diferentes partes de su cuerpo

OBJETIVO VOLITIVO

- Estimular el reconocimiento, y la valoración de la autoestima en lo que hace

Instrucciones: Forman equipos en círculos. A la voz del profesor y al ritmo del conteo se ejecutan dos pasos laterales a la derecha, dos a la izquierda, uno al frente y otro atrás. Posteriormente se realizan al ritmo de palmadas y luego con música. Gana el equipo que no cometa errores.

Recursos: Grabadoras, Cd.

Evaluación: desarrollar fuerza y los de resistencia, estiramiento aumentan la flexibilidad y los típicos deben tener impacto sobre los grupos musculares.

TALLER No. 13

“Buscando Equilibrio”.



OBJETIVOS FÍSICOS MOTRICES

- Mejorar el equilibrio de su cuerpo

OBJETIVO VOLITIVO

- Reconocer la importancia del auto reconocimiento de su cuerpo en función de su situación social.

Instrucciones: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida sosteniendo un objeto en la cabeza que puede ser una libreta o un libro de poco peso. Los primeros jugadores de cada equipo salen a la voz de mando, hasta llegar a la línea de llegada, toman el objeto y regresan para dar salida a su compañero; así sucesivamente. Gana el equipo que primero termine.

Recursos: Libros, objetos varios

Evaluación:

Trabajar en diferentes direcciones con su cuerpo

TALLER No 14

“Sin perder el ritmo”.



OBJETIVOS FÍSICOS MOTRICES

- Mejorar la coordinación y el ritmo.

OBJETIVO VOLITIVO

- Aportar desde su identidad personal a la creación y fortalecimiento de nuevas alternativas de vida.

Instrucciones: Dispuestos en círculos. A la voz del profesor caminar en cuatro tiempos al ritmo de palmadas, realizar una semi cuclilla, caminar diez pasos y cambiar de dirección.

Recursos:

Cd, Grabadora, Marcadores, Reloj

Evaluación: Ejecuta movimientos globales coordinadamente con libertad.

Tonificación muscular de los segmentos largos

6.7. MODELO OPERATIVO

FASE	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACION
Concientización	Concientizar al 100% en los adultos mayores sobre la importancia de la ejercitación motriz a través de la bailoterapia.	- Mesa redonda	-Computador - Videos CD	Una semana Diciembre	Investigador	Adultos mayores motivados expectativa grupal por conocer la propuesta
Planificación	Buscar la aceptación a la ejecución de la propuesta por los adultos mayores.	Trabajo grupal para socializar la propuesta reunión con adultos mayores	Material de escritorio y recursos tecnológico	Una semana Enero	Investigador	Aceptación de ejecución de la propuesta
Capacitación	Lograr el fortalecimiento de las funciones motrices al 100% .	Taller de la bailoterapia	Material de escritorio y recursos tecnológico	Enero a Junio del 2013, dos veces a la semana.	Investigador Adultos mayores	Adultos mayores capacitados
Ejecución	Lograr que los adultos mayores trabajen aplicando los ejercicios de una manera rítmica y dinámica para mejorar su estado de ánimo.	Aplicación de los ejercicios con sus metodologías apropiadas	Listado de Ejercicios motrices	Enero a Junio del 2013, dos veces a la semana.	Investigador	Inventario de logros y sugerencias sobre la aplicación de la propuesta

TABLA N: 19 Cuadro N° 26 Modelo Operativo de Ejecución .**Elaborado por:** Lic. Darwin Ubilluz Díaz
Fuente. Vicaria de Baños

6.8. ADMINISTRACIÓN

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRESUPUESTO	FINANCIAMIENTO
<p>-Seleccionar los ejercicios a tratar durante el proceso de terapia de baile.</p> <p>-Elaborar recursos didácticos para la ejecución de la propuesta.</p> <p>Aplicar ejercicios motrices</p> <p>-Ejecutar las motivaciones para este programa</p> <p>-Analizar el resultado obtenido de la ejercitación.</p>	<p>Lic.Darwin Ubilluz Díaz</p> <p>-Autoridades</p> <p>-Expertos</p>	<p>Para la realización de este proyecto los gastos económicos ascienden a 400 dólares</p>	<p>Autofinanciamiento del investigador de este proyecto.</p>

