



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: **Sangucho Cajas Cristian Miguel**

Tutor: **Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián**

DMQ-marzo- 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA BAILOTERAPIA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN ADULTOS MAYORES**, presentada por el Sr. Cristian Miguel Sangucho Cajas, para optar por el Título de Tecnólogo Superior 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, a los 8 días del mes de marzo de 2023

Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

CI: 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 Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Cristian Miguel Sangucho Cajas

CI: 1750996728

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios, a mis abuelitos Modesto Sangucho y María Dolores Montenegro que me han apoyado en todos los momentos que atravesé por esta etapa académica, gracias por guiarme y enseñarme afrontar las dificultades sin desperdiciar mi tiempo ni morir en el intento.

También quiero dedicarles a mis padres Myrian Cajas y Carlos Sangucho que me han inculcado valores y principios, además me han motivado a seguir estudiando la Carrera de Deportes. Dios le pague por todo su esfuerzo.

Además, agradezco a mi hermano Daniel por su comprensión y ayuda en todo mi proceso académico, es mi motivación para seguir esforzándome y ser su ejemplo día a día.

Para finalizar quiero dedicarle este trabajo a mi enamorada Alejandra Itaz ya que, con su paciencia, comprensión, amor, entendimiento me ayudado a lograr mi equilibrio que me ha permitido dar lo mejor de mí demostrando todo mi potencial.

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por darme la fuerza y el valor de cumplir con esta etapa de mi vida. A mis padres que siempre me han impulsado a cumplir mis sueños quienes siempre han estado en las altas y bajas han sido mi motor de esperanza y mis guías de la vida.

Agradezco a mis compañeros y amigos por compartir horas de estudio, recuerdo cuantas tardes y noches nos reuníamos a lo largo de nuestra formación. Hoy cerramos un capítulo más de nuestra etapa estudiantil, agradezco por su apoyo y perseverancia durante todo este tiempo. Gracias por estar ahí presentes y anhelo que logren cumplir las metas que un día nos propusimos.

De igual manera agradezco inmensamente al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector la Magdalena por darme la acogida y permitirme realizar mi proyecto en el que todos nos ejercitamos, aprendimos y disfrutamos de la música a través de los movimientos corporales.

A su vez, agradezco a mi tutor de tesis Msc. Pablo Dávila, por sus virtudes y conocimientos brindados en el transcurso de la elaboración investigativa, también a mis Docentes que he tenido durante toda la carrera porque me han impartido aprendizajes significativos y valiosas lecciones de vida tanto profesionales como personales.

Por último, agradezco a mis abuelitos paternos, maternos, a mi hermano, a mi enamorada, a mis amigos y a todas personas que han estado en este proceso conmigo, gracias por brindarme su apoyo incondicional y motivarme a seguir adelante.

Los llevo a todos en mi corazón.

ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	2
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
B.1. RESUMEN	16
ABSTRACT	17
B.2. INTRODUCCIÓN	18
B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	19
B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
B.6. OBJETIVOS.....	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
B.7. JUSTIFICACIÓN.....	21
CAPÍTULO I	23
B.8. MARCO TEÓRICO	23
1.1. Actividad Física	23
1.1.1. Definiciones	23
1.1.2. Importancia de la Actividad Física	23
1.1.3. Tipos de Actividad Física	24
Estructurada	24
No estructurada	25
1.1.4. Campos de la Actividad Física	25

Deporte de rendimiento.....	25
Deporte de base e iniciación.....	25
Deporte de ocio y tiempo libre.....	25
1.1.5. Beneficios de la Actividad Física	26
Beneficios en la edad temprana y Adolescencia.....	26
Beneficios Fisiológicos	26
Beneficios Psicológicos	26
Beneficios sociales	26
1.1.6. Riesgos de la Actividad Física	27
1.2. Actividad Recreativa.....	27
1.2.1. Definiciones.....	27
1.2.2. Importancia de la Actividad Recreativa	28
1.2.3. Campos de la Actividad Recreativa	28
Actividades lúdicas	28
Asistencia a eventos	29
Actividades audio – visuales	29
Actividades de relajación	30
Actividades al aire libre	30
Actividades familiares	30
Actividades de lectura	30
Actividades de pasatiempos	31
Actividades culturales participativas.....	31
Actividades deportivas recreativas	31
1.2.4. Beneficios de la Actividad Recreativa.....	31
Beneficios Psicoemocionales	31

Beneficios cognitivos	31
Beneficios sociales	32
Beneficios físicos	32
1.2.5. Riesgo de la Actividad Recreativa	32
1.3. Historia del Baile	32
1.3.1. Origen de la Bailoterapia	33
1.3.2. Importancia de la Bailoterapia	34
1.3.3. Tipos de Bailoterapia	35
Bailes de relajación	35
Bailes posturales	35
Bailes dinámicos	35
1.3.4. El Baile y Ejercicios Funcionales	35
1.3.5. Bailoterapia en el Adulto Mayor	36
1.3.6. Beneficios de la Bailoterapia	36
Beneficios Mentales	36
Beneficios Físicos	36
Beneficios Sociales	37
1.4. Adulto Mayor	37
1.4.1. Definiciones	37
1.4.2. Envejecimiento	38
1.4.3. La importancia de los Adultos Mayores en la Sociedad	38
1.4.4. Proceso de Envejecimiento	38
Alteraciones biológicas	39
Sistemas sensoriales	39
Sistemas orgánicos	39

Alteraciones sociales	39
Alteraciones psicológicas	40
1.4.5. Dificultades de los Adultos Mayores	40
1.4.6. Tipos de Adulto Mayor	40
1.4.7. Envejecimiento y Deterioro Físico	41
1.4.8. Salud del Adulto Mayor	41
1.4.9. Calidad de Vida del Adulto Mayor	42
1.4.10. Sedentarismo en el Adulto Mayor	42
1.4.11. Actividades Recomendadas para Adultos Mayores	43
Ejercicio físico completo sobre ruedas	43
Caminatas individuales o grupales	43
Realizar ejercicios de menor intensidad	43
Ejercicios acuáticos	43
El placer de la lectura	44
Concursar en actividades sociales, culturales o deportivas	44
Pasear y conocer nuevos lugares	44
1.5. Sistematización	44
1.5.1. Definiciones	44
1.5.2. Características de la Sistematización de Experiencias	45
B.9. MARCO CONCEPTUAL	45
Actividad Física	45
Actividad Recreativa	45
Bailoterapia	45
Envejecer	46
Deporte	46

Calentamiento físico	46
Sistematización	46
Salud	46
Experiencias	46
Ejercicios funcionales	46
Sedentarismo	46
Adulto mayor	47
Ejercicios aeróbicos	47
Alzheimer	47
Enfermedad crónica	47
Calidad de vida	47
Ritmos musicales	47
B.10. MARCO INSTITUCIONAL	48
Reseña histórica	48
HERMANOS MENORES CAPUCHINOS DEL ECUADOR	48
Dirección en el Mapa	49
Reseña histórica	50
GRUPO 60 Y PIQUITO “LOS CAPUCHINOS”	50
Misión	51
Dirección en el Mapa	51
CAPITULO II	52
B.11. MARCO METODOLÓGICO	52
Niveles de investigación	52
Nivel de investigación exploratorio	52
Nivel de investigación descriptivo	52

Nivel de investigación explicativo	52
Diseños de investigación	53
Diseño documental	53
Diseño de campo	53
Enfoque de la investigación	53
Métodos de investigación	54
Método deductivo	54
Método empírico	54
Método analítico sintético	54
Método histórico	55
Técnicas de investigación	55
Encuesta	55
Observación	55
Grupos de enfoque	55
B.12. ACTORES CLAVES	57
B.13. MATERIALES Y MÉTODOS	59
Plan de sistematización	59
Línea de tiempo	62
Cronograma de actividades recreativas	63
Actividades Recreativas de la sistematización	69
Producto de sistematización	72
Socialización con el grupo de adultos mayores del 60 y piquito “Los Capuchinos”	72
Socialización de la Bailoterapia	72
B.14. EJE DE ANÁLISIS	75
B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS	77

Cronograma de actividades	77
Matriz distribución de la población atendida	79
Matriz de la metodología	80
CAPÍTULO III	86
B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS	86
B.17. CONCLUSIONES	97
B.18. RECOMENDACIONES	98
B.19. BIBLIOGRAFÍA	99
B.20. ANEXOS	102

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Convento de los Hermanos Menores Capuchinos	48
Ilustración 2: Ubicación del Convento de los Hermanos Menores Capuchinos (entrada principal)	49
Ilustración 3: Grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”	50
Ilustración 4: Ubicación del Convento de los Hermanos Menores Capuchinos (entrada secundaria)	51
Ilustración 5: Aplicación de la técnica grupo de enfoque.	72
Ilustración 6: Calentamiento	73
Ilustración 7: Bailoterapia	73
Ilustración 8: Estiramiento	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nómina de adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”	57
Tabla 2: Cronograma de las actividades recreativas del mes de enero.	63
Tabla 3: Cronograma de las actividades recreativas del mes de febrero.	65
Tabla 4: Actividades recreativas- calentamiento articular.....	69
Tabla 5: Actividades recreativas- bailoterapia.....	70
Tabla 6: Actividades recreativas- estiramiento muscular	71
Tabla 7: Cronograma de actividades mensuales.....	77
Tabla 8: Actividades recreativas para el Adulto Mayor	79
Tabla 9: Matriz de la metodología.....	80
Tabla 10: Pregunta 1 de la Encuesta.....	86
Tabla 11: Pregunta 2 de la Encuesta.....	87
Tabla 12: Pregunta 3 de la Encuesta.....	87
Tabla 13: Pregunta 4 de la Encuesta.....	88
Tabla 14: Pregunta 5 de la Encuesta.....	89
Tabla 15: Pregunta 6 de la Encuesta.....	90
Tabla 16: Pregunta 7 de la Encuesta.....	91
Tabla 17: Pregunta 8 de la Encuesta.....	92
Tabla 18: Pregunta 9 de la Encuesta.....	93
Tabla 19: Cuadro comparativo entre el antes y después de las actividades realizadas en el grupo	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: línea de tiempo	62
Gráfico 2: Eje de la recreación	75
Gráfico 3: Eje del adulto mayor.....	76
Gráfico 4: Resultados de la pregunta N°1. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	86
Gráfico 5: Resultados de la pregunta N°2. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	87
Gráfico 6: Resultados de la pregunta N°3. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	88
Gráfico 7: Resultados de la pregunta N°4. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	89
Gráfico 8: Resultados de la pregunta N°5. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	90
Gráfico 9: Resultados de la pregunta N°6. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	91
Gráfico 10: Resultados de la pregunta N°7. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	92
Gráfico 11: Resultados de la pregunta N°8. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	93
Gráfico 12: Resultados de la pregunta N°9. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023).....	94

B.1. RESUMEN

El presente proyecto de investigación, cuyo tema es la Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” ubicado en el sector de la Magdalena, se realizó con el objetivo de disminuir el sedentarismo mediante la bailoterapia, por ello se implementó la propuesta de la actividad recreativa lo cual le brindará grandes beneficios para su salud y bienestar personal de los participantes. Esta sistematización se realizó con 16 adultos mayores obteniendo resultados favorables ya que se unió a su actividad anterior con la bailoterapia. La metodología utilizada en la investigación es el método cualitativo ya que esta direccionado al análisis y recolección de datos los cuales fueron analizados al finalizar el estudio, además se utilizó el diseño de campo para observar las diversas situaciones que se encuentren en el grupo y documental para extraer la información necesaria que ser de utilidad para el mismo, esto fue de suma importancia para la investigación. En conclusión, las actividades recreativas planteadas en el grupo fueron de gran satisfacción para los participantes ya que se cumplió con los objetivos y se logró con la sistematización ya que de manera significativa se promovió la práctica de la actividad física recreativa y se disminuyó el sedentarismo en cada uno de ellos. Los grandes beneficios que tiene el estudio es que le ayuda a mantener una vida saludable, a prevenir enfermedades catastróficas y sobre todo a mantener su cuerpo sano.

Palabras claves: Actividad Física, Actividad Recreativa, Bailoterapia, Sistematización, Sedentarismo.

ABSTRACT

The present research project, whose theme is the systematization of experiences of recreational physical activity dance therapy in older adults of the group 60 and piquito "Los Capuchinos" located in the sector of La Magdalena, was carried out with the objective of reducing sedentary lifestyle through dance therapy, therefore the proposal of recreational activity was implemented which will provide great benefits for their health and personal well-being of the participants. This systematization was carried out with 16 older adults obtaining favorable results since it joined their previous activity with dance therapy. The methodology used in the research is the qualitative method since it is directed to the analysis and collection of data which were analyzed at the end of the study, in addition the field design was used to observe the various situations found in the group and documentary to extract the necessary information to be useful for the same, this was of utmost importance for the research. In conclusion, the recreational activities proposed in the group were of great satisfaction for the participants since the objectives were fulfilled and the systematization was achieved since it significantly promoted the practice of recreational physical activity and decreased the sedentary lifestyle in each one of them. The great benefits of the study are that it helps them to maintain a healthy life, to prevent catastrophic diseases and above all to keep their bodies healthy.

Key words: Physical Activity, Recreational Activity, Dance Therapy, Systematization, Sedentarism.

B.2. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado como sistematización de experiencias de la bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores, se lo realiza con la finalidad de disminuir el sedentarismo mediante la bailoterapia en adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector de La Magdalena, con el propósito de fomentar el ejercicio.

El estudio se lo realiza debido a la problemática que se presenta en el grupo de personas adultos mayores, ya que por diversos motivos o circunstancias la mayoría de ellos llevan una vida sedentaria, por lo que esto les ha traído diversos problemas tanto físicos, psicológicos y sociales. En base a estos acontecimientos nos permitirá desarrollar los antecedentes, la delimitación y la formulación del problema. Además, con lo propuesto se medirá la factibilidad de realizar el proceso de investigación.

Para recabar los datos del marco teórico se ha investigado a través de diferentes fuentes de información y autores que se ajusten a los temas requeridos por el investigador, debido a que una parte importante del estudio es el entender y sistematizar las experiencias de las personas investigadas ya que de esto dependerá el éxito o fracaso de la investigación.

El realizar un análisis exhaustivo de diversas fuentes nos permitirá plantear un marco metodológico adecuado en el cual se demuestre si el objetivo general planteado a cumplido con los requerimientos del investigador y si las encuestas propuestas dieron los resultados esperados para el estudio.

Dentro de las limitaciones que se pueden encontrar durante el proceso de la sistematización de experiencias es no disponer de los consentimientos informados, las encuestas de los participantes, de fotografías, que algún participante se retire en el transcurso de la investigación o que el programa del grupo 60 y piquito sea cerrado de forma inesperada por parte de las autoridades encargadas.

Por lo tanto, se determina que una buena investigación se logra en base al análisis de información y sistematización de experiencias de los contenidos tratados, además se toma en cuenta los aspectos positivos y negativos de los participantes con respecto al estudio, también se

observa si la práctica de la bailoterapia cumplió con las expectativas de los asistentes en el programa de adultos mayores.

B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En la actualidad practicar un deporte o el realizar cualquier tipo de ejercicio se ha visto novedoso y necesario por los beneficios que este representa para nuestra salud y sobre todo por el estilo de vida que las personas adquieren de forma consecutiva. Por ello una parte importante del estudio es priorizar el bienestar de las personas adultas mayores con ejercicios de menor impacto como es la bailoterapia y recreativas con actividades lúdicas, tomando en cuenta que las personas deben de disfrutar de la misma.

Por otra parte, se ha visto que en los adultos mayores al no tener una práctica diaria de la bailoterapia pueden desencadenar en el sedentarismo debido a su inactividad y falta de movimiento en su cuerpo, ya que este no es solo el problema principal, sino que por falta de recursos las personas solo pueden acceder una sola vez al centro del adulto mayor.

Según Troya (2015), en su trabajo de titulación de la Universidad Central del Ecuador en su estudio sobre “La bailoterapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la Fundación Humanista Rotary Club Quito Sur 2015”, la cual tuvo por objetivo principal observar la influencia de la bailoterapia para aumentar las capacidades físicas, dentro de la metodología propuesta el estudio se realizó con un grupo de 50 adultos mayores con los cuales se recabo información por medio de entrevistas, registro de sesiones y observación todo esto con el fin de establecer si se cumplió con el objetivo planteado, al igual que los resultados.

Así mismo Quinzo (2012), en su propuesta de investigación sobre “La incidencia de la bailoterapia con Ritmos Nacionales Andinos en la coordinación de las personas atendidas en el Centro de Cuidado del Adulto Mayor San Sebastián en el periodo de julio a noviembre del 2012” perteneciente a la Universidad Nacional de Chimborazo, propone como objetivo principal analizar la repercusión de la Bailoterapia con Ritmos Nacionales Andinos en la coordinación. Con una metodología aplicada en 20 personas a las cuales se les aplico un test de coordinación arrojando resultados favorables para el investigador.

Por lo tanto, en el presente trabajo de investigación analizaremos la incidencia del sedentarismo ya que este se desemboca en la pérdida de las capacidades funcionales en las personas en principal en los adultos mayores por ser nuestra población más vulnerable, ya que, por su edad, o problemas de salud se les dificulta realizar actividades físicas y recreativas.

B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ejercicio en la actualidad se ha ido incrementando dado a los beneficios que este nos aporta a nuestro organismo, por lo que se ha vuelto parte fundamental de la vida diaria de las personas el poder crear o establecer hábitos y estilos de vida saludables. Es por eso que se ha visto necesario el implementar actividades físicas deportivas y de recreación con las personas adultas mayores, ya que si bien es cierto mientras se va envejeciendo se llega a una edad donde se presenta dificultad para realizar cierto tipo de ejercicios o movimientos.

El problema que se ha visto hoy en día es que muchas de las personas sienten el miedo de realizar alguna actividad ya sea esta de tipo física debido a sus enfermedades o dolencias que puedan presentar antes, durante o después de ejercitarse.

Por ello se busca mejorar y reactivar el organismo de los adultos mayores por medio de la Bailoterapia y ejercicios funcionales tomando en cuenta su bienestar en todos los aspectos.

B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la práctica de la bailoterapia como actividad física recreativa beneficia a los adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” del Sector La Magdalena?

B.6. OBJETIVOS

Objetivo General

- Disminuir el sedentarismo mediante planificaciones semanales de actividades físicas recreativas como la bailoterapia en el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena para mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Indagar los principales documentos que nos permita conocer acerca de la bailoterapia para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores.
- Plasmar los diferentes métodos que se alcanzará a través de la bailoterapia para disminuir el sedentarismo.
- Establecer la sistematización de experiencias de la bailoterapia de actividad física recreativa para disminuir el sedentarismo en el grupo de adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”.

B.7. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación se fundamenta en los conocimientos adquiridos durante la carrera de Actividad Física Deportiva y Recreación. Es importante tomar en cuenta que en la actualidad se promueve el ejercicio de forma diaria, ya que el ejercitarse nos proporciona diferentes beneficios que ayudan a mantener un correcto estilo de vida saludable y a su vez nos permite conservar un óptimo desarrollo físico, mental y social de las personas.

Sin duda lo que motiva a realizar este estudio se da por medio de la preparación académica y las experiencias adquiridas en el ámbito de la recreación ya que esto da a conocer acerca de la danza y la cultura, por lo que se hace factible el poder realizar la investigación en base a este tema. Cabe mencionar que dentro de nuestra sociedad existen una serie de ritmos musicales, pero no todos los estilos están diseñados o establecidos para todas las edades debido a las dificultades o movimientos que estos pueden presentar, pero esto no quiere decir que sea un impedimento para poder aprender y disfrutar del ritmo musical a través del baile.

El realizar este tipo de actividad física recreativa trae consigo beneficios como un nuevo estilo de vida, cambio en su estado de ánimo, disminución de los niveles de ansiedad y estrés, mejora la circulación, respiración, se fortalece sus huesos y músculos, se mejora la motricidad, el equilibrio, la coordinación, en fin, se vuelve una persona más activa en todos los ámbitos de su vida. Para ello se sugiere el realizar ejercicios de baja o moderada intensidad dependiendo las condiciones y el estado de salud de las personas.

Dentro de la población a beneficiarse se encuentra el grupo de adultos mayores de 60 y piquito “Los Capuchinos”, esta población ha sido escogida para poner en práctica los conocimientos adquiridos y rescatar parte de la cultura ecuatoriana.

Si bien es cierto en la actualidad un problema grave que atraviesan los adultos mayores es el sedentarismo debido a la falta de ejercicio, de tal modo que esta propuesta es ayudar a reducir los niveles de inactividad en las personas por medio de la bailoterapia.

El lugar donde se realizan los encuentros de forma permanente es en las instalaciones del Convento de los Hermanos Menores Capuchinos ubicado en el mismo sector.

Todo este proceso nos ha permitido desarrollar nuestros conocimientos, ponerlos en práctica y obtener nuevos aprendizajes para la vida profesional y se tome como referente al estudio que realizaré para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I

B.8. MARCO TEÓRICO

1.1. Actividad Física

1.1.1. Definiciones

Según, la OMS (Organización Mundial de Salud,2022) establece que la actividad física recreativa es una serie de movimientos corporales producidos por un grupo de músculos, que estos a su vez nos permiten un desgaste de energía.

Por ello la actividad física y recreativa engloba a todo movimiento desde el más simple al más complejo e inclusive durante el tiempo de descanso, también implica el movilizarse a determinados lugares, el realizar diferentes actividades diarias, es decir activar en el organismo de una persona en todas sus funciones vitales.

Sin embargo, desde otra perspectiva hace énfasis en que los movimientos corporales voluntarios son producidos por los músculos que conllevan a un consumo energético. Es por eso que para tener una vida saludable se debe de ser más activo y menos sedentario, es decir incluir al ejercicio y al deporte como parte primordial de su día a día, pero también a las actividades de rutina como subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, patinar, realizar tareas en casa o en el trabajo, o el simple hecho de movilizarse por ciertos lugares, o también el poder realizar en compañía de otras personas actividades de recreación, (Ministerio de Salud - Uruguay,2017).

Así mismo desde diversas perspectivas hace hincapié en que la actividad física es todo movimiento voluntario del cuerpo con el propósito de ejercitarse y mantenerlo saludable, por ello es que existen programas con actividades recreativas que pueden ser desarrolladas durante el tiempo libre o de ocio, también hay entrenamientos guiados por expertos en el área de la bailoterapia, aeróbicos, yoga, tai chi, entre otros patrocinados por instituciones de cada ente rector.

1.1.2. Importancia de la Actividad Física

La actividad física es importante para la vida de las personas ya que al realizarlo nos ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades o en algunos casos a sobrellevar la

enfermedad. Además, nos ayuda a controlar problemas neurológicos como la demencia, la depresión o ansiedad, nos permite activar de mejor manera nuestras funciones cognitivas, reduce el riesgo de accidentes cardiovasculares.

Seguido de los problemas endocrinos nos ayuda a controlar el peso para prevenir la obesidad, así como la diabetes, al igual que los musculoesqueléticos ya que estos nos proporcionan estabilidad, movilidad y soporte para nuestro cuerpo es por eso que se reduce el riesgo de caídas, fracturas o algún tipo de discapacidad.

De igual manera para el sistema cardiovascular nos ayuda a mantener un corazón sano, a una buena circulación de la sangre y los vasos sanguíneos.

Por último, en el sistema oncológico en una detección temprana nos ayuda a prevenir como el cáncer de mama, próstata y colon. Tomando en cuenta los antecedentes anteriores la actividad física debería ser un método donde todos practiquen por su bienestar y su salud.

1.1.3. Tipos de Actividad Física

Dentro de la actividad física, deportiva y recreativa existen diversos ejercicios cada uno de ellos con su nivel de complejidad, es por eso que se los clasifica de dos maneras:

Estructurada

Es un tipo de entrenamiento o actividad física el cual debe regirse por medio de una planificación ordenada y repetitiva de los ejercicios de menor y mayor intensidad, de esta forma las personas que realicen este tipo de actividad física tendrán planeado todo su programa de entrenamiento. Llevar de esta forma el itinerario resultará más fácil y sencillo a la hora de ejecutar cual ejercicio e incluye también el participar en:

- Clases de bailoterapia
- Aeróbicos
- Gimnasia
- Fútbol
- Básquet
- Voleibol

Así como la práctica de cualquier deporte en equipo, etcétera. De esta manera se puede mejorar la capacidad física y sobre todo su salud con la práctica de ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad, resistencia y equilibrio.

No estructurada

En este tipo de actividad física la persona no requiere tener planeada su rutina de ejercicios, ya que en este punto se incluyen a las tareas que se realiza de forma diaria y no están planificadas, es decir andar en bicicleta, caminar, subir y bajar escalones, trabajos domésticos o de jardinería que impliquen movimiento, bailar, entre otras su fin no es hacer ejercicio como tal.

1.1.4. Campos de la Actividad Física

Se plantea que dentro de los campos de la actividad física se desarrollará desde tres grandes campos de acción como el deporte de rendimiento, el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio y tiempo libre (Perfiles profesionales del psicólogo, s.f.).

Deporte de rendimiento

Hace referencia a toda actividad deportiva que realice un deportista con todas las comodidades en un centro deportivo de alto rendimiento diseñado para cada disciplina brindando la oportunidad a niños, jóvenes, adultos que se preparen para competiciones tanto a nivel nacional, olímpico y mundial. Además de su preparación se considera que un deportista de alto rendimiento obtiene beneficios al representar a su país.

Deporte de base e iniciación

Se ha considerado que en la actualidad es necesario fomentar el ejercicio desde edades tempranas ya que esto ayuda en el desarrollo biopsicosocial de los niños y adolescentes, y con ello se beneficiarán en un futuro cuando lleguen a la etapa adulta previniendo enfermedades. El empezar con la práctica de un deporte puede resultar novedoso o aburrido en alguno de los casos solo es importante escoger el deporte que más le apasiona.

Deporte de ocio y tiempo libre

Por otra parte, el deporte de ocio o tiempo libre están asociados a una buena salud, ya que estos están relacionados a la interacción de las personas al momento ejecutar o entretenerse en diferentes actividades desde las más sencillas como una conversación a las más complejas como realizar de manera individual o grupal deportes de aventura todo esto se lo puede realizar con

amigos, vecinos, conocidos o familiares. De igual manera su salud va mejorando ya que las personas se despejan de sus actividades cotidianas sean éstas del hogar, trabajo, estudio, con ello toda su atención se enfoca a las actividades de tiempo libre u ocio.

1.1.5. Beneficios de la Actividad Física

Dentro de los grandes beneficios de la actividad física se ha considerado dividirlos en 4 puntos ya que es primordial mantener un cuerpo sano y una vida sana:

Beneficios en la edad temprana y Adolescencia

- Aporta al desarrollo biopsicosocial de la persona
- Controles médicos sobre la obesidad y el sobrepeso, previniendo en un futuro la obesidad adulta
- Fortalecimiento de los huesos y músculos
- Mayor rendimiento en las destrezas motrices finas y gruesas

Beneficios Fisiológicos

- Disminución del riesgo de padecer enfermedades catastróficas
- Control de la tensión arterial y la presión arterial
- Disminución de enfermedades mentales
- Aumento de la fuerza y la masa muscular
- Aumento de la capacidad del cuerpo para realizar ejercicios sin fatiga

Beneficios Psicológicos

- Aumento de la autoestima
- Mejora el equilibrio de un estado de satisfacción personal
- Disminución de la depresión y la ansiedad
- Mejora en los estados de ánimo
- Aumento de energía
- Iniciativa por ejercitarse constantemente

Beneficios sociales

- Fortalecimiento de la integración social
- Disminución de fobias

1.1.6. Riesgos de la Actividad Física

En torno a los riesgos de practicar un deporte ya sea este de menor o mayor intensidad es primordial que se lo realice de manera individual o grupal, las personas deben de estar guiadas por instructores ya que ellos son profesionales especializados en cada disciplina, además de enseñar la técnica te ayudará a prevenir accidentes dentro los cuales se puede mencionar a:

- Lesiones o fracturas
- Hemorragias internas o externas
- Deshidratación e hiperhidratación
- Golpes o torceduras
- Problemas de bradicardia y taquicardia
- Agotamiento
- Golpes de calor
- Falta de medidas de seguridad para realizar la práctica del deporte
- Disminución de la autoestima
- Obsesión por el ejercicio
- Sedentarismo
- Problemas de consumo de sustancias sujetas a fiscalización

1.2. Actividad Recreativa

1.2.1. Definiciones

En general se puede conceptualizar como el “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Díaz, J., Morera, M., Chaves, K., Román, A., 2016).

La recreación es realizada en el tiempo libre y de forma voluntaria, también es una experiencia que produce placer, ayuda al desarrollo integral del participante. Se puede encontrar dentro de los tipos de las actividades recreativas las dinámicas o las físicas que aportan de una manera directa al desarrollo íntegro de la persona.

Además, las actividades recreativas tienen un gran valor para las personas ya que las mismas funcionan como un alivio de las tensiones y el estrés que tienen en el día a día ya sea en su casa o en el trabajo, teniendo como resultado la ejercitación física recreativa y vida activa.

Es lamentable que de todas las actividades que nos brinda la recreación pocas son las personas que disfrutan de aquella y es por eso que estas personas caen en enfermedades de riesgo que afectan a su salud tanto mentales como físicas.

1.2.2. Importancia de la Actividad Recreativa

Las actividades recreativas son importantes y necesarias cuando una persona se siente agotada o cansada debido a que otras actividades laborales, del hogar o estudiantiles ocupan la mayor parte de su tiempo libre o de ocio. Es por eso que la recreación ha causado un impacto positivo en la salud de todos por los beneficios que está puede traer en el desarrollo de las personas.

Además, mejoran la calidad de vida de las personas promoviendo el deporte, la interacción, convivencia social, la salud mental y el acondicionamiento físico, en fin, su propósito es relajarse o distraerse de todas sus responsabilidades sin ningún tipo de obligación buscando un espacio adecuado para el entretenimiento creando así experiencias significativas.

1.2.3. Campos de la Actividad Recreativa

De acuerdo con la clasificación de las actividades recreativas se considera que estas a su vez se las denomina como actividades placenteras ya que son de gran influencia en la vida de las personas promoviendo cambios significativos que ayuden en su crecimiento personal, es por eso que se divide en:

Actividades lúdicas

Son todas aquellas actividades en donde se ve implicado el juego y por lo general se desarrollan durante el tiempo el libre, usualmente se lo usa para salir de la rutina, reforzar vínculos familiares, amistades, laborales e incluso de pareja. Entre las actividades más comunes están:

- **Juegos tradicionales:** van enfocados a rescatar y resaltar parte de la cultura de cada lugar ya que a través de los años se van perdiendo por la falta de práctica, los más importantes son: rayuela, carrera de sacos, juego del elástico, carrera de coches de madera, palo encebado, canicas, trompo, las quemadas, salto de cuerda, cometas, ula – ula, entre otros.
- **Juegos de mesa:** muy usados en personas adultas ya que es el momento ideal para compartir y conversar de la vida cotidiana, por lo general se realizan campeonatos de: cartas, juego del 40, parchís, ajedrez, rummy, domino, monopolio, damas chinas, entre otros.
- **Juegos de salón:** por lo general se lo realiza en espacios cerrados como bailes recreativos, bolos, ping pong, tenis de mesas.
- **Juegos actuales:** en la actualidad la tecnología está en auge por lo que los videojuegos son una forma de interactuar ya sea esto de manera colectiva o grupal, cabe resaltar que también se realizan campeonatos a nivel local e internacional.

Asistencia a eventos

Es una forma de distraerse o relajarse con la asistencia a espectáculos artísticos o culturales, así como los deportivos.

Espectáculos artísticos. - se encuentran conciertos pagados o públicos.

Espectáculos culturales. - se encuentran las comparsas, festivales nacionales e internacionales, presentaciones teatrales, circo, exposiciones de arte, pintura, fiestas populares, galas, etc.

Espectáculos deportivos. - se encuentran los campeonatos de fútbol barriales, intercolegiales, provinciales, cantonales, nacionales, internacionales, de básquet, volley, tenis, natación, etc.

Actividades audio – visuales

Se encuentran el observa un programa televisión, escuchar la radio, reproducir música o vídeos.

Actividades de relajación

La práctica de estas actividades es necesaria e importante para mantenerse activo, lleno de energía y saludables por ello se promueve a la meditación, auto relajación, masajes, auto masajes o realizar visitas a lugares que contengan la naturaleza, ríos, lagos, lagunas e incluso la playa, etc.

Actividades al aire libre

Son actividades que se las puede realizar rodeado de la naturaleza, en las montañas, en reservas ecológicas, en el aire o incluso por medio del agua.

Actividades acuáticas. - se puede partir desde la natación, remo, esquí acuático, buceo, pesca deportiva, apnea, entre otros.

Actividades terrestres. – son las más usuales que se realizan por la facilidad y comodidad de las personas, entre las actividades están caminatas, campamentos y turismo deportivo, acampar, senderismo, pesca deportiva, montañismo, excursiones, escaladas, ir a la playa, río o piscina, parques de diversiones, etc.

Actividades aéreas. - son muy peligrosas el realizarlo dentro de la ciudad por lo que se debe de buscar espacios abiertos y amplios para realizar paracaidismo, parapente, globo aerostático.

