



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título:

Sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para habitantes del barrio la Victoria.

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación.

Autor:

Danilo Patricio Ortiz Rodríguez

Tutor:

Lic. Pablo Damián Dávila Tamayo MSc.

Quito – enero - 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: Sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para habitantes del barrio la Victoria. Presentado por el Sr. Danilo Patricio Ortiz Rodríguez para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, ... de del 2024.

Lic. Dávila Tamayo Pablo Damián MSc.

C.I: 1719165456

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Danilo Patricio Ortiz Rodríguez

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo primero a Dios y también a mis padres ya que todos ellos son muy importantes para mí, me dieron la vida y me enseñaron la responsabilidad y el respeto, que, gracias a ello, hoy por hoy estoy donde estoy, permitiéndome llegar a este momento tan importante de mi formación profesional. Todo lo que he aprendido en este largo camino dedico con mucho esfuerzo a mis padres, lo que me ha permitido llegar a cumplir un sueño más.

Danilo Patricio Ortiz Rodríguez

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios que con su bendición me guía por un buen camino.

Quiero agradecer a mi madre Cecilia Rodríguez que me dio la vida y me cuidó, también quiero agradecer a mi padre Danilo Ortiz el cual me supo corregir para ir por el mejor sendero de la vida.

Danilo Patricio Ortiz Rodríguez

INDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	2
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
Resumen.....	12
ABSTRACT.....	13
B.2 Introducción.....	14
B.3 Antecedentes del problema.....	15
B.4 Planteamiento del problema	16
B.5 Formulación del problema.....	17
B.6 Objetivos.....	17
6.1 Objetivo General.....	17
6.2 Objetivos Específicos.....	17
B.7 Justificación	18
B.8 Marco Teórico	19
B.8.1 Bailoterapia y Aeróbicos.....	19
B.8.2 Clasificación de Bailoterapia	21
B.8.3 Características de Bailoterapia.....	22
B.8.4 Beneficios	25

B.8.5 Actividad física como necesidad	26
B.8.6 Necesidad	27
B.8.7 Aeróbico y su clasificación	27
B.8.8 Aeróbico ligero.....	28
B.8.9 Aeróbico medio	28
B.8.10 Aeróbico intenso.....	29
B.8.11 Expresión en la Bailoterapia	30
B.8.12 Expresión Artística	30
B.8.13 Expresión corporal	30
B.8.14 Expresión verbal.....	31
B.8.15 Aeróbicos	32
B.8.16 Necesidad	33
B.8.17 Sedentarismo	33
B.8.18 Causas del sedentarismo	33
B.8.19 Consecuencias del Sedentarismo	37
B.8.20 Clasificación del sedentarismo.....	38
B.8.21 Enfermedades no transmisibles.....	40
B.8.22 Diabetes	41
B.8.23 Presión Arterial Alta.	44
B.8.24 Obesidad	45

B.8.25 Enfermedades del Corazón	47
B.8.26 Colesterol Alto	51
B.8.27 Accidentes Cerebrovascular	54
B.8.27.1 Tipos de accidentes cerebrovasculares	55
B.8.28 Sedentarismo en Adultos	56
B.8.28 Desventajas del Sedentarismo en Adultos	61
B.8.29 Ventajas de realizar Actividad Física en adultos	62
B.8.30 Calidad de Vida	63
B.8.31 Características de Calidad de vida.....	66
B.8.31.1 Indicadores de calidad de vida	67
B.8.32 Estilo de vida Nocivo	68
B.8.33 Estilo de vida Saludable.....	69
B.9 Marco Conceptual	70
B.9.1 Bailoterapia	70
B.9.2 Aeróbicos	70
B.9.3 Actividad Física.....	70
B.9.4 Expresión corporal	71
B.9.5 Sedentarismo	71
B.9.6 Sedentarismo severo.....	72
B.9.7 Sedentarismo moderado.....	72

B.9.8 Enfermedades no transmisibles.....	72
B.9.9 Enfermedades del Corazón	72
B.9.10 Calidad de Vida	73
B.10 Marco Institucional	73
B.11 Marco metodológico.....	76
B.12 Actores Clave	78
B.13 Materiales y Método.....	80
B.13.1 Plan de Sistematización	81
B.13.2 Cronograma.....	83
B.14 Ejes de Análisis	96
B.15 Principales Hallazgos	98
B.16 Análisis de Resultados.....	106
B.17 Conclusiones	108
B.18 Recomendaciones.....	108
Bibliografía	109
B.19 Anexos	110

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Las enfermedades no trasmisibles pueden llegar a ser:	40
Tabla 2: Según la OMS esta es la clasificación de la obesidad.	45
Tabla 3. Consecuencias del colesterol alto.....	52
Tabla 4: Nomina de participantes de los estudiantes.....	78
Tabla 5: Cronograma de Actividades.....	83
Tabla 6: Planificación	87
Tabla 7: Planificación	88
Tabla 8: Planificación	90
Tabla 9: Planificación	91
Tabla 10: Planificación	93
Tabla 11: Planificación	94
Tabla 12: Guía de observación Test 1.....	98
Tabla 13: Guía de observación Test 2.....	101
Tabla 14: Resultados del test 1.....	104
Tabla 15: Resultados del test 2.....	105

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Síntomas de enfermedad cardíaca en los vasos sanguíneos.....	48
Ilustración 2: Síntomas de enfermedad Cardíaca por latidos cardiacos irregulares.....	49
Ilustración 3: Ejemplo de Actividades físicas.....	59
Ilustración 4: Ejemplo de Actividades físicas.....	60
Ilustración 5: Desventajas del Sedentarismo en Adultos.....	61
Ilustración 6: Ventajas de realizar Actividad Física en adultos.....	62
Ilustración 7: Ubicación del Sector	75
Ilustración 8: Línea de tiempo	82
Ilustración 9: Eje de Análisis de la Bailoterapia y Aeróbicos.....	96
Ilustración 10: Eje de Análisis del Sedentarismo.....	97
Ilustración 11: Resultados del test 1.....	105
Ilustración 12: Resultados del test 2.....	106
Ilustración 13: Análisis de Resultados.....	107

Resumen

La presente propuesta tiene como objetivo implementar clases de Bailoterapia y Aeróbicos regularmente en el Barrio La Victoria de la Parroquia de El Quinche enfocados en niños, jóvenes y adultos de la comunidad. El propósito es promover el estilo de vida saludable además de combatir el sedentarismo y proporcionar a los participantes momentos alegres y divertidos y poder convivir, socializar e interactuar con las deferentes habitantes del barrio. Se conoce que en el Barrio de la Victoria los adultos trabajan prácticamente casi más de 8 horas debido a su trabajo por lo cual el tiempo para realizar actividad física es muy reducido es por ello por lo que el 80% de los ciudadanos es sedentario y el otro 20% practica algún deporte, es por ello por lo que se implementó este programa con el objetivo de reducir el sedentarismo y mejorar el estilo de vida de los ciudadanos del Barrio de la Victoria. Los resultados fueron muy positivos con un cambio del 15% que eran las personas que realizaban actividad física, 85% que no realizaban actividad física que eran la mayor parte de los integrantes, lo cual cambio radicalmente con el proyecto logrando un resultado de 75% de personas que realizan actividad física. La identificación, el análisis y la motivación son algunos de los recursos que pueden ayudar a preparar proyectos para resolver las necesidades de los ciudadanos para mejorarla calidad de vida de cada individuo tanto grupal como individual.

ABSTRACT

The objective of this proposal is to implement Dance Therapy and Aerobics classes regularly in the La Victoria neighborhood of the El Quinche Parish focused on children, young people and adults in the community. The purpose is to promote a healthy lifestyle in addition to combating a sedentary lifestyle and providing participants with happy and fun moments and being able to live, socialize and interact with the different inhabitants of the neighborhood. It is known that in the Barrio de la Victoria adults work practically more than 8 hours due to their work, so the time to carry out physical activity is very limited, which is why 80% of the citizens are sedentary and the Another 20% practice some sport, which is why this program was implemented with the aim of reducing sedentary lifestyle and improving the lifestyle of the citizens of Barrio de la Victoria. The results were incredibly positive with a change of 15% who were the people who carried out physical activity, 85% who did not carry out physical activity which were the majority of the members, which changed radically with the project achieving a result of 75% of people who do physical activity. Identification, analysis and motivation are some of the resources that can help prepare projects to solve the needs of citizens to improve the quality of life of each individual, both in groups and individually.

B.2 Introducción

La sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para los habitantes del Barrio La Victoria surge como una respuesta innovadora y comprometida ante la imperante necesidad de mejorar la calidad de vida de esta comunidad. En un contexto donde la salud física y emocional de los residentes se ve afectada por diversos factores, la implementación de actividades como la Bailoterapia y los Aeróbicos emerge como una estrategia integral y accesible para fomentar un estilo de vida saludable.

El propósito fundamental de este proyecto es transformar positivamente la dinámica de la comunidad, brindando a sus residentes no solo una opción de ejercicio, sino también un espacio para la diversión, la expresión y el fortalecimiento emocional. La inclusión de la Bailoterapia y los Aeróbicos como componentes centrales de la vida comunitaria no solo aspira a mejorar la salud física, sino también a empoderar a los habitantes del Barrio La Victoria, inspirándose a adoptar hábitos de vida activos y saludables a largo plazo.

La ubicación se adaptó a los participantes de la comunidad y se buscó el espacio adecuado en el Barrio la Victoria para la realización de las actividades de las cuales se iban a ser realizadas, para que se ajusten a las rutinas y compromisos para que todos los ciudadanos pudieran asistir a las actividades.

La Bailoterapia y Aeróbicos para los habitantes del Barrio La Victoria se presenta como un compromiso tangible con la salud integral de la comunidad. A través de este enfoque, se busca no solo enriquecer las vidas individuales, sino también promover una transformación colectiva que perdure e inspire cambios similares en otras comunidades.

B.3 Antecedentes del problema

Es esencial llevar a cabo una investigación en el Barrio La Victoria para recopilar información específica y comprender los antecedentes del problema en el contexto local. Esto permitirá diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades y características de la comunidad.

La presencia de un estilo de vida sedentario en la comunidad podría contribuir a problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La disponibilidad de recursos, tanto financieros como humanos, puede influir en la capacidad de llevar a cabo programas de ejercicio de manera sostenible.

La colaboración con instituciones locales, como centros de salud, organizaciones comunitarias o escuelas, puede afectar la implementación y sostenibilidad de los programas de Bailoterapia y Aeróbicos.

Si ha habido intentos previos de implementar programas de salud y ejercicio en la comunidad, es importante revisar esas experiencias para comprender los éxitos y los desafíos.

Las características culturales y tradicionales del barrio podrían ser relevantes para diseñar programas que se adapten a las preferencias y estilos de vida de la comunidad.

La existencia de un interés previo o la falta de participación comunitaria en programas de ejercicio podría influir en la efectividad de las intervenciones propuestas.

La falta de acceso a instalaciones de ejercicio, como gimnasios o áreas deportivas, puede ser un factor que limite la participación en actividades físicas regulares.

La existencia de problemas de salud específicos en la comunidad, como la falta de actividad física, podría ser un antecedente importante para la implementación de programas de Bailoterapia y Aeróbicos.

B.4 Planteamiento del problema

El Barrio La Victoria, caracterizado por una comunidad diversa y dinámica, enfrenta desafíos significativos relacionados con la salud y el bienestar de sus habitantes. La falta de actividad física regular y la prevalencia de un estilo de vida sedentario han contribuido al aumento de problemas de salud, incluyendo la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

El municipio de El Quinche cuenta con un centro de salud público al que brinda servicios de emergencia, medicina general y familiar, odontología, atención al paciente, atención médica y procedimientos diagnósticos y terapéuticos.

Otros indicadores importantes a la hora de analizar la atención sanitaria son las tasas de mortalidad y las tasas de embarazo adolescente.

El porcentaje de embarazos adolescentes en la parroquia es del 16,23%, que es aproximadamente el promedio de las parroquias rurales de Quito.

En términos de mortalidad, las enfermedades pulmonares como la neumonía son la principal causa de muerte en la parroquia, seguidas de la diabetes, luego las enfermedades cardíacas y los infartos.

El 23% En Ecuador los adultos no hacen ejercicio.

El 81% de los jóvenes no realizan actividad física a menudo.

Abril de 2023. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), Alrededor del 27,5% de la población mundial corre riesgo para su salud por la falta de actividad física. Uno de los primeros estudios que examinó el desarrollo de la actividad física mostró que los ciudadanos de los países latinoamericanos tienen una alta proporción de personas con mayor riesgo de enfermedades debido a un estilo de vida sedentario.

Brasil encabeza la lista con 47 por ciento, Colombia con 36 por ciento, Ecuador y Chile con 26 y 27 por ciento; La OMS espera reducir la inactividad en 10 puntos porcentuales para 2025, un desafío importante.

Según Juan Pablo Rey-López, la actividad física tiene algunas características que pueden resultar confusas debido a la sobreabundancia de información al respecto en Internet hoy en día. El experto señala que la actividad física debe regularse y practicarse según la edad, genética y condiciones médicas, ya que el ejercicio excesivo tiene efectos negativos en el cuerpo.

Hacer ejercicio moderado durante un tiempo suficiente ya es saludable para el corazón, no importa si lo haces todos los días o el fin de semana, y no es necesario hacer ejercicio o deporte organizado, basta con un estilo de vida activo.

B.5 Formulación del problema

¿Cómo incide la aplicación de programas de Bailoterapia y Aeróbicos para reducir el sedentarismo en adultos en el Barrio La Victoria?

B.6 Objetivos

6.1 Objetivo General

Sistematizar la Bailoterapia y Aeróbicos mediante un club para reducir el sedentarismo y contribuir el mejoramiento de la salud, el estado de ánimo y la calidad de vida de los ciudadanos del Barrio de la Victoria de la Parroquia de El Quinche.

6.2 Objetivos Específicos

- Identificar los mejores modelos de Bailoterapia y Aeróbicos para contribuir con el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos del Barrio la Victoria de la Parroquia de El Quinche.

- Analizar las necesidades que pueden tener en cuanto actividad física y los recursos de los ciudadanos para realizar la práctica de Bailoterapia y Aeróbicos.

- Motivar a la práctica de Bailoterapia y Aeróbicos para aumentar el estado de ánimo de los ciudadanos mediante metodologías para mejorar la salud física de los ciudadanos del Barrio de La Victoria de la Parroquia de El Quinche.

B.7 Justificación

La implementación de Bailoterapia y Aeróbicos para los habitantes del barrio La Victoria se justifica en función de múltiples razones que abordan tanto las necesidades específicas de la comunidad como los beneficios generales que estas actividades pueden ofrecer.

La comunidad de La Victoria enfrenta desafíos significativos en términos de salud, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes, con tasas potencialmente altas de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y estilos de vida poco saludables.

La Bailoterapia y los Aeróbicos son actividades físicas que pueden abordar directamente estos problemas, mejorando la salud cardiovascular, la flexibilidad y contribuyendo a la pérdida de peso.

La accesibilidad promueve la participación de la comunidad en su totalidad, evitando barreras financieras que podrían limitar la adopción de estilos de vida activos.

Con esto evitamos el sedentarismo un estilo de vida perjudicial para nuestra salud, y podemos evitar algunas enfermedades como por ejemplo la obesidad y la diabetes. El sedentarismo en la actualidad esta en incremento por la culpa de la tecnología y los avances científicos.

La Bailoterapia, al combinar la actividad física con la expresión artística a través de la danza, tiene beneficios probados en el bienestar emocional y mental.

La liberación de endorfinas durante la actividad física y la expresión creativa pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la salud mental de los participantes.

La práctica regular de Bailoterapia y aeróbicos crea un espacio de encuentro comunitario que fomenta la interacción social y la formación de lazos afectivos entre los residentes.

Estas actividades no sólo proporcionan beneficios a corto plazo, sino que también promueven la adopción de hábitos saludables a largo plazo.

Al incorporar la Bailoterapia y los Aeróbicos en la rutina diaria, se busca establecer patrones de comportamiento que contribuyan a un estilo de vida activo y saludable en la comunidad.

La sistematización de experiencias en Bailoterapia y Aeróbicos para los habitantes del Barrio La Victoria se justifica como una estrategia integral y contextualizada para abordar los desafíos específicos de esta comunidad, promoviendo la salud física, emocional y social a través de la participación y la adopción de hábitos de vida saludables.

B.8 Marco Teórico

B.8.1 Bailoterapia y Aeróbicos

Historia de Bailoterapia

La Bailoterapia es una actividad física que han logrado ganar muchos seguidores con el paso del tiempo, su práctica se ha extendido no solo en gimnasio, sino que también en parques o lugares amplios donde poderlo ejecutar.

Sus inicios originan en Europa la cual la misma se ha extendido a varios países, su mayor influencia son los países de Latinoamérica. Su práctica refleja la cultura de los países en los cuales se realiza una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de historia. (Pilay, 2011).

El éxito de dicho logro se debe a la combinación de exigencia física y la autodisciplina a la que acostumbran las personas, esto ayuda a un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda.

El baile en si ha existido durante mucho tiempo y data más del mil doscientos años antes de cristo gracias a las figuras grabadas demostrando movimientos de baile.

En la Bailoterapia hay diferentes ritmos con los que se pueden llevar la clase, como por ejemplo la salsa, el merengue, el reguetón y la bachata y no solo eso también hay practicantes de esta actividad física que le gusta la música disco, tecno y hasta la romántica.

Este tipo de baile nace por la necesidad de la sociedad al momento de realizar actividad física, esta medida ha ayudado a como una medicina alternativa que nos genera bienestar y nos ayuda al estado de ánimo.

Esta actividad se popularizó en los años 1990, cuando diferentes tipos de fitness se reunieron e incorporaron diferentes movimientos de bailes a la rutina de ejercicios.

Este tipo de actividad fue muy atractiva y aceptada por todos ya que nos trasmite una nueva forma para realizar ejercicios y la combinación de bailes y ejercicios aeróbicos resulta atractivo divertido una nueva forma que motiva a mantenerse en forma. (Lamiña, 2023)

Esta medida, aunque sabemos que no reemplaza las terapias y las medicinas es una forma donde podemos hacer ocio y podemos liberar todo nuestro estrés mediante el baile, la música y la interacción con otras personas ya que es una práctica tanto grupal como individual.

Historia de Aeróbicos

Los aeróbicos son otra medida muy parecida a la Bailoterapia por no decir que son iguales ya que en la Bailoterapia se ajusta los pasos de baile a la música los aeróbicos son movimientos que se adaptan a la música.

Los Aeróbicos desde el año 1968 comienza su importante ascenso al ámbito deportivo donde ciertos investigadores como el Dr. Kenneth Cooper comienza a entender los beneficios que brinda esta actividad y por lo cual comienza su investigación para descubrir más sobre estos beneficios. (Trujillo, 2011)

Las distintas investigaciones ayudaron a que tuviera aceptación por parte de los ciudadanos ya que tuvo algunos factores que dificultaron el auge como por ejemplo las lesiones, además la falta

de personal en la actividad por el aburrimiento y lo monótono que era, pero gracias a las investigaciones en los ámbitos como la filosofía y la biomecánica permitieron que todos esos factores se redujeran como las lesiones y a la vez eliminaron la aburrición gracias a distintas aplicaciones.

Ya por el año 1995 todos los elementos como la música, la danza e incluido la expresión corporal pasaron a hacer al muy importante y fundamental para la actividad después de haber entendido los beneficios al realizar los aeróbicos en el ámbito deportivo.

B.8.2 Clasificación de Bailoterapia

La Bailoterapia puede tener diferentes tipos de clasificación como por ejemplo son los Bailes Dinámicos, Bailes Posturales y Bailes de Relajación. Estos bailes acomodan tus gustos, capacidades y necesidades dependiendo de la actividad que prefieras.

Bailes Posturales

Este tipo de Bailoterapia nos permite adoptar una correcta postura del cuerpo de pies a cabeza, además nos ayuda a desarrollar todos los músculos del cuerpo.

Bailes Dinámicos

Este baile es el más divertido y el que la mayor parte de gente que realiza esta actividad les gusta ya que es una serie de movimientos dinámicos y coordinados que comienza desde los pies hasta la cabeza esto ayuda en el incremento muscular en la fuerza además aumenta la resistencia aeróbica ya que eleva las pulsaciones del corazón.

Bailes de relajación

Este como su palabra lo dice son bailes para relajar el cuerpo para que las pulsaciones del corazón sean menos y por lo cual permite la relajación de los músculos.

Para la práctica de la Bailoterapia no existe limitaciones en esta actividad no se observa el sexo ni la edad lo único se observa es las ganas de hacerlo los deseos de ejercitarse de sentirse bien y lo más importante divertirse. (Tena, 2023)

Todos aquellos bailes explicados con anterioridad son cada uno muy importantes para realizar el mejoramiento de la salud y reducir el sedentarismo en nuestra vida ya que ayuda a que el músculo, el corazón estén en actividad reduciendo el estrés y la ansiedad ya que toda esa energía acumulada en el cuerpo disminuye cuando se realiza esta práctica.

B.8.3 Características de Bailoterapia

La Bailoterapia en la actualidad tiene un impacto positivo en los ciudadanos ya que nos ayuda a tener un impacto positivo en nuestro cuerpo tanto físico, emocional, mental y un bienestar personal.

Existen diferentes tipos de ritmos para realizar esta actividad utilizando el cuerpo y hay diferentes tipos de personas que lo practican, junto a sus familiares o amigos.

La Bailoterapia consiste en mover todo el cuerpo al ritmo para que puedas ejercitarte y divertirte de la misma forma tanto para niños, jóvenes y adultos mayores.

Ritmo y Música

Ya que la Bailoterapia se realiza para motivar se puede realizar con estilos diferentes ritmos de música como, por ejemplo; salsa, merengue, bachata, reguetón, etc.

Ya que toda música nos ayuda a ejercitar nuestro cuerpo ya que los participantes desean ya que esto les ayuda mucho a su salud y es muy importante que lo hagan con su vida cotidiana y muy importante para mantener la disciplina, ánimo y las ganas de realizar esta actividad todos los días.

La Bailoterapia es mejorar las condiciones de las personas como físicas, emocionales y mentales.

Las sesiones de Bailoterapia es una herramienta para el bienestar de las personas tanto físicas y mentales y por lo general duran de una hora a dos horas ejercitando sus cuerpos y esto se divide en cuatro etapas muy importantes que son calentamiento, movimientos de bajo impacto, movimientos de alto impacto y vuelta a la calma.

Estas fases son importantes de realizar en la Bailoterapia como están mencionadas para que los participantes no sufran algún malestar de su salud o dificultad al rato de hacerlo.

Calentamiento

El calentamiento es una parte muy importante de realizarlo antes de la actividad debemos estar listos con ropa y zapatos adecuados para estar cómodos ya que nos permite hacer la actividad, para poder activar nuestro cuerpo para evitar cualquier dificultad o algún tipo de lesión previa a la actividad que estamos de iniciar a realizar, que nos ayuda a la movilidad articular, activación muscular y a trabajar en la respiración, para no tener dificultades cuando las estemos realizando y hacerlas con calma.

Podemos calentar con caminatas ligeras que podemos combinarlas con los brazos y hacer algunos estiramientos antes de realizar la actividad.

Movimientos de bajo impacto

En este paso empezamos a realizar movimientos que no sean bruscos para las articulaciones como movimientos de brazos, piernas, cuello, caderas o cintura etc.

Son movimientos en círculos donde pueden hacer esto con pesas, sogas, bancos, pelotas, etc. No sea tan pesados para las articulaciones porque lo vamos haciendo junto al ritmo de la música, ya que van haciendo estas actividades van viendo como el cuerpo ya no le cuesta hacer estos ejercicios

En esta parte ayuda a nuestro cuerpo a movernos en mejores condiciones ya que activamos una serie de mecanismos para que nuestro corazón bombee más sangre, esta actividad más se

recomienda a los adultos mayores ya que no realizan mucho esfuerzo físico y ayudan a que las articulaciones sean estables.

Movimientos de alto impacto

Son movimientos que tienen mayor exigencia para nuestro cuerpo. Es una carga mucho mayor a los movimientos de bajo impacto y son muy buenos para jóvenes y adultos que quieran exigirse un poco más.

A la cual consiste estos ejercicios más duros que incluyen como saltos altos combinados con agacharse bruscamente ya que nuestro cuerpo ya está en las condiciones para realizar esta actividad con tranquilidad que son ejercicios combinados que se puede hacer estos con objetos ya más pesados para nuestros músculos.

Estos movimientos pueden ser continuos, regulares o secuenciales, pero siempre todos estos deben ser controlados para evitar lesiones en los participantes.

Vuelta a la calma

En este último paso ya son ejercicios menos bruscos ya que consiste en estiramientos de relajación para que los músculos se ha flojeen como sentadillas, estiramiento cuerpo con rodillas dobladas, estiramiento rodilla al pecho, estiramiento del troco, etc.

Así vamos haciendo en todo el cuerpo, esta es la última parte de la actividad y es una forma que ayuda a que el cuerpo y la mente regresen a un estado de descanso que tenía previo a la actividad, además ayuda a que la carga de los músculos sea menor.

Si se realiza lo mencionado con anterioridad tendrán una clase muy dinámica divertida y lo más importante los beneficios de la clase serán óptimos para todos los participantes.

Para impartir una Bailoterapia se requiere un instructor que inspire confianza y energía para dirigir a sus participantes si el instructor carece de eso es muy difícil poder mejorar la actividad con las personas que quieran participar en la actividad.

Ya que no transmite confianza no podrá comunicarse con sus participantes.

B.8.4 Beneficios

En esta disciplina consiste en hacer ejercicios con baile esto permite disfrutar los beneficios de ejercitarse de una forma no monótona y aburrida esto ayuda a liberar el estrés y la ansiedad y favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas esto ayuda a tener una sensación de alegría y placer con un impacto directo en niveles de motivación y autoestima.

(Cejas, 2016)

- De los muchos beneficios uno de ellos es la eliminación de sustancias tóxicas del cuerpo.
- Facilita la circulación de sangre.
- Favorece el drenaje de líquidos y toxinas.
- Fortalece los huesos y distintos grupos musculares.

Además, mejora los reflejos y mejora la resistencia aeróbica ya que en el baile tienen que estar siempre en movimiento y también ayuda a la coordinación en el momento de coordinar la canción con los pasos de baile y la concentración que ayuda durante ese proceso.

Beneficios mentales

Ayuda a liberar el estrés, la ansiedad y nos libera de cualquier tristeza que podamos tener ya que canaliza la energía liberándonos de cualquier emoción mala con la ayuda de la música alegre y mediante el baile la mala energía.

Ayuda al auto control y nos brinda disciplina. Además, ayuda a la expresión corporal de las emociones de un modo más llamativo y de manera corpórea.

Los ejercicios ayudan a recargar de energía positiva para nuestra vida llevando a cabo una claridad de pensamiento y confianza en uno mismo.

B.8.5 Actividad física como necesidad

Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento de nuestro cuerpo que incite a realizar y gastar más energía que cuando estamos en reposo ya que los músculos trabajan muchas veces más. Unas de esas actividades físicas es correr, caminar, saltar, nadar etc.

La actividad física es muy buena para las diferentes partes del cuerpo es un estilo de vida saludable con lo cual los adultos lo pueden realizar ya que ayuda a mantenerse sanos y fuertes. Estar físicamente activo es de las mejores maneras de cuidar nuestro cuerpo como son el corazón y los pulmones, cuanto mayor actividad física hace mayor son los beneficios. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022)

La importancia de realizar actividad física es para una mejor vida laboral, cotidiana entre otras.

Estas actividades logran ser favorables y para los que son sedentarios principalmente como son ofensita, telefonistas de un centro de atención telefónica o cualquier persona que trabaje y no realice ninguna actividad física en su trabajo.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo del Ecuador (INEC) la cual realizo estadísticas para averiguar qué tiempo se realizó actividad física a la semana y la comparación del tiempo que realiza estar en las redes sociales, televisión, etc.

Demostró que hay un porcentaje muy alto en individual que prefieren hacer sedentarismo a que realizar una actividad física. Esta encuesta fue realizada a individuos de 18 a 69 años los cuales ya mayor parte practica el sedentarismo en el país.

B.8.6 Necesidad

¿Es necesario realizar actividad física? La respuesta es que si, por supuesto que lo es no solo porque ayuda nuestro cuerpo si no que, a nuestra salud, al equilibrio y la flexibilidad de nuestro organismo. Ya que esto nos ayuda a tener una buena salud para nuestras vidas diarias y tener un peso estable y acompañar con una buena dieta balanceada.

Es necesario para cuidar la salud de nuestro corazón y de nuestro pulmón ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad.

B.8.7 Aeróbico y su clasificación

Los ejercicios Aeróbicos son saludables y ayuda a tener un corazón sano de libres enfermedades como corazón graso, paros cardiacos, mala circulación o azúcar en la sangre que nos causaría la diabetes.

Un ejercicio aeróbico es cualquier actividad que nos ayude a elevar la frecuencia cardiaca y lleve oxígeno a los pulmones cuando se realice una buena actividad física te deja sin aliento, pero no mucho moderadamente.

Esto si se combinara con una dieta equilibrada estas en camino de tener una buena salud y un peso estable y así para que puedas tener una vida normal sin que te preocupes que si está bien de salud y puedas también ayudar a otras personas que sigan unidos a seguir con este proceso sano para sus vidas para que no tengan enfermedades que puedan acabar con sus vidas.

A continuación, veremos unos ejemplos de ejercicios Aeróbicos;

Caminar: Parece que no es nada importante, pero es un excelente ejercicio ya que haces poco esfuerzo en tus articulaciones y es bueno ya que puede realizar cualquier tipo de edades (niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad).

Parece que caminar no nos ayuda, pero es todo lo contrario si nos ayuda así camínenos una hora a dos horas diarias nos ayuda a tener una buena articulación en nuestras piernas.

Andar en bicicleta: Aquí tenemos varios beneficios ya que ayuda en el equilibrio y mejora por mucho tu estado físico, fortalece tus músculos superiores de tus piernas y tienes una forma de desplazarte de un lado a otro fácilmente sin problemas entre más lo practiques no tendrás problemas en hacerlo y así puedes seguir practicando.

Aeróbicos: Los ejercicios Aeróbicos comprende de una rutina de movimientos acompañado de música de cualquier género y dirigida por un instructor, los cuales son muy coordinados y profesionales para poder hacer este ejercicio para que no se haga con ejercicios que no sean coordinado y así puedes hacer un buen ejercicio de aeróbico.

B.8.8 Aeróbico ligero

Este ejercicio aeróbico ligero nos ayuda en una forma económica y tener una capacidad aeróbica en periodos de largo tiempo que nos ayudara en mantener disciplina y respeto con nosotros mismos.

Este tipo de entrenamiento también nos ayudan a reducir las grasas como energía de nuestro organismo que está empezando a descomponerse como fuente de energía y poder seguir haciéndolo con mucha responsabilidad y empezamos ahorrar suministro de glucógeno que esto sería la glucosa que es la azúcar que tenemos en nuestro organismo que está en nuestra sangre.

B.8.9 Aeróbico medio

Este nos permite a forzarnos un poco más que el de aeróbico ligero, pero no mucho parecerá que no se sube la intensidad, pero si lo hace, aunque no es mucha la diferencia es buena para los calentamientos.

Este ejercicio ya es un poco más fuerte porque aquí ya empezamos hacer actividades de media o baja intensidad durante un extenso tiempo y si se necesita mucho de la respiración para poder hacer estos ejercicios ya que aquí nos ayude a mantener la frecuencia cardiaca elevada durante el tiempo para que nuestro corazón funcione bien y no allá problemas.

B.8.10 Aeróbico intenso

Estas ya son actividades prolongadas donde se consume más cantidad de oxígeno y de grasa esto ayuda a la tonificación de los músculos y a formarlos adecuadamente cada área del cuerpo.

Hay que tener en cuenta que existen el ejercicio aeróbico y el ejercicio anaeróbico, lo cual muchos pueden llegar a confundirse.

Teniendo en cuenta que el ejercicio aeróbico nos ayuda a tener una mejor respiración y oxigenación con movimientos continuos en cambio los ejercicios anaeróbicos son pausados y esos nos ayuda a tener más fuerza, pero siempre van de la mano para tener una buena condición física.

El ejercicio aeróbico son los principales para mejor el rendimiento cardiovascular lo cual es muy importante para los adultos ya que por la edad tienden a tener problemas del corazón y problemas pulmonares.

Sabemos que los adultos son más propensos por su poco tiempo en el que puede dedicar para realizar ejercicios, pero como saben decir “para todo hay tiempo” nunca hay que dejar que se nos vaya la vida y dedicar unos 30 minutos al ejercicio no estaría mal y después nuestro cuerpo nos agradecerá.

B.8.11 Expresión en la Bailoterapia

En la expresión “Bailoterapia” nos da a entender que se baila como terapia para el cuerpo dado esto que el terapeuta que nos va a curar es el instructor en este caso y él nos motivara a realizar movimientos naturales y espontáneos como forma de expresarnos además los movimientos que realicemos dará a conocer nuestro estado de ánimo y el instructor nos facilitara un enriquecimiento personal mucho mayor.

La Bailoterapia permite desarrollar un estado anímico positivo así mismo subiéndonos la autoestima y nos ayuda a la estabilización de la presión arterial. Con esto liberamos endorfinas y bajamos de peso.

B.8.12 Expresión Artística

La expresión artística implica utilizar medios que nos permitan transmitir emociones, ideas sentimientos o emociones a través del uso del sonido del silencio y de muchos recursos sonoros como el cuerpo hasta en instrumentos musicales.

Mediante esto demostramos nuestras expresiones ya que aquí nos mostramos como estamos diariamente con nuestras emociones, sentimientos o mental, pero es una manera donde nos vamos a sentir libres de hacer lo que nos gusta de demostrar de esta manera para que los demás vean que no es lo mismo quedarse en silencio o no demostrarlo y ocultarlo hacia los demás cuando podemos desmostarlo y enseñarles a los demás para que lo sigan como ejemplo.

B.8.13 Expresión corporal

La expresión corporal es una comunicación mediante el cuerpo o representar. Esto ya es posible la globalización que estamos rodeados que son parte muy importantes ya que ellos nos ayudan a desarrollar sensaciones que se transforman en persecuciones para que nosotros la estemos representando para los demás.

La expresión corporal se comunica a través de un lenguaje no verbal eso quiere decir que los gestos de la cara, la postura del cuerpo, la expresión facial, son los factores para tener una disciplina con el objetivo motriz de tener una participación del lenguaje corporal.

Cualquier cosa realizada con el cuerpo exceptuando los sonidos es una expresión corporal y con ellos se puede transmitir sentimientos y comunicarse, todo este lenguaje corporal es una conducta expresiva.

B.8.14 Expresión verbal

La expresión verbal es una comunicación que se hace por medio de palabras hacia los demás y para entendernos mucho mejor con ellos ya que esto es todo lo contrario de la expresión corporal.

La expresión verbal es totalmente lo opuesto que la expresión corporal donde vimos que la corporal se trata de los gestos y los movimientos del cuerpo aquí la expresión verbal es la comunicación que hacemos mediante la palabra todo el sonido que podamos hacer al hablar ya sea ruidos o palabras.

Celebración y empoderamiento

En el momento que nos ponemos hacer Bailoterapia y aeróbicos nos brinda alegría y satisfacción personal debido a que pasamos saltando, gritando, haciendo gestos de victoria y esto es muy motivador y puede brindar logro personal, esto ayuda a que todos estén muy animados y disfruten la más actividad.

Y así estar mucho más concentrados en hacer nuestras actividades diarias ya que esto es un medio de relajación de nuestra mente, cuerpo, emociones, hasta nuestros sentimientos poder llevar una vida mejor una vida que no esta llene de enfermedades de preocupaciones o de problemas y así podemos estar ayudando a mas personas que se unan.

B.8.15 Aeróbicos

Los aeróbicos son movimientos que tenemos con el cuerpo además también nos acompaña con la música, lo que combina movimientos y lo cual esto crea rutinas de coreografía la cual es una forma divertida para hacer ejercicios.

Ya que esto a muchas personas les costara hacer los movimientos ya que no están acostumbrados, pero si lo practican más lo harán a mejor por eso trata de distraerse y salir de su confort porque aquí hacemos coreografías con diferentes tipos de música y sin darse cuenta se divirtieron hasta hicieron amistades ahí ya que se conoce muchas personas.

Esto beneficia a las personas ya que mediante la danza en los aeróbicos resulta en un tema artístico lo cual estimulante y motivador para aquellos que lo realizan.

Actividad física de Bajo Impacto

Por otra parte, el senderismo suele ser un ejercicio físico suave de bajo impacto que es una actividad suave y segura para ellos que es más flexible.

Las caminatas en la naturaleza ayudan que sus músculos tengan más resistencia cardiovascular y les ayuda a la flexibilidad sin tener una tensión en las articulaciones.

Pero antes de hacer una caminata larga tenemos que ver como esta nuestro cuerpo en nuestro estado físico como, caminar un poco y ver cómo están los músculos, la flexibilidad, la tensión en las articulaciones hasta incluso la resistencia.

Dependiendo como este nuestro cuerpo en el estado físico, podremos hacer una larga caminata por los senderos de la naturaleza con compañía y así poder disfrutar de muchos paisajes.

Pero si no estamos físicamente bien no podremos hacer nada solo con un cuidado para nuestro cuerpo para que así pueda hacerlo.

B.8.16 Necesidad

Es muy importante ya que nos ayuda a tener una buena conducta, nos permite adelgazar, fortalece el desarrollo de la personalidad, además de elevar la autoestima, ayuda a desarrollar las relaciones interpersonales. También a quemar calorías de forma rápida aproximadamente de 600 a 1000 calorías por una sesión. (Guisado, 2020)

B.8.17 Sedentarismo

El sedentarismo son actividades que consumen poca energía como por ejemplo en el trabajo donde pasas sentado o reclinado, también cuando nos transportamos de un lado a otro. Todas las actividades que realizamos cotidianamente y no requiere mucha energía eso es el sedentarismo.

El sedentarismo no es beneficioso para la salud del individuo por lo general realizan menos de 2 horas a la semana de ejercicio lo cual es perjudicial para la salud. Si no se realiza lo normal en la actividad podemos sufrir problemas cardiovasculares como también problemas respiratorios y muchos inconvenientes más, por eso es recomendable realizar actividad por lo menos 3 veces a la semana.

Estos inconvenientes del sedentarismo sufren mas las personas adultas y adultas mayores ya sea por el trabajo la cual no le dan el tiempo suficiente a realizarse.

Esto puede ocasionarnos obesidad o sobrepeso también puede aumentar el colesterol en el cuerpo como muchas consecuencias más que más adelante lo vamos a ver.

B.8.18 Causas del sedentarismo

El sedentarismo tiene varias causas estas pueden ser muy variadas como por ejemplo la falta de organización personal, además esto puede presentar estrés y la presencia de enfermedades

crónicas esto se ha vuelto un problema muy común en el mundo actual y a la vez un gran problema para la sociedad ya que en la actualidad hay cada vez más afectados.

Las causas del sedentarismo pueden ser por:

Falta de planificación personal

Este problema surge por la poca planificación y por el poco tiempo que tienen las personas, el día que esta lleno de ocupaciones y por esta causa no poder determinar un tiempo para realizar ejercicios.

La falta de organización en este punto es perjudicial, pero se puede evitar organizando nuestro día a día sabiendo cual seria el mejor momento para realizar actividad y física y establecer metas.

Planificar es una forma de combatir el sedentarismo esto conlleva a quitar el estrés ya que tiene una forma de liberar energía y poder trabajar con mas calma y enfocado en cada cosa que se haga.

Dispositivos electrónicos

Los dispositivos electrónicos son los causantes de muchas personas que están sumidas en el sedentarismo esta herramienta tiene como consecuencia afectar gravemente al cuerpo con su uso, esto no afecta directamente, pero si secuencialmente, ya que no realizamos ningún movimiento físico, más que mover las manos y la cabeza para escribir y leer.

Pero esto no es bueno ya que pasamos horas en un dispositivo como la laptop, el celular la televisión y todos estos que producen un entreteniendo estático.

Y no solo nos afecta físicamente si no también afecta los ojos además de eso nos puede causar entumecimiento por mucho tiempo estar en una sola posición.

En el ámbito familiar también causa algunos efectos como por ejemplo no interactuar con los familiares y amigos dejar socializar con el mundo también es otra de las consecuencias de los dispositivos electrónicos.

Lo mejor que podemos hacer es dejar a un lado estos dispositivos que nos quitan mucho tiempo y enfocarnos más en nosotros mismos y en nuestra salud, esto es muy importante ya que quitamos el tiempo de lo que pasamos en los teléfonos o computadoras y ese tiempo podemos invertir en realizar actividad física y con el tiempo veremos los beneficios que estos nos dan.

Estrés

El estrés tiene un alto impacto en el sedentarismo ya que por motivo algunas personas creen que al realizar actividad física no lograrán desestresarse y aparte que les consume energía no van a estar en paz.

Es por esto por lo que se conducen a otros tipos de medidas para quitar el estrés como la televisión o estar en el celular, esto causa un gran impacto en su cuerpo debido a que toda la energía negativa acumulada no puede ser liberada y origina dolores en el cuello en la espalda incluso en la cabeza.

La mejor forma de evitar esto es realizando actividad física con esto liberan energía y el dolor se va, con esto hacemos un bien para nuestro cuerpo y no caemos en el sedentarismo.

El impacto que afecta la energía de las personas y su motivación es el estrés, hay que actuar para evitar eso y todo empieza con uno mismo con su propia motivación para salir adelante en la vida.

El estrés es una enfermedad muy grave que nos ataca muy despacio y puede resultar en un estrés crónico donde nuestra propia vida puede correr peligro. Esto es un factor para tomar en cuenta cuando necesitemos motivación para realizar actividad física.

Autoestima

La falta de autoestima es un problema, esto nos lleva a caer en el sedentarismo, debido a que la inseguridad que sentimos con nosotros mismo nos lleva a no realizar deportes que conlleven interactuar con otras personas ya que nuestra mente puede inseguridad y nos hace sentir incomodo con nuestra apariencia.

Este sentimiento de inseguridad personal nos lleva a apartarnos y no nos deja disfrutar de la vida. Debemos ser mas seguros con nosotros mismo ya que si te amas a ti mismo no lograras a amar a nadie ni si quiera a tus familiares.

Hábitos saludables

La falta de hábitos saludables es otra causa que nos permite ser sedentarios lo cual queremos evitarlo. En este punto si no tenemos hábitos que nos conlleva a ser mejor persona, terminaran siendo sedentarios.

Según la National Institutes of Health, los hábitos sumados a los ejercicios ayudaran a reducir el estrés en nuestro cuerpo, además mejora la calidad de vida de una persona y con esto reduciremos la probabilidad de tener enfermedades crónicas.

Teletrabajo

El teletrabajo es la principal causa de que las personas se vayan entrando al sedentarismo debido a que puedes realizar el trabajo desde sus casas a través de un computador y con esto evitamos caminar al trabajo, y nos evitamos todo el proceso que conlleva llegar al sitio laborable.

Esto ayudaba a que tuviéramos que gastar energía para desplazarnos de un lado a otro, esto reduce en mayor parte la actividad física que se puede realizar en un día común.

Gracias a los avances tecnológicos tenemos un gran numero de personas sedentarias que trabajan por este medio que no es malo, pero siempre y cuando tengamos tiempo para hacer las actividades para poner en forma a nuestro cuerpo, pero que la mayor parte de las personas no quieren realizar.

Por eso hay que motivar y organizar nuestro día a día con una planificación para con eso tener un habito bueno para nuestro cuerpo. Con eso reducimos el estrés y mejoramos nuestra salud.

B.8.19 Consecuencias del Sedentarismo

En las consecuencias de sedentarismo podemos encontrar la perdida de masa muscular debido a la inactividad del cuerpo a la hora de realizar ejercicios.

También puede perder resistencia y fuerza ya que su cuerpo se encuentra muy débil para realizar actividades que pueden ser que requiera esfuerzo físico.

Esto también nos puede llevar a problemas del cardiovasculares los cuales pueden termina en infartos. La obesidad y el colesterol alto son otras consecuencias del sedentarismo debido a que las grasas, las calorías y los azucares son consumidos, pero se quedan en nuestro cuerpo sin ser utilizados esto causa muchos problemas para nuestro cuerpo si no eliminamos ni realizamos actividad física para poder equilibrar nuestro metabolismo.

Consecuencias del sedentarismo en adultos

Los adultos son más propensos a tener mas problemas en la salud que los jóvenes debido a su metabolismo. Los adultos tienen mas riesgos de sufrir de obesidad y de presión alta que los jóvenes y no solo eso también pueden sufrir accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y diferentes tipos de cáncer, como son de seno de colon etc.

Para evitar este tipo de inconvenientes se recomendaría a los adultos tomarse un tiempo para poder realizar algo de actividad física ya que mientras más envejecemos, más inconvenientes nos sucederán en nuestra salud y la mejor forma de evitarlo es realizar actividad física y no ser una persona sedentaria.

B.8.20 Clasificación del sedentarismo

Hoy en día gracias a la tecnología la cual es un factor que produce que las personas sean sedentarias, también existen aplicaciones que nos ayudan a realizar actividad y pueden detectar los tipos de personas sedentarias con una cantidad de pasos y se puede considerar una persona que realiza de 5000 pasos o menos es sedentario o inactivo, de 5000 hasta 10000 es una persona algo activa pero la persona que realiza más de 10000 pasos al día esas personas son activas porque ellas cumplen lo indicado en la actividad física.

Tenemos varias clasificaciones de sedentarismo como, por ejemplo:

Sedentarismo severo

El sedentarismo severo es el más preocupante debido a que duplica el riesgo de padecer alguna enfermedad como por ejemplo el cáncer de colon de mama, la obesidad y además tiene una alta posibilidad de sufrir problemas en la presión arterial como la hipertensión.

Este tipo de sedentarismo no es recomendable que las personas lo lleven a cabo ya que es perjudicial para el ser humano y si hablamos de adultos mayores pueden terminar en causas peores como la muerte con todos los inconvenientes que conlleva a ser sedentarios.

Sedentarismo moderado

Es la persona que no cumple un cierto tiempo al realizar la actividad física por lo general esta persona realiza de 30 minutos o menos durante cada día de la semana. Esto es muy interesante ya que no permite al cuerpo a relajarse y obtener los beneficios que nos brinda el hacer actividad física.

Esta persona es menos propensa a tener las complicaciones que la persona del sedentarismo severo, pero si que lo puede tener ya que aún no alcanza lo recomendable para considerarse que hace actividad física, no llega a ser un sedentarismo activo el cual disminuye considerablemente los riesgos ya mencionados.

Activo

El sedentarismo activo son las personas que pasan sentadas o inmóviles por un periodo de tiempo muy extenso dedican de 30 minutos a una hora de ejercicio para contrarrestar el echo de estar quietos, el cuerpo, aunque con esta hora de ejercicio no nos benefician en gran parte, nos puede ayudar a tener algo de movimiento y no sufrir algunos riesgos.

Esto no quiere decir que con una hora diaria esta bien, lo malo de esta práctica es que el tiempo que estamos en el trabajo sentados o en la escuela y lo que realizamos la hora de ejercicio no nos ayuda como queremos esto debido que al momento de estar sentados por un periodo largo de tiempo se debilita tu columna, se hablando los huesos, produce mala circulación entre otros aspectos los cuales con una hora de ejercicio no ayuda a mejorarlo.

Muy activo

Se puede considerar como lo mejor que puede realizar las personas para contrarrestar el hecho que pasan mucho tiempo sentados trabajando o en frente de la televisión o de dispositivos electrónicos ya que esto puede ir de una hora a dos horas en hacer actividad física en el día, esto nos puede ayudar considerablemente.

Esto ayuda en gran medida a nuestro ya que consideramos que la actividad física ayuda al mejoramiento de la salud y previene de muchas cosas como son los problemas cardiovasculares y la obesidad.

Aunque en porcentajes de población las personas que practican este tipo de actividades hoy en día son muy reducido. Como antes mencionado todas estas causas de deben a la tecnología, al trabajo, entre otros aspectos.

Debemos poner un cambio en nuestra propia vida y saber que debemos estar con una buena salud para vivir tranquilo y felices.

B.8.21 Enfermedades no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles como su palabra lo dicen no se transmiten de una persona a otra, ni por mediante algún virus, ni infección.

Estas enfermedades se dan por comportamientos pocos saludables y por la falta de actividad física en nuestra vida cotidiana. Esto causa a nuestro cuerpo múltiple fallas al organismo y pueden terminar en algunas enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles se consideran la mayor causa de defunciones en todo el mundo debido a la mala alimentación y la inactividad física de las personas.

Según la Organización mundial de la salud (OMS) existe un porcentaje que dice que por lo menos el 70% de las defunciones del mundo corresponde a estas enfermedades, lo cual conlleva a que la mayor parte de las personas sufren de enfermedades no transmisibles o se encuentran propensas a obtener alguna de estas enfermedades.

Tabla 1. Las enfermedades no trasmisibles pueden llegar a ser:

Diabetes	Cáncer
Enfermedades del corazón	Colesterol alto
Accidentes cerebrovasculares	Presión arterial alta
Enfermedades respiratorias crónicas	

Fuente: Elaboración Propia

B.8.22 Diabetes

La diabetes es una enfermedad de larga duración tiene como consecuencia que el azúcar mas conocido como glucosa vaya por el torrente sanguíneo y causa problemas para el corazón hasta incluso la visión.

Según la Organización mundial de la salud existen 3 tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1

Esta diabetes no produce mucha insulina y los pacientes que la padecen son del 5% al 10% de las personas y ellos necesitan la insulina para sobrevivir. Y esta diabetes es causada por un error del cuerpo ya que se ataca a si mismo esto se puede denominar reacción autoinmunitaria.

A veces esta enfermedad también tiene un antecedente hereditario esto quiere decir que si tus padres tuvieron diabetes posiblemente en el futuro te ocasionara a ti lo mismo, si no se cuida adecuadamente. Esto es lo que pasa con una persona que ya te tiene diabetes tipo 1 el sistema inmune del cuerpo tenemos unas defensas que son células de glóbulos blancos que ellos se encargan de proteger a nuestro cuerpo atacando microorganismos que no reconocen cuando entran a nuestro cuerpo.

Cuando la persona ya tiene diabetes tipo 1 lo que pasa es que los glóbulos ya no reconocen las células beta del páncreas y las atacan las células beta del páncreas dejan de funcionar normal esto pasa cuando no reconocen el aumento de glucosa en la sangre y no aumenta secreción de insulina, al no ver insulina no hay quien lleve y deje entrar la glucosa las células ya no absorbe glucosa y no es capaz de crear energía eficiente para nuestro cuerpo.

Las células se debilitan y dejen de funcionar y provoca que los niveles de azúcar suban del nivel normal que se debe tener, en un cuerpo normal cuanto está sano cuando se lleva una buena alimentación, cuando no lo hacemos empieza a desarrollar nuestro cuerpo se llama hiperglucemia donde nuestras células empiezan a buscar energías de otros medios para poder hacer energía.

Esto empiezan a consumir o descomponer las reservas de grasas que tenemos para crear cuerpos cetónicos.

Estos cuerpos cetónicos pueden ser demasiados que nos puede causar una cetoacidosis diabética. Es donde ya está complicada la diabetes donde podemos perder la vida. Solo porque no tenemos una dieta balanceada para nuestro cuerpo y así causamos estas enfermedades, hasta incluso hasta la muerte nosotros mismos solo por nuestra ignorancia de no estar cuidándonos, haciendo deporte, tener una buena alimentación desde un inicio.

Muchas de las veces esto pasa cuando nuestros padres no nos enseñan hacerlos desde un pequeño para poder tener una vida sana y así poder enseñar a nuestros hijos. Haciendo deportes que hay muchos como la Bailoterapia, aeróbicos, fútbol, básquet etc.

Hay muchas formas de cuidar nuestro organismo de enfermedades si siempre cuando lo hagamos junto ejercicio diariamente.

Diabetes tipo 2

Este tipo de diabetes tipo 2 es más común es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa de la sangre sobre pasa el nivel de azúcar. Esto pasa cuando nuestro cuerpo no utiliza la insulina correctamente.

Esto puede causar daños a los vasos sanguíneos y a los tejidos también, puede desarrollar otras enfermedades, solo porque las células no tienen insulina ya que la glucosa se queda en la sangre y no alcanza a llegar a las células.

En este tipo de diabetes tu lo puedes controlar inyectando insulina todos los días de una a tres veces por día para que tus células puedan abrir para que entre la insulina y así puedas estar bien durante tu día, pero tú puedes ayudarte a ti mismo puedes hacer ejercicio y un a dieta saludable.

O la edad o la genética influyen que puedas desarrollar la diabetes, pero tú lo puedes evitar haciendo un buen ejercicio y una buena dieta así reduciendo las enfermedades. Pueda ser que tú lo tengas y no te des cuenta porque no sabes los síntomas de esta diabetes:

- Cansancio
- Infecciones recurrentes
- Cambios de visión
- Picazón
- Sensación de hormigueo o cosquilleo en la piel

Complicaciones que ponen en riesgo la vida por la diabetes tipo 2 son:

- Cetoacidosis diabética
- Síndrome hiperglucémico hiperosmolar no cetónico
- Hipoglucemia

Si no se recibe tratamiento de la hiperglucemia puede generar una cetoacidosis diabética debido a que no tiene suficiente insulina circulando en la sangre las células no reciben glucosa que necesitan para conseguir energía como consecuencia la sangre recurre a las grasas y proteínas como fuente de energía durante el proceso de descomposición de las grasas, ciertos subproductos cocidos como cuerpos cetónicos que se acumulan en la sangre dando lugar a una afección llamada cetosis, si estos cuerpo son tóxicos y se acumulan niveles peligrosamente altos en el torrente sanguíneo y así ir causando la diabetes, pero todo esto lo puedes controlar no comer muchos dulces, grasas, o salados.

Todo esto lo puedes tratar con mucho ejercicio y una buena dieta saludable y veras que viveras mucho más sano.

B.8.23 Presión Arterial Alta.

Se considera que la presión arterial alta es una enfermedad muy común en las personas que tienen sobrepeso y obesidad. Este padecimiento afecta las arterias del cuerpo esto se conoce hipertensión.

Si tienes presión arterial alta tu corazón trabaja más porque que tiene que bombear más sangre contra las paredes de las arterias sanguíneas.

¿Es peligroso la presión arterial alta?

La presión arterial llamada como (hipertensión) es peligroso para tu salud, si se te sube estas en riesgo que puedas padecer un ataque al corazón o un derrame cerebral si tienes la presión alta significa que tus arterias tienen mucha presión esto puede dañarlas y favorecer enfermedades como:

- Insuficiencia cardiaca.
- Arritmias.
- Cardiopatía isquémica.
- Hemorragia cerebral.
- Insuficiencia renal.

Estas enfermedades se hacen mas fuertes a un mas con la diabetes, obesidad o el colesterol alto.

La presión arterial también es conocido como la muerte silenciosa porque tú te puedes sentir bien y verte bien sano, pero por dentro tu puedes estar dañando tu corazón y a tus órganos ya pueden estar dañados, es por eso por lo que debes tener un buen control de tu presión arterial. Si lleva un buen control arterial puedes llevar una vida saludable y si le acompañado con ejercicio diario tendrá una vida libre de enfermedades.

B.8.24 Obesidad

La obesidad en si es regularmente donde ingerimos más calorías de las que quemamos y esto vamos acumulando en nuestro cuerpo y esto se va formando una persona obesa y se va estirando nuestra piel por tanta grasa acumulada.

La obesidad es una afección que afecta al cuerpo en volverlos más gordos no solo en la piel, si no también tenemos problemas en la salud. La obesidad tiene como consecuencia sufrir de presión alta determinante a la diabetes y problemas en el corazón.

Hay un alto porcentaje de obesidad en el mundo este causan se debe a la ingesta de alimentos procesados debido a que las grasas se acumulan y no la reducimos con actividad física.

La actividad física previene obesidad ya que en la actividad física consumimos grasas para recolectar energía y es un buen reductor de masa corporal.

Una de las muchas consecuencias de la obesidad es:

- Hipertensión Arterial
- Dolor en las Articulaciones
- Algunos tipos de cáncer
- Estar obeso
- Dificultad respiratoria
- Dolores de espalda
- Dificultad para dormir

Tabla 2: Según la OMS esta es la clasificación de la obesidad.

Clasificación	IMC(Kg/m ²)	Riesgo
---------------	-------------------------	--------

Normal	18.5-24.9	Promedio
Sobrepeso	25-29.9	Aumentado
Obesidad Grado I	30-34.9	Moderado
Obesidad Grado II	35-39.9	Severo
Obesidad Grado III	Mas de 40	Muy Severo

Elaborado: *Elaboración Propia*

Fuente: *La Organización Mundial de la Salud*

¿Qué causas ocasionan la Obesidad?

Desde pequeño nos vemos influenciados en comer comida chatarra, bebidas azucaradas y muchas cosas mas las cuales son perjudicial para nuestra salud. Es aquí donde la mala alimentación nos perjudica para nuestra salud y es esto lo cual nos vemos mas gordos donde la grasa nos crece y tenemos enfermedades en nuestro cuerpo.

Si de niño eras flaco y no tenias obesidad o si tus padres tuvieron obesidad eres mas propenso a que de adulto lo tengas, ya que es por genética o por algo hereditario las causantes de la obesidad.

Pero de igual forma sabemos cómo contrarrestar estas enfermedades la cual es realizando actividades físicas donde consumamos todas esas grasas de nuestro cuerpo y con eso mantenernos sanos.

La obesidad puede tratarse mediante medicamentos, sin embargo, la mejor manera para hacerlo es llevar una alimentación equilibrada y saludable, acompañada de una rutina permanente

de ejercicios, lograremos llevar un mejor estilo de vida con menos posibilidades de enfermedades.

B.8.25 Enfermedades del Corazón

Se considera enfermedad cardíaca a una gran variedad de afecciones que afectan al corazón.

Existen muchas enfermedades cardíacas las cuales se consideran como enfermedad de los vasos sanguíneos esta es una enfermedad de las arterias coronarias, defectos cardíacos congénitos con los cuales tienen problemas cardíacos de nacimiento, enfermedad del músculo cardíaco, latidos cardíacos irregulares.

Muchas de las enfermedades del corazón pueden tratarse siempre y cuando nuestro estilo de vida conlleve comida balanceada y también llevar una actividad física activa.

Algunos de los síntomas de estas enfermedades varían ya que es una enfermedad que afecta a distintas partes del corazón y por eso tenemos que estar muy atentos a los indicios que nuestro cuerpo pueda mostrar.

Enfermedad cardíaca en los vasos sanguíneos

Se dice que esta enfermedad es una afección cardíaca común que afecta directamente a los vasos sanguíneos que se encuentran en el músculo cardíaco esta enfermedad es más conocida como enfermedad de las arterias coronarias.

Esta causa suele ser por los depósitos del colesterol en las arterias cardíacas esto puede provocar un ataque cardíaco también puede ocasionar dolores en el pecho un accidente cerebrovascular.

Lo siento no varían dependiendo si es hombre o mujer teniendo en cuenta su edad. Se dice que los hombres son más propensos a tener dolor en el pecho incomodidad o piquetes, en cambio

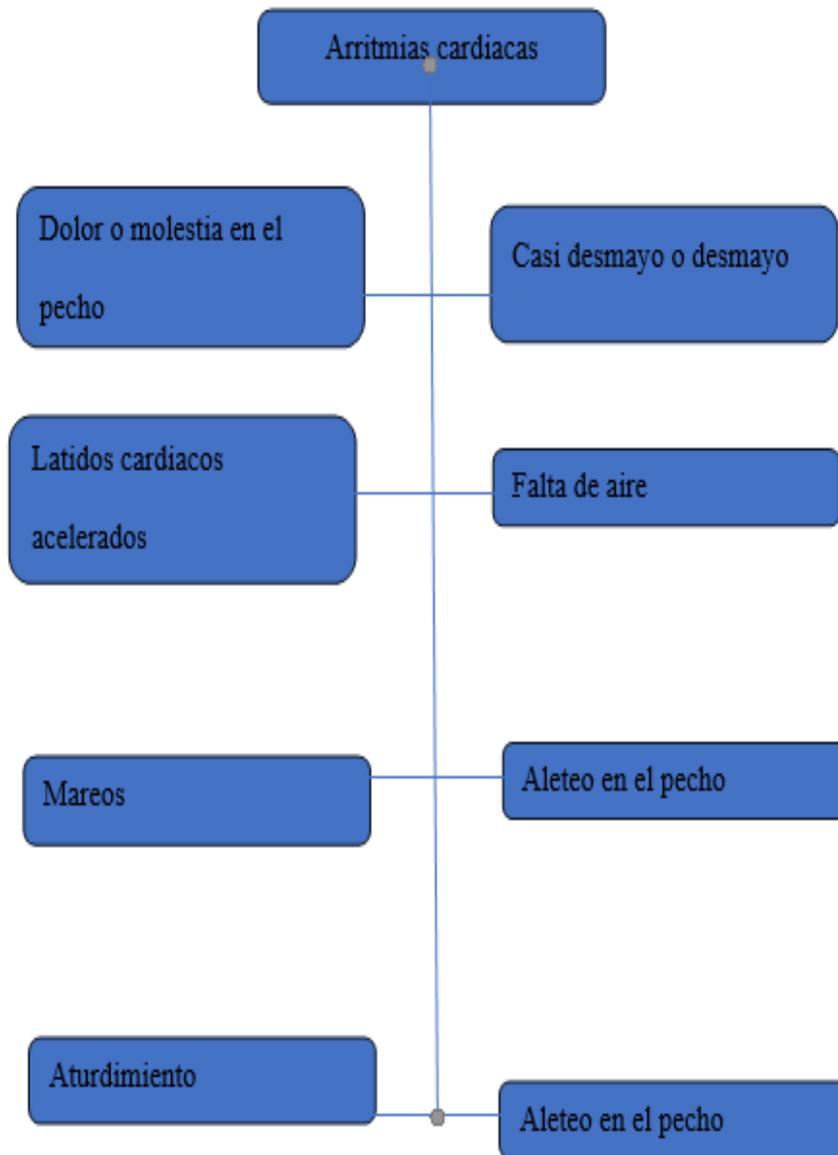
las mujeres aparte de tener esos dolores puede también ocasionar falta de aire náuseas o tener una fatiga extrema.

Ilustración 1: Síntomas de enfermedad cardíaca en los vasos sanguíneos.



Elaborado: Elaboración propia

Ilustración 2: Síntomas de enfermedad Cardíaca por latidos cardíacos irregulares.



Elaborado: Elaboración propia

Síntomas de enfermedad cardíaca causadas por los defectos cardíacos congénitos

Se considera que estos defectos cardíacos congénitos se pueden llegar a detectar poco después del nacimiento. Algunos de estos síntomas en los niños pueden incluir piel o labios de color gris claro o azul, hinchazón en las piernas en la zona del vientre o en la zona alrededor de los ojos, en los bebés también se puede detectar la falta de aire durante el amamantamiento esta es la consecuencia donde genera poco aumento de peso.

Todos estos síntomas pueden llegar a ser muy graves si es que no se llega a tratar a tiempo debido a sus efectos.

También existe otros síntomas los cuales pueden llegar a presentarse en la niñez o en la adultez, estos síntomas son menos graves las cuales no presentan un riesgo para la vida, pero puede volverse grave con el tiempo.

-Tener dificultad al realizar actividad física como cansancio rápido y no poder respirar de buena forma.

-Pinchazo en las manos los tobillos o los pies.

Síntomas de enfermedad cardíaca causados por el músculo del corazón afectado por la enfermedad

Este tipo de enfermedades se considera miocardiopatía según la OMS, esta enfermedad no causa síntomas evidentes, pero llega a aparecerse según lo empeora la afección.

Este tipo de enfermedades puede acontecer con mareos aturdimiento y desmayo además de eso tiene la dificultad de respirar al momento de hacer actividad física, descansar, dormir o despertarse esto también se puede acompañar con fatiga, latidos cardíacos irregulares y dolores en las piernas, los tobillos o pies hinchados

Todos estos síntomas a medida que pasa el tiempo pueden ser perjudicial por eso debemos de poner de nuestra parte a momento de realizar actividad física o tener una alimentación balanceada.

Síntomas de enfermedad cardiaca causada por problemas en la válvula cardíaca

Este síntoma es muy preocupante ya que como el nombre lo dice tiene problemas en las válvulas del corazón las cuales son 4 tipos; la aortica, la mitral, la pulmonar y la tricúspide.

Las cuatro válvulas del corazón tienen la función de abrir y cerrar para que la sangre fluya por todo el corazón. La enfermedad hace que no funcione debidamente presentándose fugas, estrechándose o cerrándose incorrectamente.

Uno de los muchos síntomas de enfermedad puede ser la fatiga, los desmayos, los latidos irregulares del corazón, la falta de aire e hinchazón de los pies o los tobillos. Otro de los síntomas que pueden presentarse es la tos persistente o seca, erupciones cutáneas o manchas inusuales en el rostro, hinchazón en las piernas o en el abdomen, cambios en los latidos del corazón, estos síntomas pueden desencadenarse con una infección endocarditis lo cual afecta las válvulas cardíacas.

B.8.26 Colesterol Alto

Se considera que el colesterol es una sustancia carosa que poseemos en la sangre. Nuestro cuerpo necesita colesterol para poder crear células sanas, pero al tener mucho colesterol podemos causar una enfermedad cardiaca.

Es decir que el colesterol alto tu puedes causar que se formen depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Y esto te va creciendo con el tiempo y se te va haciendo más difícil a volver que te fluya la sangre por las arterias. Estos depósitos pueden hasta romperse y causar un coagulo formando un ataque cardiaco o un cerebrovascular y muchas de las veces hasta la muerte.

El colesterol alto no presenta ningún síntoma. Pero debemos hacernos exámenes para detectar si lo podemos tener ya que es la única manera de comprobarlo si es que padecemos de colesterol alto.

Por lo general los niños de 11 años para abajo deben hacer su primer examen a esa edad y con esto Pueden realizarse cada 5 años, dependiendo de la edad se debería realizar exámenes más seguidos como por ejemplo hombres entre 45 y 65 años deben hacerse exámenes cada uno o 2 años lo mismo pasa con las mujeres de la misma edad, en los adultos mayores de 65 o más años deben realizarse exámenes cada vez al año.

El colesterol en la sangre puede ocasionar múltiples afecciones medicas:

Tabla 3. Consecuencias del colesterol alto

Colesterol alto
Tiene consecuencias las cuales son:
Enfermedad renal crónica
Diabetes
VIH o SIDA
Lupus
Hipotiroidismo

Factores de aumento de colesterol

Existen muchos factores los cuales pueden aumentar el nivel de colesterol hasta llegar a un punto crítico:

- La mala alimentación es un factor importante para que el nivel de colesterol de una persona se eleve debido a su grasas saturadas y a sus grasas trans. Las grasas saturadas se las pueden encontrar en la carne o en los productos lácteos no deslactosado. En cambio, las grasas trans se encuentran en los productos refrigerados como son los pasteles o cualesquiera refrigerios empaquetados.

- Obesidad aumenta el riesgo de tener colesterol, siempre y cuando el índice de masa corporal sea mayor a 30.

- Escases de ejercicios ayuda a que se acule la grasa la cual se permanece en el cuerpo y ayuda a que las enfermedades como la obesidad y la diabetes aparezcan.

- El tabaco es otra forma la cual podemos tener obesidad ya que disminuye los niveles de colesterol bueno.

- El alcohol aumenta los niveles de colesterol total y puede llegar a ser perjudicial para la salud.

Complicaciones con la obesidad

Si la obesidad va en aumento puede causarnos complicaciones para nuestra vida y no nos permita disfrutarla como es debido.

-Podemos sufrir primero un dolor en el pecho debido a que las arterias del corazón pueden estar saturada de colesterol.

-También podemos sufrir ataques cardiacos los cuales son por taponar una arteria y detener el flujo de sangre.

-Los accidentes cerebrovasculares de igual manera que los ataques cardiacos es por detener el flujo sanguíneo, la diferencia es que este puede un coagulo de sanguíneos, pero en una parte del cerebro.

Para todos estos problemas que nos pueden ocasionar siempre hay soluciones las cuales son, dejar a un lado los vicios como son el tabaco o beber alcohol, limitar cantidades de grasa para tu cuerpo y hacer la mayor parte de ejercicio para que se controle el colesterol de nuestro cuerpo.

B.8.27 Accidentes Cerebrovascular

Se dice que un derrame cerebral ocurre cuando se corta el flujo de sangre a una parte del cerebro esto a veces se le llama ataque cerebral, si la sangre deja de circular durante más de unos segundos el cerebro no recibe bien los nutrientes ni el oxígeno causando que las células cerebrales pueden llegar a morir y provocar daños permanentes.

Un derrame cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro estalla causando sangrado dentro de la cabeza.

Síntomas

Los síntomas del accidente cerebrovascular dependen de qué parte del cerebro este dañado, en varios casos es posible que una persona no se dé cuenta que esté sufriendo un derrame cerebral.

En la mayoría de los casos los síntomas aparecen repentinamente y sin previo aviso, aquellas señales pueden aparecer esporádicamente durante el primer o segundo día, suelen ser más graves cuando el accidente cerebrovascular acaba de ocurrir, pero pueden empeorar pasando el tiempo.

Existen diferentes tipos de síntomas para un accidente cerebrovascular cuando comienza repentinamente un dolor en la cabeza y puede llegar a ser intenso o puede empeorar acostándose boca arriba, también puede despertarlo si está dormido, cuando se cambie de posición, se agacha o hace algún esfuerzo, esto puede ser causado por un sangrado en el cerebro.

B.8.27.1 Tipos de accidentes cerebrovasculares

Existen 2 tipos de accidentes cerebrovasculares:

Accidente cerebrovascular isquémico

Se considera que es una lesión en el cerebro ocasionada por una irrigación sanguínea. Esto quiere decir que un vaso sanguíneo se encuentra obstruido o puede también estrecharse lo cual da como resultado la disminución del flujo de sangre.

Este suceso puede ocasionarse de 2 formas distintas:

La primera es que un coagulo de sangre se forme en una arteria, que se encuentre estrecha y resulte que los niveles de sangre disminuyan.

De esta forma el cerebro no tiene suficiente sangre para trabajar como es debido y ocasione un accidente cerebrovascular trombótico.

La segunda forma es que un coágulo de sangre llegue a desprenderse de cualquier lugar del vaso sanguíneo o del cuerpo y se mueva al cerebro esto puede concluir en un accidente cerebrovascular embólico.

Accidente cerebrovascular hemorrágico

Se considera por otra parte del accidente cerebrovascular isquémico que este acontecimiento puede ser por que los vasos sanguíneos se encuentran débiles y se llegan a romper, regándola sangre por todo el cerebro.

Este problema es más causado por la presión alta y por los traumatismos, son las dos causas con mucha mayor probabilidad de tener como resultado un accidente cerebrovascular hemorrágico.

Consecuencias

Las consecuencias de estos accidentes cardiovasculares pueden ser perjudiciales para nuestra salud debido a que si no se trata a tiempo podríamos perder la vida en ese mismo instante, el cerebro es uno de los órganos principales para vivir.

Si llegáramos a tener uno de estos accidentes puede que tengamos una discapacidad producto de la enfermedad.

B.8.28 Sedentarismo en Adultos

Se considera que el sedentarismo en adultos es una de las principales causas de enfermedades especialmente cardiacas, ya que ésta ocasiona la falta de actividad física y esto conlleva a una disminución gradual de la movilidad del cuerpo.

Se caracteriza por la inactividad las cuales las personas no realizan algún ejercicio físico, se resume a que no realiza ni 90 minutos a la semana haciendo actividad física, para evitar los problemas de salud es importante tener hábitos y primordialmente un estilo de vida saludable hacia nuestro cuerpo.

Según la organización mundial de la salud (OMS) en 2008, advirtió que el sedentarismo cómo estilo de vida va en aumento, esto pone en peligro a una gran parte de la población adulta de todo el mundo de poseer distintas enfermedades como la obesidad o incluso problemas del corazón.

Causas del sedentarismo en adultos

Las causas del sedentarismo pueden ser por parte de la sociedad de los avances científicos que el mundo ha realizado para la conformidad de las personas.

Por ejemplo, la tecnología no brinda una facilidad para realizar nuestras actividades cotidianas ya sea como estar en el teléfono, computadoras, laptops entre muchas cosas más, las

cuales nos permite realizar ciertas actividades estando en un lugar cómodo y sin hacer mucho esfuerzo.

También tenemos los automóviles quienes nos brinda un transporte seguro y rápido, esto sin realizar ningún esfuerzo, sin tener que caminar o correr este es uno de los inventos hoy por hoy con los cuales a la humanidad nos ha facilitado el traslado de un lugar a otro es por ello por lo que en la actualidad existen miles de autos y con esto aumenta el sedentarismo porque no supone ningún esfuerzo físico.

Los adultos también pueden verse afectados de una forma por poca organización familiar o falta de compañía para realizar actividades físicas, lo cual al no estar acompañados prefieren quedarse frente a un televisor o estar en su dispositivo telefónico haciendo cualquier otra cosa. Los adultos disfrutan estar en compañía es por eso por lo que prefieren hacer actividad física mientras se encuentran acompañados ya que se pueden divertir y distraerse de lo monótono.

Riesgos en adultos mayores

Se dice que el sedentarismo es muy peligroso ya que pareciera que no tuviera consecuencias, pero eso es completamente mentira ya que se considera un asesino silencioso que causa deterioro físico y mental, esto pone en riesgo nuestra salud y bienestar de todas las personas principalmente a los adultos.

Cuando no realizamos actividad física y estamos en inactividad el cuerpo no consume la suficiente cantidad de calorías y esto permite que el cuerpo acumule más grasa aumentando gradualmente el peso.

En los adultos mayores puede tener consecuencias muy importantes y graves como son:

Una de las principales consecuencias y que nos deja ver claro la inactividad es la pérdida de masa muscular y aumento en grasas, además también perdemos resistencia y minerales que nos resultan muy importantes para poder movernos adecuadamente.

El debilitamiento de los huesos es otro factor que no nos permite movernos correctamente esto permite que el sedentarismo se apodere de nosotros, ya que al no tener movilidad en nuestras articulaciones puede tener como consecuencia una afectación al metabolismo.

Además del sistema inmunitario que puede dejar de funcionar correctamente, existe también una deficiente circulación de la sangre e inflamación de nuestros organismos los cuales nos hacen ver más gordos por el aumento de peso.

En el ámbito sentimental también nos puede ver afectado ya que al vernos de esa forma pueda aumentar el sentimiento depresivo y profesión desequilibrio mental.

Este habitó es el causante de muchas enfermedades crónicas, la falta de ejercicio provoca todas las siguientes enfermedades: obesidad, colesterol alto, cardiopatías, presión arterial alta, osteoporosis, diabetes tipo 2, accidentes cardiovasculares, depresión y ansiedad, entre otras frente a enfermedades crónicas.

¿Como evitar el sedentarismo?

La mejor forma para evitar el sedentarismo es principalmente y lo más obvio realizar actividad física, ya que con ayuda de la actividad física podemos evitar muchas enfermedades crónicas y obtener movilizad en nuestro cuerpo, nuestras articulaciones, esto también nos permite mantenernos sanos que los huesos estén fuertes y desechar las grasas no necesarias eliminándolo del cuerpo.

Además de realizar ejercicios también debemos llevar una comida saludable la cual nos ayuda a incorporar nutrientes en nuestro organismo como también darnos energía para realizar las diferentes actividades del día a día.

La mejor práctica es hacer mínimo 60 minutos de ejercicio al día ya que esto nos ayuda también a prolongar el envejecimiento permitiendo que nuestras articulaciones nos den más libertad de movilidad y darnos los beneficios de practicar ejercicio físico diario.

Existen muchas actividades físicas, bailes, juegos, incluso los deportes, lo más importante es realizar ejercicios.

Ilustración 3: Ejemplo de Actividades físicas



Elaborado: Elaboración propia

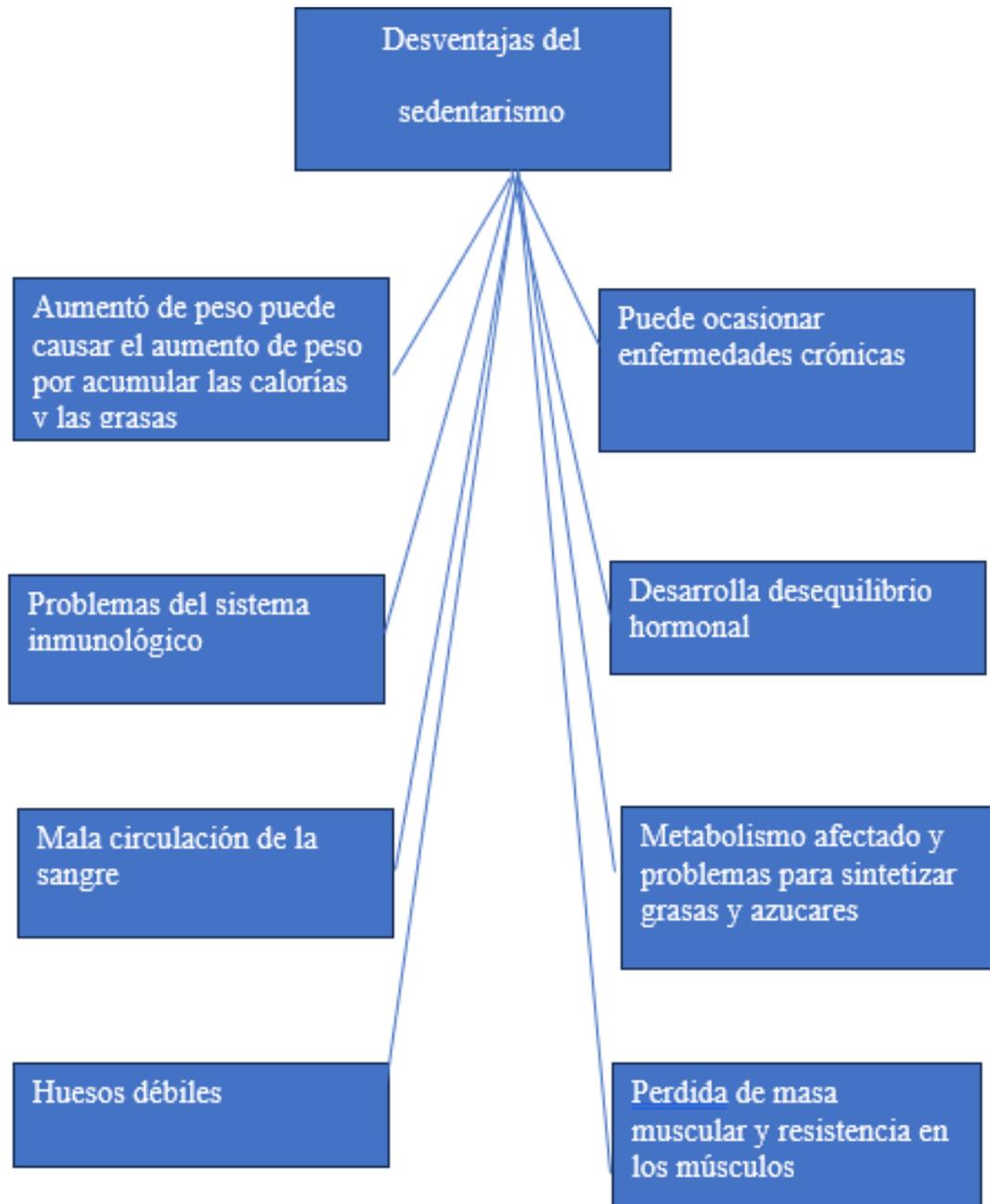
Ilustración 4: Ejemplo de Actividades físicas



Elaborado: Elaboración propia

B.8.28 Desventajas del Sedentarismo en Adultos

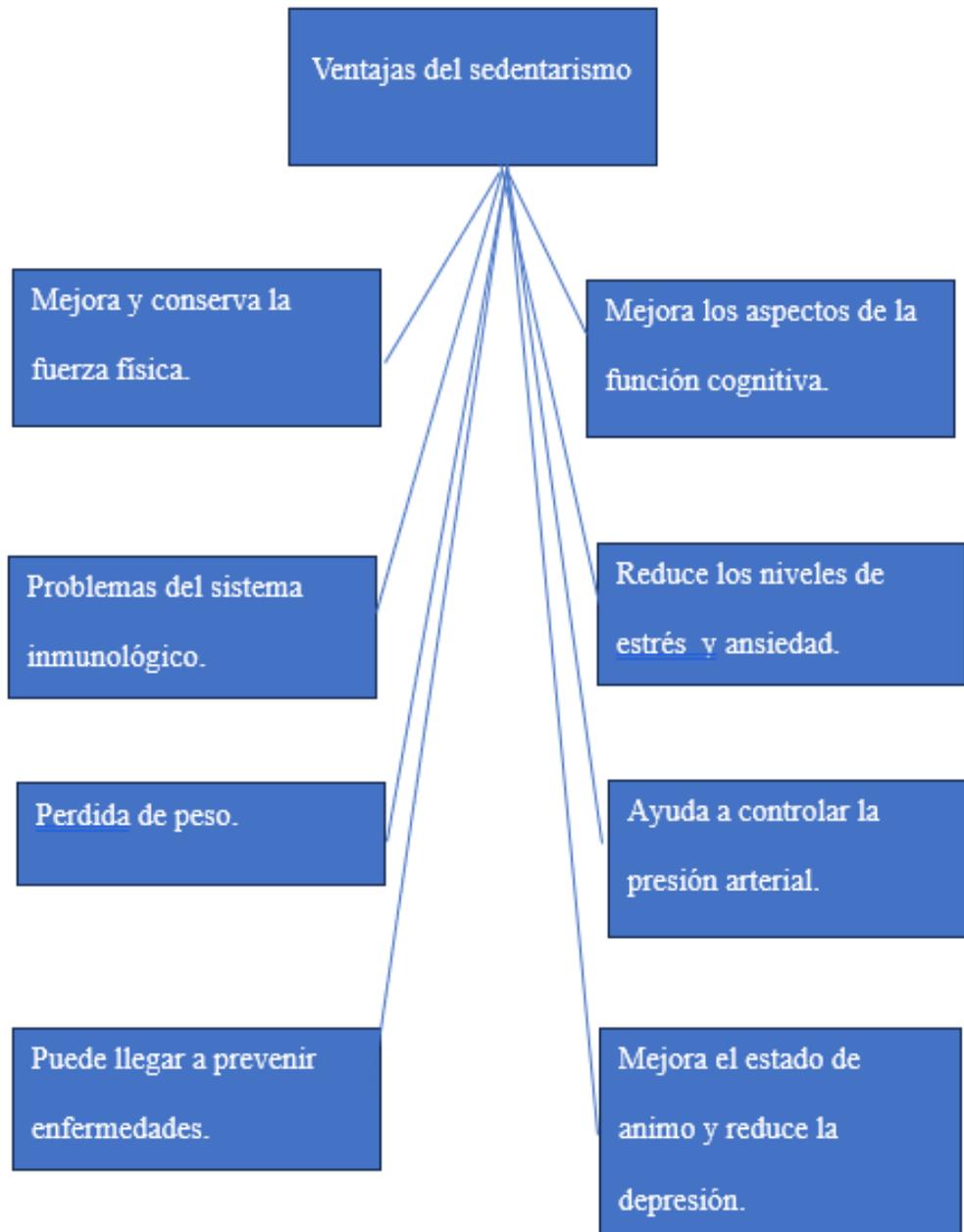
Ilustración 5: Desventajas del Sedentarismo en Adultos



Elaborado: Elaboración Propia

B.8.29 Ventajas de realizar Actividad Física en adultos

Ilustración 6: Ventajas de realizar Actividad Física en adultos



Elaborado: Elaboración Propia

B.8.30 Calidad de Vida

Se considera a la calidad de vida un concepto que se hace menciones a varios niveles de generalidad, esto puede ser desde el bienestar social o comunitario, hasta ciertos aspectos que pueden involucrar como carácter individual o grupal, también tiene distintas definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta relacionado a la salud.

En cuanto la definición específica de calidad de vida se ha tratado de poner un concepto a través de los años ya que “calidad de vida” combina componentes objetivos y subjetivos del bienestar individual.

Según la OMS hoy nos sugiere que la percepción de un individuo tiene su lugar en la existencia y el contexto de la cultura, también del sistema de valores en los que vive un con relación a sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes.

Estos factores dan a entender que la calidad de vida tiene un amplio contexto ya que nos brinda un surgir propio, esto nos brinda bienestar emocional, física, ser independientes, contar con relaciones que contribuye a un mejor desarrollo y esto llega a relacionarse con nuestro entorno en el cual vivimos.

En sí el constructor calidad de vida da a entender y demuestra el bienestar del individuo en su más profundo entender de relación social, familiar y consigo mismo, puede expresar diversas terminologías como bienestar, alcanzar logros personales y familiares, contar con un buen estado de salud, tener la alimentación sana y otros en torno relacionados a los social y cultural.

Esto es una relación global entre la cual establece aspectos positivos que puede existir en el curso de la vida individual, lo cual manifiesta la interna relación individual y colectiva en el ejercicio de valores sociales.

Este modelo también concepto con calidad de vida, está en constante movimiento el motivo por lo cual esto sucede es porque involucra los aspectos socioeconómicos, culturales y psicológicos que genera un individuo esto genera factores positivos y factores negativos.

Como lo explicamos en lo anterior calidad de vida combina componentes subjetivos y objetivos, esto da un punto en común que es el bienestar individual de esto se puede agrupar en 5 dominios principales, los cuales son bienestar físico que viene a ser parte de la salud, la seguridad física entre otras; el bienestar material esto involucra la privacidad de alimentos, vivienda, transporte y posesiones; el bienestar social nos brinda relaciones interpersonales con la familia y las amistades; también está el desarrollo y actividad esto ayuda en la educación, productividad, contribución y por último el bienestar emocional aquí esta incluido el autoestima, respeto hacia los demás y la religión, es importante de notar que estos dominios son subjetivos y muy variables ya que la sociedad, el campo laboral, la edad o las políticas son factores que influyen a que esto sea inconstante.

Considerando estos campos mencionados es importante tener una diversa influencia en factores sociales, médicos y políticos y también en los ámbitos individuales de las comunidades ya que esto “calidad de vida” no es un proceso simple.

Requiere un análisis muy minucioso esto es importante para comprender y entender un resultado de una interpretación constante de muchos de los factores ya dichos, los cuales son sociales, necesidades individuales, también está la libertad emocional, condiciones de la salud ya sea de enfermedad individual o social y entornos ecológicos los cual nos ayuda a una interacción invariable.

Calidad de vida o estilo de vida orienta a tener facilidades de una vida saludable para que favorezcan la existencia plena de todos, este estilo de vida dependerá de un cuidado consistente que acceda a los recursos naturales del planeta, para los seres que habitamos contemos con todo

lo que nos puede brindar con esto ayuda a nuestra existencia a vivir agradable y fortalezcan valores sociales unos a otros.

El estilo de vida puede ser muy cambiante desde que nacemos en el ámbito social y por la edad se aprende diferentes cosas y eso queda plasmado dentro de nuestro cuerpo se nos vuelve costumbre Y después pasa a ser un hábito.

Por ejemplo, las enseñanzas del maestro cuando estamos en la escuela, las enseñanzas de nuestros padres como nos criaron y de los amigos o compañeros de la escuela de los cual uno se puede aprender, de todo esto se puede moldear con cosas malas y cosas buenas, las personas juzgan conforme lo hayan criado, esto da anotar que la sociedad es muy variable en este sentido de la formación estudiantil.

Sabemos que el estilo de vida adopta diferentes formas, el primer núcleo que interviene es de la familia y esto dicho en el ejemplo anterior intervienen en la formación de un sistema de alimentación educación y de apoyo a la autoestima que permitirá tomar decisiones a uno mismo sobre la calidad de vida.

Para llevar un sistema de vida estable debemos tener en cuenta que también interfiere el factor económico, ya que dependiendo de los ingresos se refleja el bienestar social en las personas, esto no nos permite a todos acceder a los bienes de las diferentes índoles educación salud alimentación.

Puede que la mayoría en datos estadísticos refleja que tiene un ingreso mensual del salario básico que es 460 y esto no alcanza para la canasta básica evaluada en 700\$ dólares en el país de Ecuador, esto da entender que la mayoría de personas sobreviven con lo poco que gana mensualmente y tienen una calidad de vida moderada y no pueden tener una calidad de vida excelente, para llevar un estilo de vida prudente conlleva a mejorar el nivel de vida individual y más de la población para lograr el bienestar social general.

B.8.31 Características de Calidad de vida

Se considera en nuestros pensamientos y visiones, buscar lo mejor sobre una calidad de vida. Buscamos poder gozar de las mejores viviendas, instalaciones, educación y seguridad social a veces estos factores no se pueden cumplir, pueden ser difícil pero nunca imposibles.

Es consecuente que cada comunidad, país o ciudad trate de mejorar su calidad de vida para las diferentes personas que lo habitan ya sea para generaciones actuales o futuras.

Es por eso por lo que debemos buscar nosotros mismos mejores maneras de poder vivir en nuestra comunidad, de igual manera los altos mandos deben buscar las maneras para poder que nuestra sociedad pueda obtener un mejor estilo de vida.

Debemos tener en cuenta características que pueden estar ligada a este tema por eso debemos conocer bien el concepto y todos sus factores para poderlo conocerlo.

Para esto puede haber distintos factores, esto podemos agruparlas en categorías generales.

Contexto ambiental

El contexto ambiental puede haber inestabilidades políticas, guerras que puedan perjudicar a nuestra calidad de vida de un individuo o un grupo de personas, con esto y con el contexto histórico podemos ver por lo general tenemos un número negativo en este factor.

El entorno social

Aquí entraría la sociedad, el apoyo familiar, la presencia de instituciones protectoras en los márgenes y en lo social, son variables que juegan a la hora de pensar en la calidad de vida. Es aquí donde se dice qué individuos de una misma región pueden tener un entorno social distintos dependiendo del grado inclusión en la sociedad.

Condiciones vitales

La riqueza y la pobreza son las oportunidades reales que se consideran condiciones que un individuo desarrolla directamente en su calidad de vida en general.

Satisfacción personal

Aquí entra las decisiones individuales, grupales, es el hecho de lidiar problemas. Estos son factores importantes para un individuo en su estilo de vida y su camino que puede llegar a escoger.

Cultura y Sociedad

La comunidad por sí mismo pueden tener condiciones culturales ejercidas sobre un individuo o un grupo de ellos y éstas no se pueden dejar de lado ya que llega a ser tradición para la comunidad y para uno mismo.

B.8.31.1 Indicadores de calidad de vida

Los indicadores examinan de manera objetiva y subjetiva respecto del modo de vivir de la sociedad, algunos de ellos son:

Condiciones materiales: Esto se puede considerar la riqueza, acceso al ahorro, el tipo de vivienda o bienes que posea, etc.

Salud: Permite el acceso a servicio médico medicinas condiciones de higiene diaria.

Trabajo: Puede competir sobre el salario, las condiciones de empleo, la franja laboral ya sea de forma o informal.

Educación: Equivale a todo el nivel académico o alcanzado, acceso a toda la educación.

Ocio y Relaciones sociales: Aquí tenemos acceso al entretenimiento cantidad de tiempo libre, lazos afectivos, entre otras cosas.

Seguridad física y Personal: Nos indica las condiciones de vida del trabajo y seguridad personal.

Derechos Básicos; Es protección de parte de las instituciones del estado.

Entorno y Medio Ambiente: Condiciones geográficas de vida entorno inmediato de desarrollo vital.

B.8.32 Estilo de vida Nocivo

Se considera que el estilo de vida nocivo es algo malo para nuestra salud ya que nos referimos a hábitos que son perjudiciales para nosotros como por ejemplo el sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y la mala alimentación estos son comportamientos de los seres humanos que por lo general pasan la mayor parte del día sentados o están en su teléfono.

Ya que el sedentarismo nos puede causar como pérdida de masa muscular, resistencia porque no hacemos uso de nuestros músculos y causando que los huesos se vayan debilitando de poco a poco se vayan quedando sin su mineral. Todo su metabolismo se puede verse afectado y su cuerpo puede tener problemas con su sistema inmunológico.

El alcohol nos puede causar muchas enfermedades crónicas y problemas de presión arterial, enfermedad cardiaca, cerebrovasculares, enfermedad al hígado, etc. Al tener una mala alimentación vamos a tener todas estas enfermedades, al tener una buena alimentación podemos controlar estas enfermedades o hasta incluso hasta evitarlas.

Este tipo de estilo perjudican nuestra calidad de vida ya que con el tabaco dañamos nuestros pulmones, esto puede causar enfermedades muy graves también tenemos el alcohol que nos puede llevar a un desarrollo de una enfermedad cardiaca.

Se considera que el estilo de vida no saludable en la alimentación no está restringido, esto quiere decir que puede comer cualquier cosa y la cantidad que la persona desee. Esto puede ser muy grave, ya que hoy en día la comida chatarra es lo que se consume en la mayor parte del

mundo, lo cual nos perjudicamos nosotros mismo ya que por mucha grasa se te sube el colesterol, por mucha azúcar se eleva la presión alta.

Nos damos cuenta de que el estilo de vida nocivo nos puede causar distintas causas de enfermedades crónicas, el colesterol, presión alta, problema en el corazón, problemas en los pulmones y muchas más.

El estilo no saludable entra el estilo sedentario, que quiere decir que se encuentra sin hacer ningún tipo de actividad física, estos pueden estar sentados viendo televisión o en frente de un computador o puede estar acostado. Pero lo que más se nota va a hacer que no realizan ningún tipo de actividad física.

Los vicios como el tabaco, las bebidas alcohólicas, y sustancias psicotrópicas, son parte del estilo de vida no saludable ya que perjudican a nuestra vida en la salud e integridad y también a los que nos rodean.

B.8.33 Estilo de vida Saludable

Según la organización mundial de la salud, el estilo de vida es una forma general basada en la interacción sobre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

El estilo de vida es un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individuales y colectivas con esto desarrolla y satisfacen sus necesidades como seres humanos.

Un estilo de vida saludable nos ayuda a formar positivamente nuestra salud este tipo de estilo comprende la práctica habitual de ejercicio, una adecuada alimentación también nos aleja de los malos vicios nocivos que son el tabaco, el alcohol, las drogas, el sedentarismo por lo cual

nos ayuda al liberar el estrés, disminuir sustancias tóxicas de nuestro cuerpo realizando actividades físicas todo lo contrario al estilo de vida nocivo.

B.9 Marco Conceptual

B.9.1 Bailoterapia

La Bailoterapia es una actividad física que han logrado ganar muchos seguidores con el paso del tiempo, su práctica se ha extendido no solo en gimnasio, sino que también en parques o lugares amplios donde poderlo ejecutar.

En la Bailoterapia hay diferentes ritmos con los que se pueden llevar la clase, como por ejemplo la salsa, el merengue, el reguetón y la bachata y no solo eso también hay practicantes de esta actividad física que le gusta la música disco, tecno y hasta la romántica.

B.9.2 Aeróbicos

Los aeróbicos son otra medida muy parecida a la Bailoterapia por no decir que son iguales ya que en la Bailoterapia se ajusta los pasos de baile a la música los aeróbicos son movimientos que se adaptan a la música.

Los ejercicios Aeróbicos son saludables y ayuda a tener un corazón sano de libres enfermedades como corazón graso, paros cardiacos, mala circulación o azúcar en la sangre que nos causaría la diabetes.

ejercicio aeróbico es cualquier actividad que nos ayude a elevar la frecuencia cardiaca y lleve oxígeno a los pulmones cuando se realice una buena actividad física te deja sin aliento, pero no mucho moderadamente.

B.9.3 Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento de nuestro cuerpo que incite a realizar y gastar más energía que cuando estamos en reposo ya que los músculos trabajan muchas veces más. Unas de esas actividades físicas es correr, caminar, saltar, nadar etc.

La actividad física es muy buena para las diferentes partes del cuerpo es un estilo de vida saludable con lo cual los adultos lo pueden realizar ya que ayuda a mantenerse sanos y fuertes.

B.9.4 Expresión corporal

La expresión corporal es una comunicación mediante el cuerpo o representar.

Esto ya es posible la globalización que estamos rodeados que son parte muy importantes ya que ellos nos ayudan a desarrollar sensaciones que se transforman en persecuciones para que nosotros la estemos representando para los demás.

La expresión corporal se comunica a través de un lenguaje no verbal eso quiere decir que los gestos de la cara, la postura del cuerpo, la expresión facial, son los factores para tener una disciplina con el objetivo motriz de tener una participación del lenguaje corporal.

B.9.5 Sedentarismo

El sedentarismo son actividades que consumen poca energía como por ejemplo en el trabajo donde pasas sentado o reclinado, también cuando nos transportamos de un lado a otro. Todas las actividades que realizamos cotidianamente y no requiere mucha energía eso es el sedentarismo.

En las consecuencias de sedentarismo podemos encontrar la pérdida de masa muscular debido a la inactividad del cuerpo a la hora de realizar ejercicios.

También puede perder resistencia y fuerza ya que su cuerpo se encuentra muy débil para realizar actividades que pueden ser que requiera esfuerzo físico.

El sedentarismo tiene varias causas estas pueden ser muy variadas como por ejemplo la falta de organización personal, además esto puede presentar estrés y la presencia de enfermedades crónicas esto se ha vuelto un problema muy común en el mundo actual y a la vez un gran problema para la sociedad ya que en la actualidad hay cada vez más afectados.

B.9.6 Sedentarismo severo

El sedentarismo severo es el más preocupante debido a que duplica el riesgo de padecer alguna enfermedad como por ejemplo el cáncer de colon de mama, la obesidad y además tiene una alta posibilidad de sufrir problemas en la presión arterial como la hipertensión.

Este tipo de sedentarismo no es recomendable que las personas lo lleven a cabo ya que es perjudicial para el ser humano y si hablamos de adultos mayores pueden terminar en causas peores como la muerte con todos los inconvenientes que conlleva a ser sedentarios.

B.9.7 Sedentarismo moderado

Es la persona que no cumple un cierto tiempo al realizar la actividad física por lo general esta persona realiza de 30 minutos o menos durante cada día de la semana.

Esto es muy interesante ya que no permite al cuerpo a relajar y obtener los beneficios que nos brinda el hacer actividad física.

B.9.8 Enfermedades no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles como su palabra lo dicen no se transmiten de una persona a otra, ni por mediante algún virus, ni infección.

Estas enfermedades se dan por comportamientos pocos saludables y por la falta de actividad física en nuestra vida cotidiana. Esto causa a nuestro cuerpo múltiple fallas al organismo y pueden terminar en algunas enfermedades no transmisibles.

B.9.9 Enfermedades del Corazón

Se considera enfermedad cardíaca a una gran variedad de afecciones que afectan al corazón.

Existen muchas enfermedades cardíacas las cuales se consideran como enfermedad de los vasos sanguíneos esta es una enfermedad de las arterias coronarias, defectos cardíacos congénitos

con los cuales tienen problemas cardiacos de nacimiento, enfermedad del músculo cardiaco, latidos cardíacos irregulares.

B.9.10 Calidad de Vida

Se considera a la calidad de vida un concepto que se hace menciones a varios niveles de generalidad, esto puede ser desde el bienestar social o comunitario, hasta ciertos aspectos que pueden involucrar como carácter individual o grupal, también tiene distintas definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta relacionado a la salud.

En cuanto la definición específica de calidad de vida se ha tratado de poner un concepto a través de los años ya que “calidad de vida” combina componentes objetivos y subjetivos del bienestar individual.

B.10 Marco Institucional

Historia

El Barrio de la Comuna de la Victoria pertenece a la parroquia de El Quinche del Cantón de Quito Provincia de Pichincha, Este barrio se encuentra ubicado a las afueras de Quito cerca del límite entre el Cantón Cayambe y el Cantón de Quito.

El Barrio de la Comuna la Victoria es conocido por su producción agrícola, se enfoca más en la cosecha de flores y tomates, este trabajo es más ocupado por jóvenes por su fuerza y su agilidad, los adultos del barrio la Victoria se enfocan en otras ocupaciones como el teletrabajo y roles en oficinas.

Misión

Mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de la comuna la victoria, promoviendo el desarrollo humano de los niños y jóvenes ya que son el futuro y proteger el futuro con nuestras propias manos demostrando la capacidad de fortaleza sin mostrar debilidades.

Visión

Tener un espacio social donde podamos demostrar nuestras capacidades de interés en el ámbito laboral socio cultural, educativo y artístico.

Datos generales

- Presidente del barrio:

Guadalupe Tejada

- Vicepresidente del barrio:

Sofia Rodríguez

- Tesorería del barrio:

María Ramos

- Secretario del barrio:

Carlos Castro

Convenios del barrio:

Los convenios del barrio de la Comuna la victoria está conformado por la escuela de fútbol estrellas del futuro.

La escuela de fútbol se encarga de formar a los niños y jóvenes en el ámbito futbolístico y el barrio les brinda un lugar donde entrenar.

Otro convenio es con la liga deportiva de fútbol La Victoria ya que su convenio conforma en brindar apoyo mutuo para infraestructura de las canchas del parque y de las calles del barrio.

Croquis

Ilustración 7: Ubicación del Sector



Elaborado por: Google Maps

Fuente: Google Maps 2022

B.11 Marco metodológico

Población y Muestra

Población

Es un conjunto de personas que vamos a identificar para conocer sus características en común.

Enfoque Investigativo

Método Cuantitativo

Según (Sampieri 2004) método cuantitativo es un esquema deductivo y a la vez lógico que busca manifestar interrogantes de investigación e hipótesis, luego de eso probarlas. Este es un método cuantitativo que está basado en una investigación empírica-analista.

Este tiene como objetivo obtener respuesta de la población a preguntas específicas con la finalidad de tomar decisiones exactas y efectivas que ayuden a alcanzar el objetivo planteado respecto a las clases de Bailoterapia y Aeróbicos.

Tipos de investigación

Es una investigación de campo ya que los datos o muestras se buscan en el lugar donde se va a desarrollar el fenómeno de estudio sobre la Bailoterapia y Aeróbicos. En el presente proyecto se va a hacer una investigación donde hay que buscar los datos en el barrio de la victoria sobre la acogida de la Bailoterapia y los Aeróbicos para alcanzar nuestro objetivo.

Nivel de investigación

Es un nivel exploratorio y se va a utilizar en este proyecto porque nuestro tema o problema es nuevo y también se puede utilizar cuando los datos son difíciles de recopilar.

La investigación exploratoria es flexible y puede abordar preguntas de investigación de todo tipo.

Técnicas de investigación

Se va a realizar encuestas ya que esto nos ayuda a recopilar información mediante el cuestionario previamente diseñado sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información.

Instrumento de Investigación

Se utilizará la herramienta digital de Google Forms debido a su disponibilidad y cuantifica el cuestionario en Excel realizadas en tablas de porcentajes.

Unidades de Análisis

Son aspectos para tomar en cuenta: clientes, demanda, oferta, producto.

Esto abarca: público, precio, ventaja competitiva, beneficio del producto para los consumidores, experiencia del usuario, estrategias de contenido, percepción del público hacia productos, etc.

B.12 Actores Clave

En esta sistematización los involucrados tuvieron beneficios directos para los adultos que conforman parte del grupo de Bailoterapia y Aeróbicos. Los involucrados fueron 15 adultos del Barrio la Victoria con los cuales se llevó a cabo esta sistematización de experiencias.

Tabla 4: Nomina de participantes de los estudiantes

N° de Integrantes	Apellidos y Nombres	Edad	Discapacidad	Genero	Realiza actividad física frecuentemente	Nivel de Sedentarismo: Alto, Medio, Bajo
1	Ortiz Darío	33	No	M	A veces	Medio
2	Hernández Jenifer	34	No	F	No	Alto
3	Hernández Paulina	38	No	F	A veces	Medio
4	Medrano Leonela	40	No	F	No	Alto
5	Rodríguez Cecilia	35	No	F	Si	Bajo
6	Terán Jonathan	37	No	M	Si	Bajo
7	Piarpuezan María	31	No	F	A veces	Medio
8	Ortega Ramiro	34	No	M	No	Alto

9	Tejada Elizabeth	38	No	F	A veces	Medio
10	Pineda Juan Carlos	40	No	M	Si	Bajo
11	Pallaroso Leonardo	33	No	M	No	Alto
12	Medrano Washington	36	No	M	A veces	Medio
13	Farinango Lisbeth	33	No	F	Si	Bajo
14	Zambrano Adriana	39	No	F	No	Alto
15	Bunces María Belén	37	No	F	A veces	Medio

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Grupo de Bailoterapia y Aeróbicos

B.13 Materiales y Método

La sistematización de este proyecto hace referencia al programa de Bailoterapia y aeróbicos y esto implica varios pasos, materiales y métodos que tuvimos que realizar para ejecutar esta actividad.

La sistematización se refiere a un orden donde posee diferentes elementos dentro de una regla o parámetros predeterminados, por ello al tratar de sistematizar experiencias es una idea innovadora que termina siendo muy flexible para los adultos y teniendo resultados positivos a través del programa.

Las técnicas en los diferentes enfoques utilizados en el programa de Bailoterapia y Aeróbicos, cual buscan aportar una experiencia estable que combine la actividad física con la diversión, socialización y el bienestar de los participantes.

Los materiales que utilizamos fueron parlantes espacio libre y lo más esencial fueron la música que debían ser de diferente tipo de ritmos para poder transmitir positivismo, relajación para cada uno de los individuos presentes.

Los métodos que utilizamos durante la sistematización fueron el grupo objetivo y observación, acompañado con unas pruebas de cada uno de los individuos antes y después del programa, para evaluar si la disminución del sedentarismo fue positiva o negativa en los adultos.

El impacto que queremos conseguir con este proyecto de sistematización es disminuir el sedentarismo en un bajo o mediano impacto, para poder brindar un beneficio a los adultos en su estilo de vida y reducir las enfermedades que puede ocasionar el sedentarismo en nuestros cuerpos.

B.13.1 Plan de Sistematización

La sistematización de experiencias se realizó para poder reducir el sedentarismo y contribuir con el mejoramiento de la salud, el estado de ánimo y la calidad de vida de los ciudadanos del Barrio la Victoria de la Parroquia del Quinche, de esta manera podemos mostrar a los ciudadanos los beneficios que pueden tener las actividades conforme a nuestra salud física y mental.

Además, con la Bailoterapia y los Aeróbicos pueden adquirir nuevas habilidades y destrezas no importa la edad que tenga, beneficiándonos mutuamente impartiendo nuestros conocimientos y el de los ciudadanos mejorar su estilo de vida.

Se conoce que en el barrio de la victoria los adultos trabajan prácticamente casi más de 8 horas debido a su trabajo por lo cual el tiempo para realizar actividad física es muy reducido es por ello por lo que el 80% de los ciudadanos es sedentario y el otro 20% practica algún deporte, es por ello por lo que se implementó este programa con el objetivo de reducir el sedentarismo y mejorar el estilo de vida de los ciudadanos del Barrio de la Victoria.

En este programa lo sé es adultos pudieron tener más vitalidad al momento de realizar las diferentes actividades del programa de recreación ya que por motivo del trabajo y el estrés eran pesimistas y tímidos, pero con el proyecto todas esas cosas negativas cambiaron y tuvieron más soltura al momento de interactuar unos con otros.

Para la obtención de la información sobre cómo realizar el proyecto se utilizó diferentes páginas web, revistas y diferentes entrevistas las cuales nos puedan brindar datos de los beneficios para realizar el proyecto de sistematización de Bailoterapia y Aeróbicos, también se realizó pruebas a los involucrados del proyecto para así tener información de los adultos los cuales fueron 9 mujeres y 6 hombres.

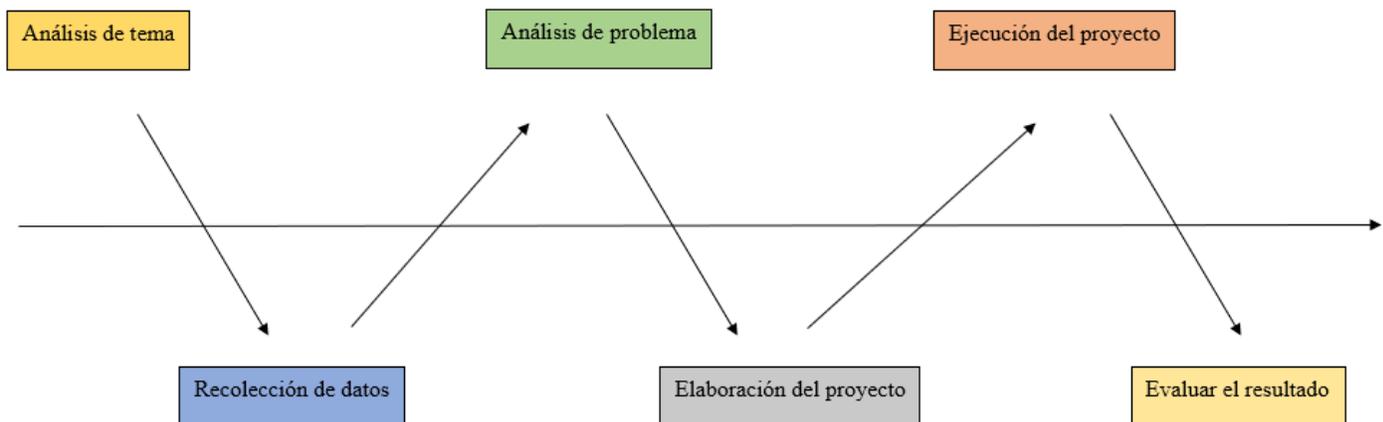
Se realizó planificaciones de enseñanzas para poderlas impartir con los adultos las cuales se pueden dividir en diferentes secciones las cuales fueron parte inicial, parte principal y vuelta a la calma de esta manera se va a conformar el programa de Bailoterapia y Aeróbicos.

Esto debe dar como beneficio la disminución del sedentarismo en los adultos tanto hombres como mujeres, mejorando en un porcentaje su estilo de vida al momento de realizar actividades físicas diarias y con una buena alimentación equilibrada.

Línea de tiempo

En la siguiente ilustración se detalla de manera directa las actividades que se realizó para la elaboración de la investigación del proyecto de sistematización.

Ilustración 8: Línea de tiempo



Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

B.13.2 Cronograma

Tabla 5: Cronograma de Actividades

Fechas	Actividades	Participantes	Observaciones
06/11/2023	<p>Reunión con los adultos del Barrio la Victoria para presentar las actividades del proyecto de Bailoterapia y Aéreobicos que se va a realizar en el sector.</p> <p>Exponer una charla sobre los beneficios de la Actividad y socializar las diferentes actividades que se va a realizar en el proceso.</p>	<p>Instructor</p> <p>Danilo Ortiz</p> <p>Participantes</p> <p>Adultos del Barrio La Victoria</p>	<p>Recibimos una grandiosa bienvenida y una gran acogida del proyecto de Bailoterapia y Aéreobicos de parte de todos los adultos del barrio La Victoria.</p>
08/11/2023 10/11/2023	<p>Primera semana.</p> <p>En esta semana se va a realizar encuesta para ver en que condición está el cuerpo y mente relacionado a la actividad física acompañado con la</p>	<p>Instructor</p> <p>Danilo Ortiz</p> <p>Participantes</p> <p>Adultos del Barrio La Victoria</p>	<p>Se observo a todos los participantes tener una noción de lo que se va a realizar en el transcurso de este tiempo de sistematización y también se observó una buena coordinación por</p>

	incorporación de coordinación y movimientos básicos al ritmo de la música.		parte de los adultos.
13/11/2023 17/11/2023	Segunda semana. Enseñar movimientos de Bailoterapia y Aeróbicos básicos y moderados para mejorar la coordinación.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo el empeño que los ciudadanos le ponen al momento de realizar los pasos de Bailoterapia y Aeróbicos.
20/11/2023 24/11/2023	Tercera semana. Enseñar pasos más elaborados como son los pasos cruzados y más avanzados para mejorar la coordinación.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo avances en tan pocas semanas obteniendo una buena coordinación con pasos avanzados en Bailoterapia y Aeróbicos.
27/11/2023 01/12/2023	Cuarta Semana. Preparar una coreografía para el cierre del proyecto de sistematización con todos los adultos que conforman el programa.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo un gran interés y nerviosismo por la presentación de la coreografía para el cierre del proyecto.

04/12/2023 08/12/2023	Quinta semana. Corregir los pasos y movimientos de la coreografía. Charla motivacional acompañada de recomendaciones para tener una buena alimentación.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo un avance en la coreografía de Bailoterapia y Aeróbicos.
11/12/2023 15/12/2023	Sexta semana. Perfeccionamiento de la coreografía para la presentación que se realizara a finales del programa.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo satisfacción por parte de los participantes del Barrio La Victoria a una semana de la presentación.
18/12/2023 20/12/2023	Ultima semana. Repasos finales para la presentación y corregir los últimos detalles de los movimientos y posturas de la coreografía.	Instructor Danilo Ortiz Participantes Adultos del Barrio La Victoria	Se observo un gran nerviosismo y entusiasmo previo a la presentación.
22/12/2023	Día de Clausura. Se presenta la coreografía en el parque	Instructor Danilo Ortiz Participantes	Se observo una gran acogida al programa de clausura y los

	del Barrio La Victoria para todos los ciudadanos del sector. Charla de despedida.	Adultos del Barrio La Victoria	involucrados estuvieron muy entusiasmados para la presentación.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Elaborado por: Danilo Ortiz.

Fuente: Datos de la Investigación

Planificaciones

Tabla 6: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Palabras de bienvenida y charla motivacional - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 	30	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas y juegos - Estiramiento - Cardio 	15
Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos	25	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos	40

con distintos géneros musicales (salsa, merengue, bachata, reguetón), pasos básicos.		con distintos géneros musicales (salsa, merengue, bachata, reguetón), pasos básicos.		con distintos géneros musicales (salsa, merengue, bachata, reguetón), pasos básicos	
Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Tabla 7: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos	10	Tema: Bailoterapia y	15

<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 		<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 		<p>Aeróbicos</p> <p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas y juegos - Estiramiento - Cardio 	
<p>Parte principal:</p> <p>Bailoterapia y Aeróbicos con ritmos musicales folclóricos y tradicionales.</p>	45	<p>Parte principal:</p> <p>Bailoterapia y Aeróbicos con ritmos musicales folclóricos y tradicionales.</p>	45	<p>Parte principal:</p> <p>Bailoterapia y Aeróbicos con ritmos musicales folclóricos y tradicionales.</p>	40
<p>Parte final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida 	5	<p>Parte final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida 	5	<p>Parte final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida 	5

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Tabla 8: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento - Estiramiento - Cardio	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento - Estiramiento - Cardio	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Dinámicas y juegos - Estiramiento - Cardio	15
Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos avanzados y pasos cruzados con	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos avanzados y pasos cruzados con	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos avanzados y pasos cruzados con	40

distinto tipo de género musical.		distinto tipo de género musical.		distinto tipo de género musical.	
Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Tabla 9: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Dinámicas y	15

- Estiramiento - Cardio		- Estiramiento - Cardio		juegos - Estiramiento - Cardio	
Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	40
Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Tabla 10: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento - Estiramiento - Cardio	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Calentamiento - Estiramiento - Cardio	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: - Dinámicas y juegos - Estiramiento - Cardio	15
Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	45	Parte principal: Bailoterapia y Aeróbicos con pasos básicos y avanzados para armar una coreografía.	40
Parte final: - Estiramiento de	5	Parte final: - Estiramiento de	5	Parte final: - Estiramiento de	5

flexibilidad		flexibilidad		flexibilidad	
- Estiramiento de resistencia		- Estiramiento de resistencia		- Estiramiento de resistencia	
- Despedida		- Despedida		- Despedida	

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Tabla 11: Planificación

Lunes	Tiempo programado	Miércoles	Tiempo programado	Viernes	Tiempo programado
Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Estiramiento - Cardio 	10	Tema: Bailoterapia y Aeróbicos Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Palabras de agradecimiento - Dinámicas y juegos - Estiramiento 	15

				- Cardio	
Parte principal: Corrección de la coreografía para la presentación de la clausura del proyecto.	45	Parte principal: Corrección de la coreografía para la presentación de la clausura del proyecto.	45	Parte principal: Presentación de la coreografía a todas las personas del Barrio La Victoria.	40
Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5	Parte final: - Estiramiento de flexibilidad - Estiramiento de resistencia - Despedida	5

Elaborado por: Danilo Ortiz

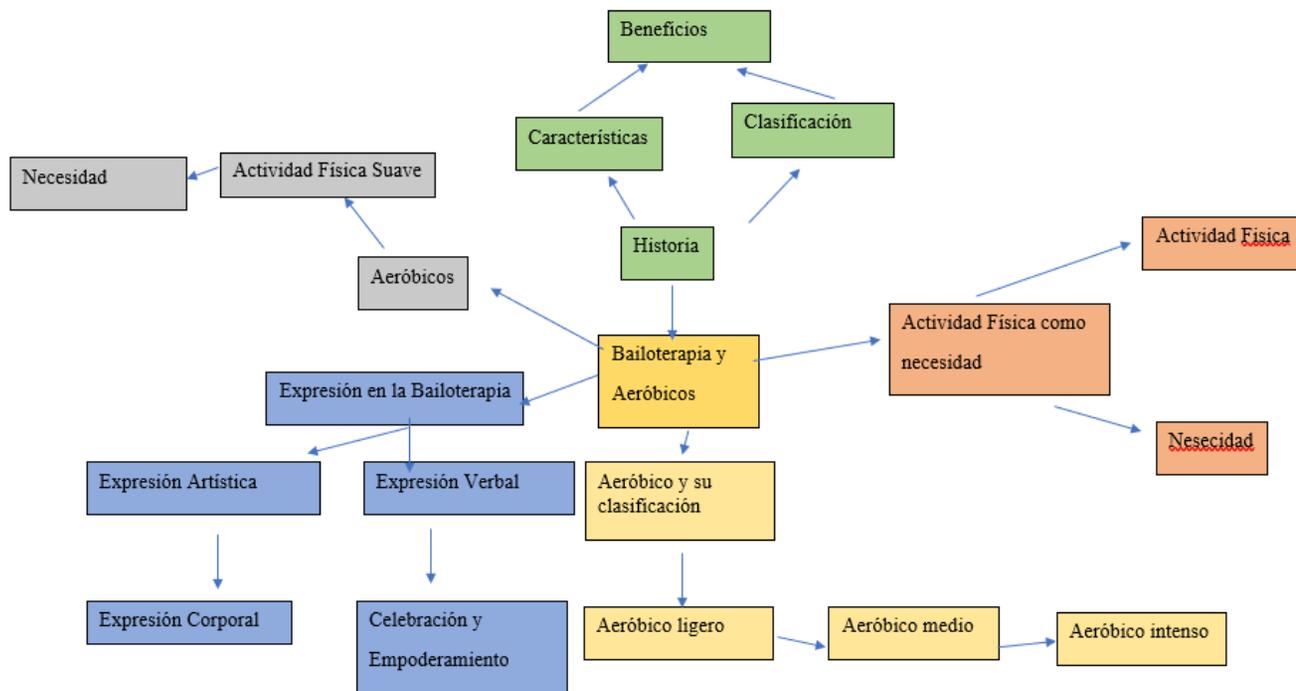
Fuente: Datos de la Investigación

B.14 Ejes de Análisis

Bailoterapia y Aeróbicos

En el eje de análisis de Bailoterapia y Aeróbicos nos ayuda a proporcionar información muy importante donde nos indica los beneficios en el ámbito de la salud desarrollando su capacidad física y mental con las diferentes dimensiones.

Ilustración 9: Eje de Análisis de la Bailoterapia y Aeróbicos.



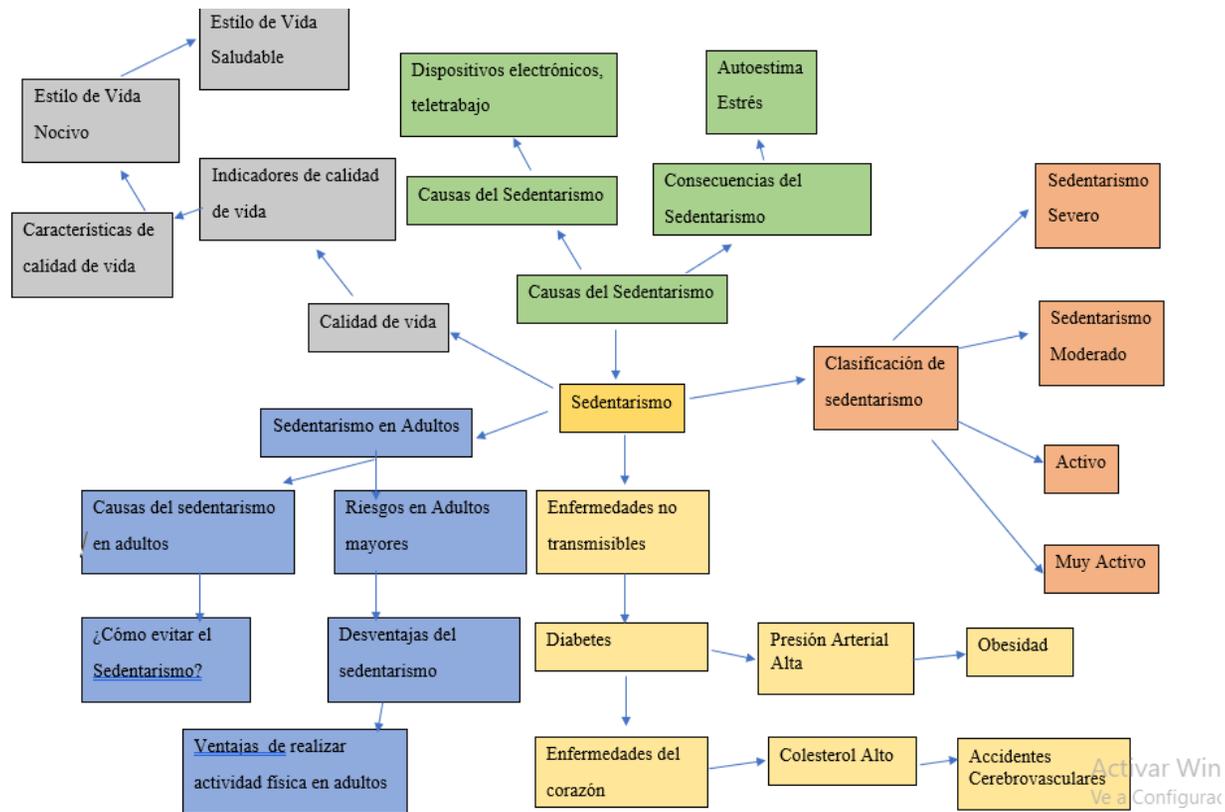
Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Sedentarismo

En el eje del sedentarismo existen muchas dimensiones para tratar de reducir el sedentarismo en los adultos y brindarles una vida más saludable realizando actividad física.