TABLA N: 20

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	1. Autoridades de la Pastoral,
2. ¿Por qué evaluar?	2. Metodologías poco participativas en el cumplimiento de tareas sociales
3. ¿Para qué evaluar?	3. Determinar la metodología, aplicadas en la motivación de sesiones de terapia de baile con un medio de prevención y de salud en su estado anímico.
4. ¿Qué evaluar?	4. Aprendizaje significativo, que genere conocimientos duraderos para una vida saludable
5. ¿Quién evalúa?	5. Investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	6. En los meses de julio del 2012 a diciembre del 2012
7. ¿Cómo evaluar?	7. Aplicación de una encuesta
8. ¿Con qué evaluar?	8. Cuestionario a adultos mayores y representantes de la comunidad.

TABLA N: 21

Elaborado por: Lic. Darwin Ubilluz Díaz

4.3. BIBLIOGRAFÍA

- 1.-AGUILERA, A.R.V y col. (2000). GIMNASIA BÁSICA.** La Habana, Editorial. Pueblo y Educación.
- 2.-ALONSO López Ramón. García Lidia. E.** Guía y contenido de estudio de cultura física terapéutica.
- 3.-ANDUX Couso, Amado. (2005).**Ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, (La Habana).
- 4.-BASARA O.V.M. (2001).**Influencia de la actividad física sistemática en el adulto mayor. Trabajo de Diploma. Habana F.C.F.
- 5.-BRITO Fernández H. Pellicer Noguerras Aída.** Guías De Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, 2004.
- 6.-CABRALES Martí.** El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
- 7.-CAÑIZARES M. (2005)** Psicología y actividad física. Su Aplicación en la Educación Física, Ciudad de la Habana, en proceso editorial.
- 8.-DAVID, M. 2004.** Teoría de los juegos. Madrid, Ed. Alianza.
- 9.-DIGEDER.**Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
- 10.-GARCÍA. B.V. MSc. N.O.M (2003-2005)** Orientac. Metod. Inst. Nac. Dep. E.F y Recreación.
- 11.-RACOBRUNO, Juan Carlos. (1999)** Tratado de Gerontología y Geriatría clínica. Editorial **científico- técnico**.
- 12.-.-ROCHE OLIVOS, ROBERT. (1997)** "Psicología y educación para la prosocialidad" .República Argentina Bs. As.

13.-SHIBUTANI, TOMOTSU. (1971) "Psicología social y psicología"
Editorial,

Paidós.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Encuesta dirigida a los adultos mayores de la Pastoral de Salud de Baños.

Objetivo: Fortalecer el estado anímico de los ancianos con sesiones de bailoterapia para mejorar su calidad de vida.

Instrucciones: La presente encuesta tiene como propósito conocer que actividades recreativas en beneficio de su salud realizan los adultos mayores: para los datos consignados serán utilizados exclusivamente para el estudio de este tema. Le solicitamos ser veraz y puntual, por lo que le anticipamos nuestro agradecimiento. Sírvase a contestar lo siguiente:

PREGUNTA	SI	NO	A VECES
1.- ¿Cree usted que la bailoterapia mejora la coordinación y flexibilidad en el adulto mayor?			
2.- ¿Piensa usted que a través de la bailoterapia desarrolla la motricidad gruesa, el equilibrio y un mayor estado de ánimo?			
3.- ¿Cree usted que es importante la bailoterapia para conseguir una vida saludable y recreativa?			

4.-¿Considera usted que a través de la bailoterapia se puede mejorar la tonicidad y masa muscular en el adulto mayor?			
5.- ¿Considera usted que con la bailoterapia los sentimientos y emociones mejoren en el adulto mayor?			
6.- ¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo?			
7.- ¿Con la bailoterapia es posible desarrollar estímulos, percepciones y sensaciones de mejor manera?			
8.- ¿Piensa usted que las actividades recreativas mejoran el estado de ánimo?			
9.-¿Ha buscado alternativas para reducir el estrés y la falta de estado ánimo?			
10.-¿La bailoterapia mejora la motricidad gruesa en el adulto mayor?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
Fecha.....

ANEXO N° 2

DEMOSTRACION DE LA FUNCIONALIDAD PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD











