



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

---

**EL BAILE Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO MENTAL DE LAS  
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA ACADEMIA DE  
BAILE CHRIS DANCE DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

---

**PROPUESTA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**AUTOR**

Christian David Núñez Aisabuche

**TUTOR**

Mg. Esmeralda Zapata

**AMBATO- ECUADOR**

**2020**

## **APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN**

### **CERTIFICA**

Yo, Mg. Esmeralda Zapata , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“EL BAILE Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO MENTAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA ACADEMIA DE BAILE CHRIS DANCE DE LA CIUDAD DE AMBATO.”** presentado por el señor Christian David Núñez Aisabuche, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

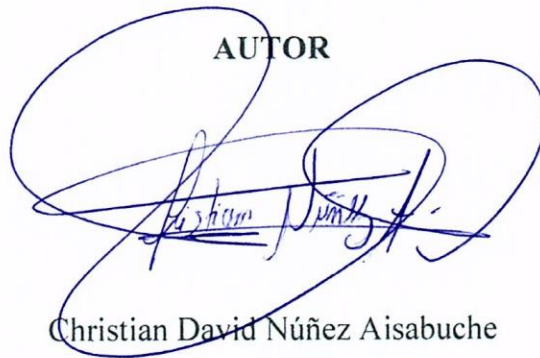
Ambato, 27 de enero del 2020

  
Mg. Esmeralda Zapata  
**TUTORA**

## AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“EL BAILE Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO MENTAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA ACADEMIA DE BAILE CHRIS DANCE DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Christian David Núñez Aisabuche', is written over a large, stylized blue scribble that partially obscures the text.


Christian David Núñez Aisabuche

C.C. 1804473377

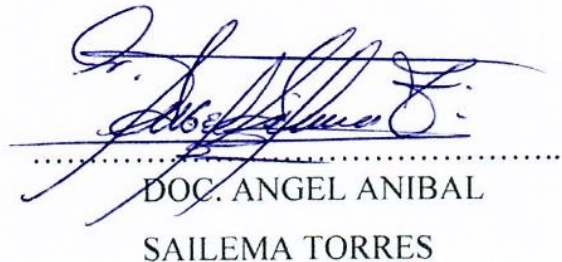
## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“EL BAILE Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO MENTAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA ACADEMIA DE BAILE CHRIS DANCE DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentado por el Sr. Christian David Núñez Aisabuche, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos. Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



.....  
MG. CHRISTIAN MAURICIO  
SANCHEZ CAÑIZARES



.....  
DOC. ANGEL ANIBAL  
SAILEMA TORRES

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios por darme la bendición de ver cumplido uno de mis Primer y más grande sueño, a mis padres por ser mi apoyo incondicional y mi mayor ejemplo a seguir.

A mi esposa por ser mi compañera en los logros realizados a mi hija, por ser mi alegría y motivación para superarme cada día.

Fraternalmente:

Christian David Núñez Aisabuche

## **AGRADECIMIENTO**

En el presente trabajo de tesis muestro mi mayor agradecimiento a Dios por ser mi mayor fortaleza, a todos quienes han sido mis docentes en el transcurso de mi proceso de aprendizaje en la Universidad Técnica de Ambato, a mi tutora quien con sus conocimientos ha sabido guiarme para culminar con este proyecto.

Agradezco a los directores y colaboradores de la Academia de Baile Chriss Dance, a mis padres, esposa e hija por estar siempre a mi lado en las buenas y en las malas dándome fuerza para cumplir con este objetivo que será de aporte en mi carrera profesional y personal.

Christian David Núñez Aisabuche

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TEMA: .....	i
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
CAPÍTULO I .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Justificación .....	2
1.3 Objetivos .....	4
1.3.1 Objetivo General .....	4
1.3.2 Objetivos específicos .....	4
CAPITULO II.....	5
METODOLOGÍA.....	5
2.1 Materiales.....	5
2.2 Valoración de la capacidad aeróbica.....	5
2.2. Metodología descripción aplicada .....	6
2.3 Enfoque cuantitativo .....	9
2.4 Modalidad de la investigación .....	9
2.5 Técnicas e instrumentos de investigación.....	9
2.6 Población y muestra.....	10
CAPÍTULO III.....	11
ANÁLISIS Y RESULTADOS .....	11
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	11
3.2 Tabla de valores objeto de estudio.....	11
3.3 Resultados primera semana acondicionamiento físico .....	12
3.4 Resultados etapa final .....	17
3.6 Resultados test estado mental .....	18
CAPITULO IV.....	22
Conclusiones.....	22
Lista de referencias .....	23
Bibliografía .....	23
ANEXOS .....	25

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Valoración física de mujeres	6
Ilustración 2 Resultados primera etapa	14
Ilustración 3 Capacidad Aerobica	16
Ilustración 4 Indicadores de estado anímico	21
ilustración 5 Inicio del curso.....	37
ilustración 6 Segunda semana.....	37
ilustración 7 Final del curso.....	37

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla de referencia	6
Tabla 2 Datos Estudiantes	12
Tabla 3 Etapa 1	13
Tabla 4 Análisis Etapa 1	13
Tabla 5 Test de Flexibilidad final	<b>Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 6 Datos etapa final	17
Tabla 7 Test de Valoracion anímica	18
Tabla 8 Valoracion grupal estado anímico	19
Tabla 9 Valoracion tipo de estado de ánimo	20
Tabla 10 Etapa final de la investigación tabla de estados	20



## **RESUMEN EJECUTIVO**

La actividad física es importante para llevar una vida saludable y cuando se trata de personas de tercera edad adquiere más relevancia. Esto acontece en las personas que forman parte de ese grupo pues tienden a reducir sus capacidades físicas, en esta etapa de su vida no asumen la importancia de la realización de actividades físicas porque se sienten incapaces o no encuentran espacios donde ejercitarse, optando así por el sedentarismo e inactividad

El objetivo principal es el baile y el mantenimiento físico mental de las personas de la tercera edad, problema que se ha difundido notablemente en estos tiempos, pero no ha tenido una investigación ni una guía concreta adecuadas para sobrellevar esta actividad. Por lo cual este tema en proporción con el estado mental de las personas de la tercera edad se describió por medio de la investigación descriptiva, y en lo que concierne al acondicionamiento físico por medio de la investigación exploratoria. Se propuso para analizar los datos por medio de instrumentos estructurados como lo es los test de flexibilidad el cual permite verificar el estado físico y es el indicador principal que utilizan las pruebas físicas y otro para dar a conocer el estado de ánimo a los participantes de la Academia de Baile Chriss Dance estableciendo como resultados de la investigación una alternativa viable proponiendo ejercicios para el desarrollo de la coordinación, resistencia y flexibilidad en los alumnos de la academia los resultados obtenidos nos indican que el baile es una herramienta fundamental para el acondicionamiento físico.

### **Descriptores**

Coordinación, resistencia, flexibilidad, baile, acondicionamiento físico y mental.

## SUMMARY

Physical activity is important for a healthy life, and when it comes to older persons it becomes more relevant. This is the case for people who are part of this group as they tend to reduce their physical abilities, at this stage of their lives they do not assume the importance of physical activities because they feel unable or cannot find a place to exercise, thus opting for sedentarianism and inactivity

The main objective is the dancing and physical mental maintenance of the elderly, a problem that has been widely publicized at this time, but has not had a proper research or concrete guidance to deal with this activity. Therefore, this subject in proportion to the mental state of the elderly was described through descriptive research, and with regard to physical conditioning through exploratory research. It was proposed to analyse the data through structured tools such as the Cooper tests, which allows for the verification of physical condition and is the main indicator used by physical tests and another to raise awareness of the mood of the participants of the Dance Academy by establishing as the results of research a viable alternative by proposing exercises for the development of coordination, resistance and flexibility in the students of the academy the results obtained indicate that dance is a fundamental tool for physical conditioning.

### Descriptors

Coordination, resilience, flexibility, dance, physical and mental condition.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes Investigativos

Con el fin de analizar las etapas de la actual investigación relacionada con los variables de estudio, se identificaron temas similares en diferentes repositorios de bibliotecas, encontrándose los más adecuados a nuestro caso de estudio los siguientes:

Marcia Lorena Guerrero Moncada 2016, en su trabajo de investigación “La Actividad Física Como Factor Determinante En Las Capacidades Coordinativas Especiales Del Adulto Mayor En La Fundación Fudeinco De La Ciudad De Riobamba” concluye con su investigación:

Los centros gerontológicos y lugares específicos para desarrollar la actividad física y recreación el adulto mayor es escaso, no existe la infraestructura adecuada, pero esto no impedirá que se practique actividad física, ya que mediante esta actividad podremos ayudar al adulto a salir del sedentarismo. (Huaraca, 2016)

El trabajo de investigación realizado por: Darwin Ubilluz D 2013, La bailo terapia en el estado anímico de los Adultos Mayores en la pastoral de la salud en la Vicaría de Baños de Agua Santa. (Tesis de maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo). Universidad técnica de Ambato”. Conclusiones: - 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 bailo terapia 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 deben ayudar a practicar y reforzar las habilidades motoras que van desarrollando mediante la práctica de la actividad física. (Física, 2001).

La investigación de Oswaldo Ceballos Gurrola, hace referencia Actividad física y calidad de vida en adultos mayores, las personas de una muestra analizada que tienen una cultura pobre de la actividad física, lo cual impacta en su calidad de vida; asimismo, se concluye que en su tiempo libre se centran básicamente en ver televisión durante tres horas diarias en promedio. Aunando lo anterior a la carencia de espacios públicos para el desarrollo de la actividad física se tiene como resultado que los puntajes en los índices de la actividad física y la calidad de vida tiendan a ser bajos en la funcionalidad física y la percepción de vitalidad para realizar sus actividades diarias (Gurrola, 2019).

## **1.2 Justificación**

Actualmente nuestra sociedad, la actividad física ha comenzado a tener una importancia considerable, en el sentido que las personas van mejorando considerablemente su calidad de vida, o para desarrollar reuniones de sociabilización; se ha podido observar que los programas de ejercicios establecidos para nuestra población por parte de los gobiernos locales y empresas privadas han tenido gran acogida por los diferentes grupos, la integración de las personas adultas desarrollando estas actividades como el baile específicamente con sus diferentes ejercicios y coordinación que tienen sus parámetros y deben ser respetados por los factores de adaptación para estas edades.

“Las actividades físicas con el paso del tiempo las personas tiene un impacto considerable, pues su estado físico decrece (más en la mujer)”, (VIDARTE, 2011). Por el hábito de no tener una continuidad programada que les permitan a estas personas realizar las mismas actividades que solían hacer, ya que las instituciones de carácter social no toman al adulto

mayor como un grupo de trabajo físico, pues no son tomados con la debida atención, al igual que en otros países hemos reproducido de mala manera tendencias, en los que este grupo de personas son un retraso para la sociedad, por no ser productivos por su edad.

El Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro.

Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios (QUINTEROS, 2010).

La comprensión de que cuando no existe actividades físicas la gente mal acostumbra al cuerpo y desarrolla una etapa de sedentarismo que produce secuelas en el organismo, ya que el individuo cuando deja de moverse es proclive a sufrir otras enfermedades como obesidad, diabetes (niveles alto de azúcar) e hipertensión (tensión alta)., En la actualidad hay una mayoría considerable que es totalmente sedentario y de esa proporción nos referimos a los adultos que realizan actividad física insuficiente para beneficiar su salud, las personas que tienen un régimen de vida un poco más activo tienen una vida más placentera, las cuales sus características a la vista sobresalen mayor vigor y resistencia a las enfermedades, razón por la cual hemos tratado de ayudar en la elaboración de programas básico medio y avanzado en lo que corresponde al baile dirigidos hacia las personas adultas, ya que en los centros de atención para estos grupos no hay un desarrollo adecuado o el personal no tiene el conocimiento concreto sobre las acciones a seguir.

El Baile se ha convertido en el hábito u hobby de padres, trabajadores y jubilados de cualquier edad y género, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física. Los beneficios no se limitan solamente al bienestar del cuerpo, sino que influyen en sus estados de ánimo pues al ser una actividad entretenida ayuda a 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.

Esta investigación es de gran utilidad pues al desarrollar talleres y cursos permanentes, con un ambiente, infraestructura y con personal adecuado en la Academia de Baile Chris Dance, teniendo como objetivo indicar una alternativa viable de cómo ayudar a mejorar tanto física como mentalmente a los adultos mayores, para incursionar en el arte del baile sin mayores inconvenientes.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Promover una alternativa de baile viable para mejorar el acondicionamiento físico y mental de las personas de la tercera edad

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Analizar los niveles de capacidad física en él que se encuentran los adultos mayores mediante el test de Cooper, en la Academia de baile Chriss Dance.
- Elaborar una Guía de acondicionamiento físico para la práctica del baile de salón para los adultos mayores la Academia de baile Chriss Dance.
- Elaborar un test para conocer el estado de ánimo en el que se encuentran las personas al iniciar y concluir este proceso.

## **CAPITULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Materiales**

Las herramientas para el análisis de la investigación son las siguientes

1. Salón de baile espacio para 50 personas
2. Equipos de música y sonido
3. Colchonetas
4. Smartwatch
5. Software para medir distancia (software libre)
6. Test de estado anímico
7. Test de aptitud física

#### **2.2 Valoración de la capacidad aeróbica.**

La propuesta como test principal para valorar la capacidad aeróbica en sujetos mayores es la caminata y el baile. Este tipo de prueba consiste en caminar por un terreno uniforme y de forma continua, con el fin de recorrer la mayor distancia posible en un tiempo establecido de 4 min a 6 min, o diferentes estudios muestran que los test de caminata son buenos indicadores de la capacidad aeróbica. (JESUS MORA 2007)

## Tiempos de referencia para la Valoración del acondicionamiento físico en hombres

Pruebas	Grupos de edad (años)						
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Sentarse/levantarse (segundos)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flexiones codos (n.º de repeticiones)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Caminata (metros recorridos)	560-672	512-640	498-622	430-585	407-553	347-521	279-457
Marcha estacionaria (n.º de pasos)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Flexión del tronco (cm, +/-)	-7/+10	-8 /+7	-9 /+6	-10/+5	-14/+4	-14/+2	-17/+2
Flexibilidad hombros (cm, +/-)	-17/0	-19/-3	-20/-3	-23/-5	-24/-5	-26/-8	-26/-10
Levantarse, caminar y sentarse (segundos)	5,6-3,8	5,7-4,3	6,0-4,2	7,2-4,6	7,6-5,2	8,9-5,3	10,0-6,2

**Tabla 1** Tabla de referencia

## Tiempos de referencia para la Valoración del acondicionamiento físico en hombres

Pruebas	Grupos de edad (años)						
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Sentarse/levantarse (segundos)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flexiones codos (n.º de repeticiones)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Caminata (metros recorridos)	498-603	457-580	439-662	393-535	352-494	311-466	251-402
Marcha estacionaria (n.º de pasos)	75-107	73-107	68-110	68-100	60-91	55-85	44-72
Flexión del tronco (cm, +/-)	-2/+12	-2/+11	-3/+10	-4/+9	-5/+7	-7/+6	-12/+3
Flexibilidad hombros (cm, +/-)	-8/+4	-9/+4	-10/+3	-12/+12	-14/0	-18/-3	-20/-3
Levantarse, caminar y sentarse (segundos)	6,0-4,4	6,4-4,8	7,1-4,9	7,4-4,6	8,7-5,7	9,6-6,2	11,5-7,3

**Ilustración 1** Valoración física de mujeres

### 2.2. Metodología descripción aplicada

La metodología aplicada es estadística, se tomará ciertos criterios para la evaluación tanto de manera anaeróbica como emocional.

Las fases del experimento Fueron las siguientes:

1. Selección de la muestra

En la primera fase de selección la muestra se realiza de forma intencionada.

2. Diagnóstico inicial



Consistió en la observación de las actividades Físicas que las personas pueden realizarlas de mejor manera.

### 3. Aplicación de la tarea experimental.

- Marcha durante 6 min.

Propósito: evaluar la capacidad aeróbica, que es un factor muy importante para caminar, subir escaleras, ir de compras, hacer turismo, etc.

Valoración: número de metros que pueden ser realizados en 6 min alrededor de una pista.

Zona de riesgo: menos de 320 m para varones y mujeres.

- Sentarse y levantarse de una silla durante 30 s.

Propósito: valorar la fuerza-resistencia de los músculos extensores de las rodillas y las caderas, responsables de fallos al andar y de las caídas.

Valoración: número de levantadas completas que pueden realizar con los brazos cruzados por delante del pecho durante 30 s. El sujeto parte desde la posición de sentado.

Zona de riesgo: menos de 8 levantadas completas (varones y mujeres).

- Alcanzar las manos tras la espalda.

Propósito: valorar la flexibilidad del hombro, tan importante en tareas como peinarse, vestirse, alcanzar objetos, asearse, etc.

Valoración: pasando una mano por encima del hombro y la otra por la espalda, medir la distancia que hay entre los dedos medios extendidos. Valorar los dos miembros.

Zona de riesgo: mujeres a partir de 5 cm y varones a partir de 10 cm.

- Levantarse, caminar y sentarse.

Propósito: evaluar el equilibrio dinámico y la destreza, que son factores importantes en tareas que requieren maniobras rápidas tales como bajarse del autobús o levantarse para atender algo, etc.

Valoración: número de segundos empleados para levantarse desde una posición de sentado, caminar 2,50 m, girar alrededor de una señal y regresar hasta sentarse de nuevo.

Zona de riesgo: más de 9 s para varones y mujeres.

#### 4. Diagnóstico final

Se realizan observaciones a través de las actividades y coreografías realizadas para su respectiva Valoración.

#### 5. Comparación final.

Se realiza entre el diagnóstico inicial y final mediante el test de valoración de física para medir su capacidad anaeróbica y el test para constatar su estado emocional o depresivo.

El protocolo de observación enmarcará la participación en todas las actividades recreativas realizadas, tiene como objetivo recoger una serie de datos los cuales nos da un conocimiento previo de cómo se comporta el proceso de las actividades físicas recreativa en la comunidad. (MONOGRAFIAS, 2017)

## **2.2 Enfoque cualitativo**

La presente investigación se proyecta a tener dos tipos de enfoque, el primero cualitativo pues la línea que se pretende seguir es comprensiva, debido a que el beneficio de esta investigación es deducir cómo la danza beneficia a las personas de la tercera edad, argumentándolos a partir de la interpretación de testimonios de sujetos comprendidos con este tema.

El análisis de la situación actual del adulto mayor no puede reducirse a la mera observación de variables, por lo que la investigación cualitativa permite “capturar datos sobre las percepciones de los actores desde dentro, a través de un proceso de profunda atención, de

comprensión empática y de suspensión o ruptura de las preconcepciones sobre los tópicos objeto de discusión. (HUBERMAN, 1994)

### **2.3 Enfoque cuantitativo**

La investigación prevé este enfoque pues al establecer fichas de observación, cuestionarios, encuestas designa a operaciones generales (deducción, inducción, análisis y síntesis) que son comunes en todas las disciplinas. La investigación para recoger los datos se basará en la inferencia, interpretación, explicación y predicción de cada uno de los test.

### **2.4 Modalidad de la investigación**

**De campo:** Conlleva en la recolección de la información a través del contacto directo del investigador con la realidad, con la participación directa de las personas de la tercera edad, partiendo de una experiencia que es el convivir diario en la academia de baile.

**Investigación Bibliográfica Documental:** Se llevará a cabo este tipo de investigación ya que se analizará la información escrita de lectura de libros, tesis, monografías, revistas e internet las mismas que dan un sustento teórico a la investigación.

**Intervención social.** – Este proyecto tiene una modalidad de intervención social porque permite la elaboración y desarrollo de la propuesta para solucionar problemas o necesidades tanto físicas como mentales.

### **2.5 Técnicas e instrumentos de investigación**

Los criterios a analizar desde los relatos de los investigados serán agrupados en los siguientes criterios: Enseñanza y aprendizaje, auto percepción y beneficios, indagando a través de estos en los objetivos de esta investigación

**Método Científico:** Es científico porque se aplican técnicas que acceden a comprobar los hechos investigados y que permitirán llegar a obtener resultados deseados.

**Método Empírico:** Se utiliza este método, que en base a la percepción sensorial o kinestésica permita captar directamente el problema de la conservación de las capacidades del acondicionamiento físico en los adultos mayores.

**Método de la Observación:** Con base a este método, y a través de fichas de observación se puede obtener datos de cómo el nivel del baile de salón y su incidencia en la conservación de la capacidad físicas de los adultos mayores. A través de diferentes observaciones podemos establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

## **2.6 Población y muestra**

Se trabajará con una pequeña muestra de 14 personas y con 2 entrenadores de la Academia de Baile Chriss dance de la ciudad de Ambato

## CAPÍTULO III

### ANÁLISIS Y RESULTADOS

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados

El envejecimiento es un proceso fisiológico que puede acelerarse o retardarse según varios condicionantes. Su principal característica es la progresiva pérdida de funcionalidad (León, Calero y Chávez, 2014), y resulta posible retardar ese declive funcional, mejorar la salud y el buen estado de forma psico-física. En primer lugar, evitando conductas de riesgo (tabaco, consumo excesivo de alcohol, exposición excesiva al sol y obesidad) y en segundo lugar, adoptando hábitos de ejercicio y el seguimiento nutrición balanceada. (Castillo Garzón, Ortega & Ruiz, 2005).

En la academia de Baile Chriss dance se ha tomado un método científico para comprobar el estado físico y mental a las personas de la tercera edad, este Test de Flexibilidad nos permitirá verificar el acondicionamiento físico desde el comienzo de la actividad hasta la finalización del curso tomando en cuenta los datos en el inicio y fin de la investigación.

#### 3.2 Tabla de valores objeto de estudio

APELLIDOS	NOMBRES	PESO /KG	EDAD	TALLA /CM	FRECUENCIA CARDIACA REPOSO
Albán Llerena	Daniela Anahí	76	49	160	70
Álvarez mantilla	Diana Belén	62	50	154	69
Barriga Falcón	Cristina Anahí	69	55	157	68
Barrera pineda	Katherine Solange	56	62	162	72
Caguana pilco	María Alejandra	61	59	165	70
Gallegos Villegas	Gabriela Alexandra	60	48	164	65

<b>Sánchez Chávez</b>	<b>Ángela rosario</b>	73	51	152	60
<b>Bombón Ríos</b>	<b>Jorge Sebastián</b>	70	47	153	69
<b>Torres Pérez</b>	<b>Luis Fernando</b>	77	60	169	77
<b>Escobar medina</b>	<b>Christian German</b>	68	55	168	76
<b>Espín Brito</b>	<b>Richard German</b>	67	52	165	60
<b>Araujo Villacís</b>	<b>Kevin Andrés</b>	70	49	170	70
<b>Gavilánez tapie</b>	<b>Christian Sebastián</b>	62	52	165	69
<b>Suarez López</b>	<b>Luis David</b>	74	55	167	65

**Tabla 2 Datos Estudiantes  
Realizado por: Christian Núñez**

### 3.3 Resultados primera semana acondicionamiento físico

En la siguiente tabla indica la cual fue la actividad el tiempo, la frecuencia cardiaca y el espacio recorrido de cada uno de las personas sujetas a esta investigación, las actividades a realizar fueron.

- Calentamiento (Baile de salón salsa )
- Ritmos latinos

<b>PRIMERA ETAPA BAILE 10 MIN</b>					
<b>APELLIDO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>PESO /KG</b>	<b>EDAD</b>	<b>FRECUENCIA CARDIACA</b>	<b>METROS RECORRIDO</b>
Bombón	Jorge	70	47	131	1000
Gallegos	Gabriela	60	48	135	700
Albán	Daniela	76	49	112	850
Araujo	Kevin	70	49	138	1100

Álvarez	Diana	62	50	120	1100
Sánchez	Ángela	73	51	128	1200
Espín	Richard	67	52	136	1400
Gavilánez	Christian	62	52	140	1700
Barriga	Cristina	69	55	129	1500
Escobar	Christian	68	55	128	2000
Suarez	Luis	74	55	139	1300
Caguana	María	61	59	140	1200
Torres	Luis	77	60	140	1750
Barrera	Katherine	56	62	139	1200

**Tabla 3 Etapa 1**

**Realizado por: Christian Núñez**

**RESULTADOS MEDIANTE TEST DE FLEXIBILIDAD**

<b>PRIMERA ETAPA INICIO DE ENTRENAMIENTO</b>						
<b>APELLIDOS</b>	<b>NOMBRES</b>	<b>Sentarse/levantarse (30 seg)</b>	<b>Marcha estacionaria (6 min)</b>	<b>Flexión del tronco (cm, +/-)</b>	<b>Flexibilidad de hombros (cm, +/-)</b>	<b>Levantarse, caminar y sentarse (segundos)</b>
<b>Bombón</b>	<b>Jorge</b>	10	90	3	9	7
<b>Gallegos</b>	Gabriela	12	78	4	6	8
<b>Albán</b>	Daniela	9	81	2	4	6
<b>Araujo</b>	Kevin	13	92	4	7	5
<b>Álvarez</b>	Diana	12	91	7	6	7
<b>Sánchez</b>	Ángela	9	89	6	4	5
<b>Espín</b>	Richard	8	70	5	9	6
<b>Gavilánez</b>	Christian	10	86	7	6	5
<b>Barriga</b>	Cristina	12	78	5	7	4
<b>Escobar</b>	Christian	11	77	8	8	8
<b>Suarez</b>	Luis	9	79	3	9	6
<b>Caguana</b>	María	8	81	8	9	4
<b>Torres</b>	Luis	10	69	6	8	5
<b>Barrera</b>	Katherine	11	72	9	5	6

**Tabla 4 Análisis Etapa 1**

Realizado por: Christian Núñez

## GRÁFICA DE AVANCE ETAPA 1

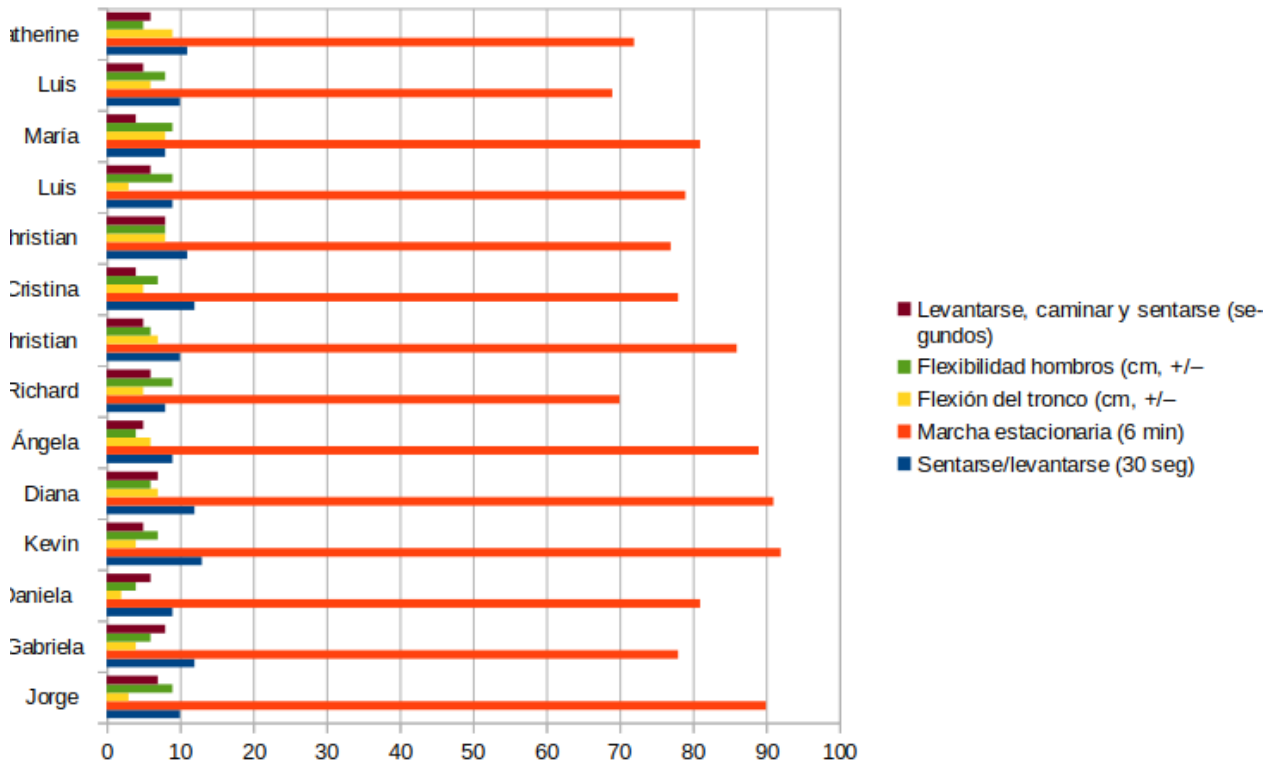


Ilustración 2 Resultados primera etapa

### Análisis y Resultados

Para realizar este análisis se ha tomado como muestra a total de 14 personas las cuales la población en hombres y mujeres son iguales ya que dichos individuos no presentan las mismas habilidades, por lo tanto, primero se iniciará con el análisis de su flexibilidad para lo cual se ha realizado diferentes actividades las cuales están parametrizadas en estándares de cooperación generales.

### Interpretación:

De los 14 personas que fueron evaluados todos cumplieron con el test de 12 min, pero solo el 1% de la población pudo mantenerse normalmente activo hasta el final.

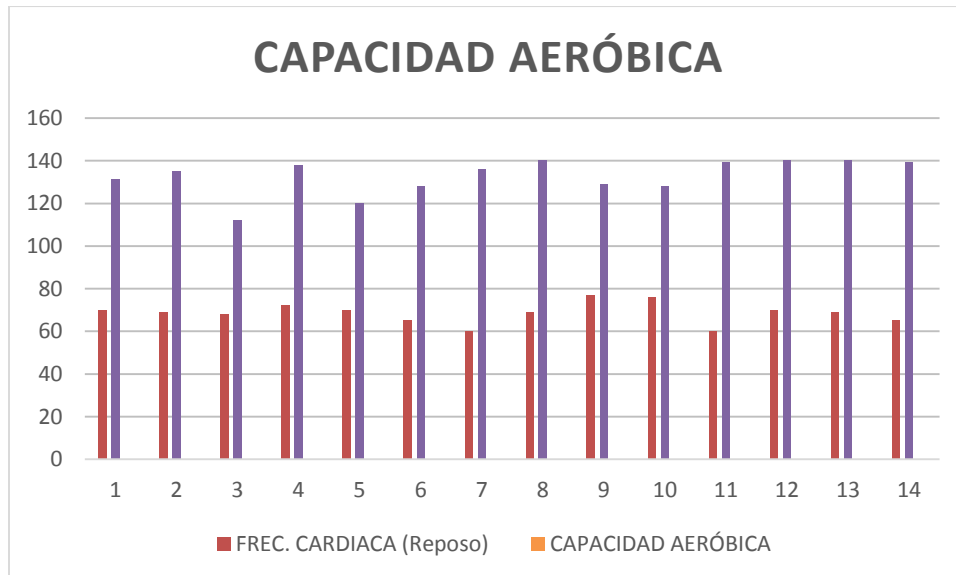


### Test de flexibilidad final

PRIMERA ETAPA INICIO DE ENTRENAMIENTO						
APELLIDOS	NOMBRES	Sentarse/levantarse (30 seg)	Marcha estacionaria (6 min)	Flexión del tronco (cm, +/-)	Flexibilidad hombros (cm, +/-)	Levantarse, caminar y sentarse (segundos)
<b>Bombón</b>	<b>Jorge</b>	18	115	12	15	4
<b>Gallegos</b>	Gabriela	15	112	7	9	4
<b>Albán</b>	Daniela	18	112	10	15	6
<b>Araujo</b>	Kevin	19	119	9	14	4
<b>Álvarez</b>	Diana	16	113	10	15	5
<b>Sánchez</b>	Ángela	14	112	9	12	6
<b>Espín</b>	Richard	15	119	12	14	4
<b>Gavilánez</b>	Christian	19	118	12	12	6
<b>Barriga</b>	Cristina	15	110	9	12	3
<b>Escobar</b>	Christian	19	118	10	15	4
<b>Suarez</b>	Luis	19	119	12	12	6
<b>Caguana</b>	María	15	112	9	10	6
<b>Torrez</b>	Luis	19	112	10	9	5
<b>Barrera</b>	Katherine	18	115	10	10	4

**Tabla 5 Test de flexibilidad final**

**Realizado por: Christian Núñez**



**Ilustración 3 Capacidad Aeróbica**

### **Análisis e interpretación de Resultados**

Para realizar este análisis se ha tomado como muestra un total de 14 personas las cuales según el test de flexibilidad final aplicado, tiene una capacidad aeróbica baja que es el precedente de todos los participantes.

### **Interpretación:**

De las 14 personas que fueron tomados para el análisis en la prueba inicial de esfuerzo, el 95% tiene un desempeño bajo, lo que nos indica que es necesario un acondicionamiento físico inmediato para sobrellevar una mejor calidad de vida.

### 3.4 Resultados etapa final

<b>APELLIDOS</b>	<b>NOMBRES</b>	<b>PESO /KG</b>	<b>EDAD</b>	<b>TALLA /CM</b>	<b>FRECUENCIA CARDIACA</b>
<b>Albán Llerena</b>	<b>Daniela Anahí</b>	76	49	160	187
<b>Álvarez mantilla</b>	<b>Diana Belén</b>	62	50	154	190
<b>Barriga Falcón</b>	<b>Cristina Anahí</b>	69	55	157	179
<b>Barrera pineda</b>	<b>Katherine Solange</b>	56	62	162	185
<b>Caguana pilco</b>	<b>María Alejandra</b>	61	59	165	187
<b>Gallegos Villegas</b>	<b>Gabriela Alexandra</b>	60	48	164	189
<b>Sánchez Chávez</b>	<b>Ángela rosario</b>	73	51	152	192
<b>Bombón Ríos</b>	<b>Jorge Sebastián</b>	70	47	153	177
<b>Torres Pérez</b>	<b>Luis Fernando</b>	77	60	169	129
<b>Escobar medina</b>	<b>Christian German</b>	68	55	168	128
<b>Espín Brito</b>	<b>Richard German</b>	67	52	165	183
<b>Araujo villacis</b>	<b>Kevin Andrés</b>	70	49	170	199
<b>Gavilánez tapie</b>	<b>Christian Sebastián</b>	62	52	165	196
<b>Suarez López</b>	<b>Luis David</b>	74	55	167	178

**Tabla 6 Datos etapa final**  
**Realizado por: Christian Núñez**

## Análisis e interpretación de Resultados

Al finalizar la investigación de los 14 participantes según el test de flexibilidad aplicado tiene una capacidad aeróbica media el 78% y regular el 22%.

### Interpretación:

La gráfica nos indica que existe una mejora con respecto a la frecuencia cardiaca en reposo y la realizada después del test de flexibilidad, lo que nos indica una mejora significativa en la capacidad aeróbica de los participantes.

### 3.6 Resultados test estado mental

TEST PARA VALORACIÓN ANÍMICA	SI	NO
1. ¿Está básicamente satisfecho con su vida?	X	
2. ¿ha renunciado a muchas de sus actividades intereses?	X	
3. ¿Siente usted que su vida está vacía?		X
4. ¿Se aburre usted a menudo?		X
5. ¿Está usted de buen humor la mayor parte del tiempo?	X	
6. ¿Tiene usted miedo de que algo malo le vaya a pasar?	X	
7. ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?		X
8. ¿Se siente usted a menudo abandonado?	X	
9. ¿Prefiere usted quedarse en la casa, en vez de salir y hacer cosas nuevas?		X
10. ¿Cree tener más problemas de memoria que el resto de la gente?	X	

Tabla 7 Test de Valoración anímica

Ref.: ORGANIZACIÓN DE LA SALUD

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/modulo1.pdf>

**VALORACIÓN ESTADO ANÍMICO**

NOMBRES	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7		P8		P9		P10	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
<b>Jorge</b>	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
<b>Gabriela</b>	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
<b>Daniela</b>	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
<b>Kevin</b>	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
<b>Diana</b>	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
<b>Ángela</b>	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
<b>Richard</b>	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
<b>Christian</b>	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
<b>Cristina</b>	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0
<b>Christian</b>	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0
<b>Luis</b>	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
<b>María</b>	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
<b>Luis</b>	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
<b>Katherine</b>	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0

**Tabla 8 Valoración grupal estado anímico**

**Realizado por: Christian Núñez**

Nombres	#SI	#NO	ESTADO
Jorge	8	2	PROBABLE DEPRESIÓN
Gabriela	4	6	NORMAL
Daniela	8	2	PROBABLE DEPRESIÓN
Kevin	8	2	PROBABLE DEPRESIÓN
Diana	3	7	NORMAL
Ángela	6	4	PROBABLE DEPRESIÓN
Richard	8	2	PROBABLE DEPRESIÓN
Christian	9	1	PROBABLE DEPRESIÓN
Cristina	8	2	PROBABLE DEPRESIÓN
Christian	6	4	PROBABLE DEPRESIÓN
Luis	4	6	NORMAL
María	5	5	NORMAL

Luis	4	6	NORMAL
Katherine	5	5	NORMAL

**Tabla 9 Valoración tipo de estado de ánimo**

**Realizado por: Christian Núñez**

### **Análisis e interpretación de Resultados**

Al iniciar la investigación de los 14 participantes según el test de estado anímico 7 del total de personas están en el límite de iniciar una depresión.

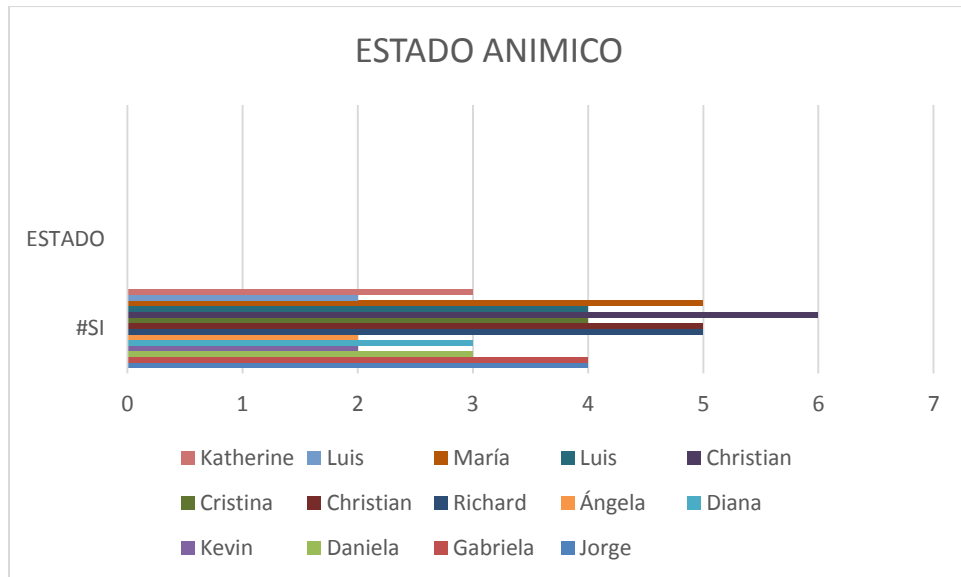
#### **Interpretación:**

Las tablas nos indican que la mayoría de personas tienen una tendencia a deprimirse es por eso que de manera inmediata es necesario un actividad que mejore esa tendencia.

<b>Nombres</b>	<b>#SI</b>	<b>#NO</b>	<b>ESTADO</b>
Jorge	4	6	NORMA
Gabriela	4	6	NORMA
Daniela	3	7	NORMA
Kevin	2	8	NORMA
Diana	3	7	NORMA
Ángela	2	8	NORMA
Richard	5	5	NORMA
Christian	5	5	NORMA
Cristina	4	6	NORMA
Christian	6	4	PROBABLE DEPRESIÓN
Luis	4	6	NORMAL
María	5	5	NORMAL
Luis	2	8	NORMAL
Katherine	3	7	NORMAL

**Tabla 10 Etapa final de la investigación tabla de estados**

**Realizado por: Christian Núñez**



**Ilustración 4 Indicadores de estado anímico**

### **Análisis e interpretación de Resultados**

Al iniciar la investigación de los 14 participantes tenían una tendencia a una depresión luego de las técnicas adecuadas para modificar su percepción se ha determinado que todos bajaron ese nivel de inseguridad y de depresión

### **Interpretación:**

Del total de 14 personas solo una muestra indicios de una depresión, las demás personas tienen una tendencia normal es decir que el 99% de las personas pudieron mejorar su estado anímico.

## CAPITULO IV

### Conclusiones

- Este proyecto investigativo pretende ser un punto de partida en el camino, con el fin de poder ofrecer y conseguir en la población anciana una mejor calidad de bienestar y comodidad a lo largo de su vida en la academia de baile se presentó una población con capacidades limitadas las cuales fueron analizadas por dos test diferentes tanto mental como físico teniendo como resultado una notable mejoría en cada una de las etapas.
- Los valores normativos se extrapolado con bastante exactitud el estado físico de la población anciana y así se pudo concretar programas de intervención para estabilizar la condición física o mejorarla.
- El estado anímico de cada participante mejoró notablemente con el transcurso de cada clase.
- El estado mental de cada persona mejoró considerablemente teniendo mejor predisposición y mejor actitud hacia los ritmos aprendidos.
- Los test nos indicaron las capacidades de resistencia flexibilidad, agilidad y estado anímico, tanto en el inicio de la investigación y los cambio surgidos al finalizar la misma
- La condición física mejoró notablemente al fortalecer el cuerpo su resistencia y flexibilidad



## Lista de referencias

- American Psychological Association. (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association* (6 ed.). (M. G. Frías, Trad.) México, México: El Manual Moderno.
- HUBERMAN, M. Y. (6 de 5 de 1994). *ENFOQUE CUALITATIVO* .
- Neave, S. N. (29 de ABRIL de 2017). *EL ESPECTADOR*. Obtenido de elespectador: <https://www.elespectador.com/noticias/ciencia/la-ciencia-detras-del-baile-articulo-691647>
- VIVALITE. (8 de JUNIO de 2018). *SENIOR NUTRITION*. Obtenido de VIVALITE: <https://www.vivalitealimentos.com/efectos-positivos-del-baile-en-los-adultos-mayores/>
- MAURICIO MOYANO Y MARCELO BOLOGNESE (2002). Métodos para el Desarrollo de la Resistencia Aeróbica. PubliCE. <https://g-se.com/metodos-para-el-desarrollo-de-la-resistencia-aerobica-105-sa-F57cfb27102e32>

## Bibliografía

- CRUZ RODRÍGUEZ, Saul. Atención al adulto mayor. 2013. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos96/atencion-al-adultomayor/atencion-al-adulto-mayor.shtml>> Acceso en: 15 mayo 2014
- CASTAÑER, M. (2000). Expresión corporal y danza. Barcelona: Inde.
- CHAROLA, A. (1993). Manual práctico de aeróbic. Madrid: Editorial Gymnos
- CHAROLA, A. (1996). Manual práctico de Aeróbica: Las claves para un cuerpo vivo. Madrid: Editorial Gymnos.
- GONZÁLEZ, J. D. (1996). Apuntes “I jornadas internacionales sobre gim-jazz y aerobic”. Málaga: Instituto andaluz del deporte.
- MONTÁVEZ, M. Y ZEA, M. J. (1998). Expresión corporal. Propuesta para la acción. Córdoba.
- CHANDLER, W. L., R. C. Veith, et al. (1992). “Fibrinolytic response during exercise and epinephrine infusion in the same subjects.” *J Am Coll Cardiol* 19(7): 1412-1420.
- ARCOS-CARMONA, I. M., A. M. Castrosanchez, et al. (2011). “[Effects of aerobic exercise program and relaxation techniques on anxiety, quality of sleep, depression, and quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial].” *Med Clin (Barc)* 137(9): 398- 401.

CHICAGO. JOURNAL OF AMERICAN GERIATRIC SOCIETY. . SOTO MÁ, F;  
TOLEDANO GALERA, J.(2001)."En forma después de los 50". Madrid:  
Gymnos. .  
SPIRDUSO, W.W (1996) "Physical dimensions of aging". Champaign,IL: Human  
Kinetics . U.S. SURGEON GENERAL'S REPORT. (1996). "Physical activity  
and health". US. Govt. Printing Office. Washinton, DC.

## ANEXOS



**Ilustración 5 INICIO DEL CURSO**



**Ilustración 6 SEGUNDA SEMANA**



**Ilustración 7 FINAL DEL CURSO**