Ilustración 10: Eje de Análisis del Sedentarismo.



Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

B.15 Principales Hallazgos

Guía de observación test 1

Esta guía de observación se realizó en la primera semana para observar a los adultos cómo se encuentran antes de comenzar la sistematización de experiencias de bailoterapia irónicos

Observador: Danilo Patricio Ortiz Rodríguez

Alumnos: Adultos del Barrio La Victoria

Tabla 12: Guía de observación Test 1

Indicadores	1.- ¿Realiza actividad física con regularidad?				2.- ¿Asistió alguna vez a realizar Bailoterapia y Aeróbicos?				3.- ¿Usted se considera una persona sedentaria?				4.- ¿Ocupa de buena manera su tiempo libre?				5.- ¿Cree que la Bailoterapia y Aeróbicos es bueno para la salud?				6.- ¿Es beneficioso que los adultos realicen Bailoterapia y Aeróbicos?				7.- ¿Tiene interés de realizar Bailoterapia y Aeróbicos?				8.- ¿Usted lleva un buen estilo de vida?							
	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n				
Nombres de los adultos																																				
Ortiz Darío			X					X	X						X				X				X				X				X				X	
Hernández			X				X				X				X				X				X				X				X				X	

Tabla 13: Guía de observación Test 2

Indicadores	1.- ¿Realiza actividad física con regularidad?				2.- ¿Asistió alguna vez a realizar Bailoterapia y Aeróbicos?				3.- ¿Usted se considera una persona sedentaria?				4.- ¿Ocupa de buena manera su tiempo libre?				5.- ¿Cree que la Bailoterapia y Aeróbicos es bueno para la salud?				6.- ¿Es beneficioso que los adultos realicen Bailoterapia y Aeróbicos?				7.- ¿Tiene interés de realizar Bailoterapia y Aeróbicos?				8.- ¿Usted lleva un buen estilo de vida?							
	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n	s	cs	av	n				
Nombres de los adultos																																				
Ortiz Darío		X			X						X				X				X				X				X				X				X	
Hernández Jenifer	X					X					X				X				X				X				X				X				X	
Hernández Paulina		X			X						X				X				X				X				X				X				X	
Medrano Leonela	X				X						X				X				X				X				X				X				X	

Rodríguez Cecilia		X			X						X	X			X				X				X
Terán Jonathan		X			X						X	X			X				X				X
Piarpuezan María	X				X						X	X			X				X				X
Ortega Ramiro		X			X						X	X			X				X				X
Tejada Elizabeth	X				X						X	X			X				X				X
Pineda Juan Carlos		X			X						X	X			X				X				X
Pallaroso Leonardo		X			X						X	X			X				X				X
Medrano Washington		X			X						X	X			X				X				X
Farinango Lisbeth	X				X						X	X			X				X				X

Zambrano Adriana	X				X					X			X				X				X			X		
Bunces María Belén	X				X					X	X			X				X						X		

S: Siempre, CS: Casi Siempre, AV: A veces, N: Nunca.

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Test Comparativo

En esta prueba podremos observar el cambio que tuvieron en el sedentarismo los adultos del Barrio la Victoria. Se observó que en el primer test tenían sedentarismo moderado, este tipo de sedentarismo perjudicaban la salud de los ciudadanos, en cambio con el tiempo de la sistematización su estilo de vida era casi totalmente activa ya no existía el sujeto sedentario debido a que la mayoría comenzó a realizar actividad física y tuvieron noción de los beneficios de la Bailoterapia y de los Aeróbicos.

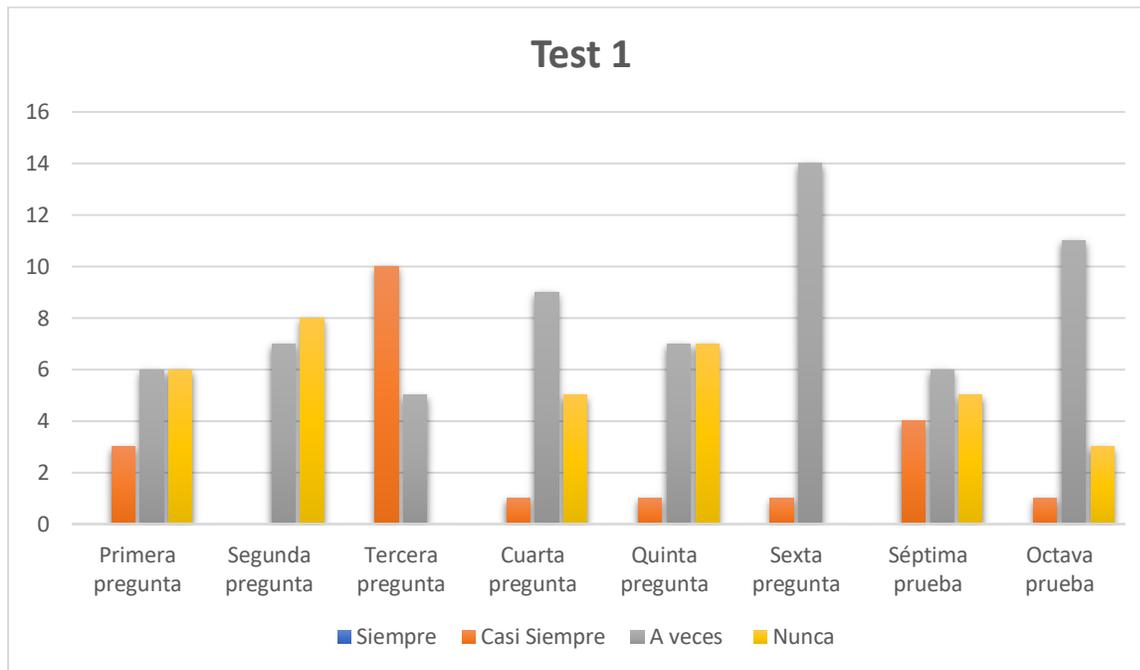
Tabla 14: Resultados del test 1

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
Primera pregunta	0	3	6	6
Segunda pregunta	0	0	7	8
Tercera pregunta	0	10	5	0
Cuarta pregunta	0	1	9	5
Quinta pregunta	0	1	7	7
Sexta pregunta	0	1	14	0
Séptima prueba	0	4	6	5
Octava prueba	0	1	11	3

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Ilustración 11: Resultados del test 1



Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

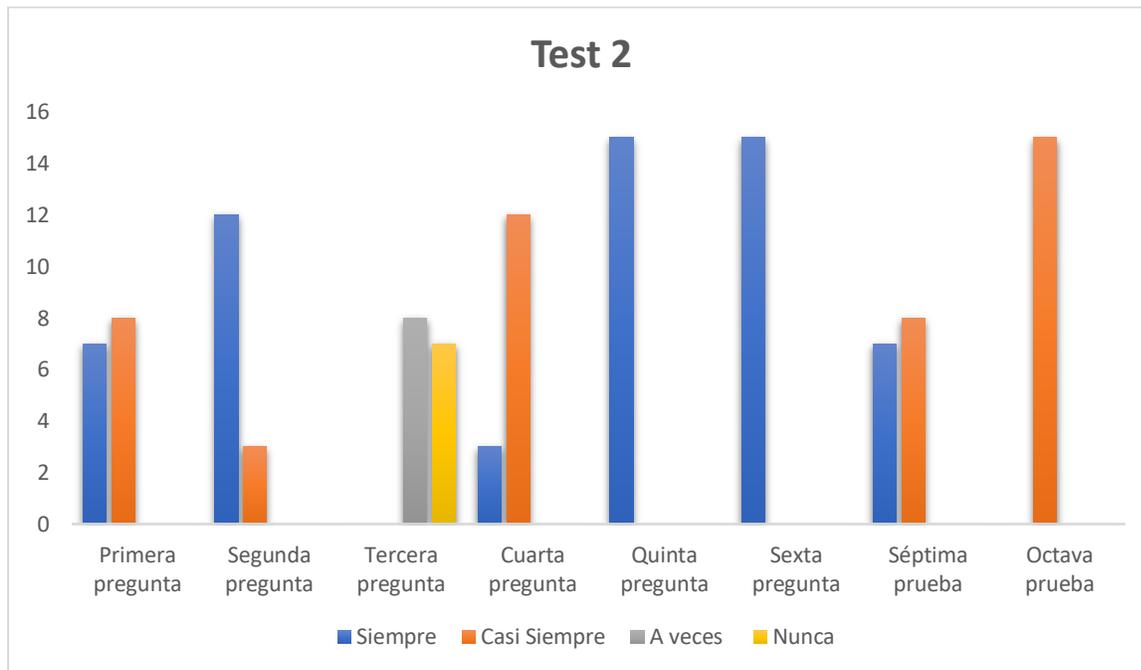
Tabla 15: Resultados del test 2

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
Primera pregunta	7	8	0	0
Segunda pregunta	12	3	0	0
Tercera pregunta	0	0	8	7
Cuarta pregunta	3	12	0	0
Quinta pregunta	15	0	0	0
Sexta pregunta	15	0	0	0
Séptima prueba	7	8	0	0
Octava prueba	0	15	0	0

Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

Ilustración 12: Resultados del test 2



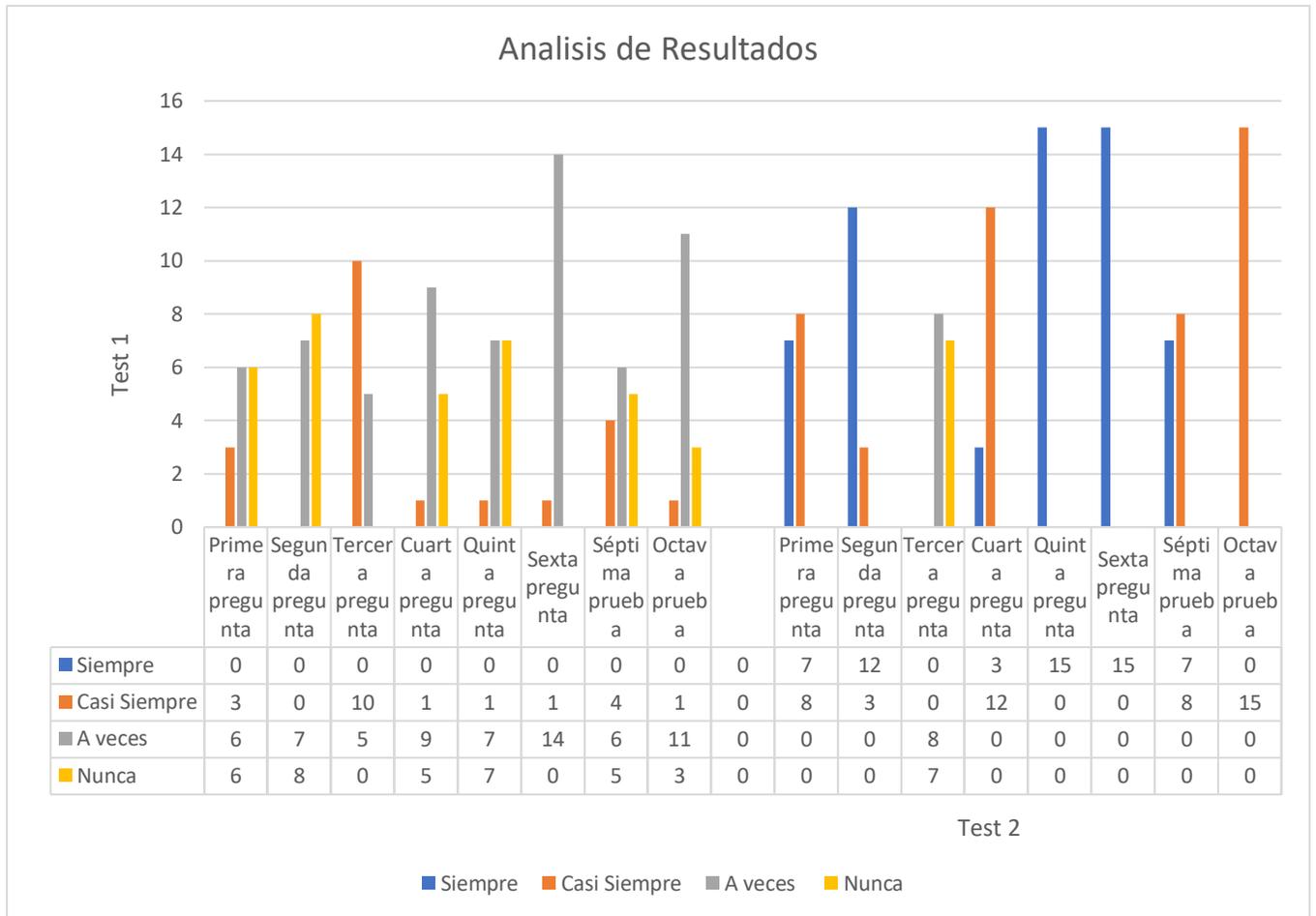
Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

B.16 Análisis de Resultados

Los análisis del resultado nos muestran que hay una mejora en el estilo de vida de los ciudadanos además se volvieron más activos a la hora de hacer actividad física, ya no eran personas sedentarias ahora son personas activas.

Los resultados fueron muy positivos con un cambio del 15% que eran las personas que realizaban actividad física, 85% que no realizaban actividad física que eran la mayor parte de los integrantes, lo cual cambio radicalmente con el proyecto logrando un resultado de 75% de personas que realizan actividad física y terminado el proyecto lo siguen haciendo, fue muy beneficiosos en el ámbito de la salud también en su estilo de vida y todo fue gracias al programa de sistematización de experiencias de Bailoterapia y Aeróbicos.



Elaborado por: Danilo Ortiz

Fuente: Datos de la Investigación

B.17 Conclusiones

- Se puede concluir que la identificación de los mejores modelos de Bailoterapia y Aeróbicos pueden contribuir con el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos del Barrio la Victoria de la Parroquia de El Quinche. Estos modelos tienen mucha importancia ya que son herramientas no solo para la salud y la calidad de vida también nos ayuda a el estado físico, bienestar emocional y mental.

- Se puede concluir que al analizar las necesidades de la actividad física los ciudadanos pueden realizar la práctica de Bailoterapia y Aeróbicos ya que son recursos que nos ayudan a tener una buena socialización grupal e individual con respecto a la relación comunitaria con todos los habitantes del Barrio La Victoria.

- Se puede concluir que al motivar a la práctica de Bailoterapia y Aeróbicos aumenta el estado de ánimo de los ciudadanos mediante metodologías que mejoran la salud física de los ciudadanos del Barrio de La Victoria de la Parroquia de El Quinche. Con esto fomentamos la participación de mas integrantes para un próximo proyecto mucho más grande.

B.18 Recomendaciones

- Se deben identificar los mejores modelos para realizar Bailoterapia y Aeróbicos con esto contribuimos al mejoramiento tanto de la salud como el estado físico esto nos va a ayudar en gran parte a la calidad de vida y al bienestar mental y emocional de los participantes.

- Se deben analizar las necesidades de la actividad física los ciudadanos ya que nos permiten realizar una práctica de Bailoterapia y Aeróbicos con recursos que nos ayudan en el ámbito social y en la socialización grupal e individual con respecto a la relación comunitaria con todos.

- Se debe motivar a la práctica de Bailoterapia y Aeróbicos ya que esto aumenta el estado de ánimo de las personas mediante metodologías que mejoraran la salud física de los individuos que realicen actividad física.

Bibliografía

- Cejas, M. (2016). *telemetro.com*. Obtenido de telemetro.com: <https://www.telemetro.com/salud-y-bienestar/2016/05/09/conoce-bailoterapia-beneficios/1447699.html>
- Guisado, B. (2020). *Deporte y Consciencia*. Obtenido de Deporte y Consciencia: <https://deporteyconsciencia.com/?s=bailoterapia>
- Lamiña, J. (2023).
- National Heart,Lung, and Blood Institute. (2022). *La actividad Fisica y el corazon* . Obtenido de La actividad Fisica y el corazon : <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
- Pilay, C. B. (2011). *Universidad Politecnica Salesiana*. Obtenido de Universidad Politecnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>
- Tena. (2023). *Tena*. Obtenido de Tena: <https://www.tena.com.ec/academia-tena/beneficios-de-la-bailoterapia-en-el-adulto-mayor-tena/>
- Trujillo, Y. T. (2011). *Historia de los aerobicos*. Obtenido de Historia de los aerobicos: <https://aerobicos-armenia.blogspot.com/>

B.19 Anexos



Anexo 1: ilustración



Anexo 2: Ilustración