Actividades familiares

Surgen como una parte importante para fortalecer la unión de las familias por eso se dan las fiestas familiares, encuentros en zonas turísticas, participar de pescas deportivas, etc.

Actividades de lectura

Esta actividad parte de la asistencia a bibliotecas, interactuar en círculos de lectura, leer periódicos, revistas, libros, cuentos, etc.

Actividades de pasatiempos

Se las conoce también como hobbies ya que estas actividades se las puede desarrollar de manera individual o grupal y durante este tiempo se destina para la toma de fotografías, caminatas, visitar museos, plantar, etc.

Actividades culturales participativas

Formar parte de actividades deportivas, culturales o artísticas en donde se encuentre un inmerso y este activo dentro del grupo.

Actividades deportivas recreativas

Son actividades que se las realiza por placer y satisfacción ya que el propósito es disfrutar divertirse y entretenerse en competiciones de las diferentes disciplinas o deportes recreativos (Mato,2014)

1.2.4. Beneficios de la Actividad Recreativa

Los beneficios de practicar la actividad recreativa traen consigo muchas ventajas y fortalecimientos de vínculos tanto sociales como familiares impulsando una relación de confianza fundamentado en la diversión y apoyo, entre estos beneficios podemos clasificar los siguientes:

Beneficios Psicoemocionales

- Se refuerza la confianza
- Se dominan los desafíos e imprevistos de entorno
- Soluciones a nuevas dificultades

Beneficios cognitivos

- Enlazarse en forma libre con su entorno
- Arreglar automáticamente los desafíos y retos
- Acoge el desarrollo de la creatividad, imaginación y memoria
- Refuerza las nociones de sana competencia y frustración

Beneficios sociales

- Fortalecer la consolidación de identidad propia
- Afianzar el sentido de pertenecía individual y colectivo
- Promover la inclusión social
- Prevenir comportamientos no éticos para la sociedad.

Beneficios físicos

- Interacción con la naturaleza
- Mejor calidad de vida
- Mejora el aspecto corporal
- Desarrolla el equilibrio, la elasticidad y la coordinación.

1.2.5. Riesgo de la Actividad Recreativa

Las actividades recreativas se vuelven complicadas e inalcanzables cuando las personas priorizan sus ocupaciones y ponen de lado su bienestar personal, entre los riesgos más importantes tenemos:

- Disminución de tiempo libre u ocio
- Falta de recursos para realizar las actividades
- Actividades no adecuadas para todas las edades
- Lugares no apropiados
- Mala planificación
- Sedentarismo
- Problemas de consumo de drogas y alcohol

1.3.Historia del Baile

El baile inicia en la prehistoria, encontrando en algunas cuevas europeas africanos, asiáticos figuras que representan a los primeros hombres y mujeres practicando de este arte. Se agradece al trabajo de los arqueólogos contemporáneos que han podido hallar tumbas adornadas con dibujos de bailarines en Egipto e incluso los mismos hallazgos encontrados en rocas.

Seguido de la prehistoria los primeros hombres no lograban dominar el lenguaje, es por ello que su única comunicación era el movimiento corporal, las tribus lograban así reconocerse y establecer vínculos de amistad.

Sin embargo, el baile proporciona el enriquecimiento de la cultura personal, social y el entendimiento de la evolución de todos los estilos de baile.

Por ello en la antigüedad el baile retoma una gran importancia en la sociedad como ha sucedido en Egipto ya que los bailarines de aquella época evidencian su agilidad elevando sus piernas muy alto para trabajar su equilibrio corporal.

Por lo cual el baile en la edad media los más eruditos, nobles y clérigos eran los únicos que sabían leer y escribir, no existen muchos escritos sobre el baile en la edad media, en la sociedad los bailes eran realizados por personas de la clase baja.

Además, en la época moderna aparecen los bailarines profesionales, practicando el ballet, en el transcurso de los siglos las bailarinas han ido perfeccionando su estilo y se han convertido en una figura emblemática del baile clásico que es muy popular en los países de Francia e Italia.

Por último, en la actualidad los bailes se han ido modernizando por lo que se da el auge a las academias de baile con el propósito de acoplar a la música estilos antiguos con los actuales, si bien es cierto se vive en plena globalización mundial donde cualquier tipo de música o pasos de baile se encuentran en las plataformas digitales.

1.3.1. Origen de la Bailoterapia

La Bailoterapia es una forma de expresión artística del ser humano y se remonta desde nuestros antepasados o épocas anteriores con su descubrimiento se logra transmitir las emociones o acciones a través de los movimientos corporales e incluso alabar por medio del baile.

Sin embargo, los estilos de baile los combinan en coreografías adaptadas o en salas sep (salas de entrenamiento polivalente), es una mezcla de gimnasia aeróbica y pasos de danza, esta es muy interesante rutina de ejercicios que permite mantener un peso ideal, se la practica en grupos conformados y mezclados.

Por lo tanto, los ritmos más bailados y practicados durante las clases de bailoterapia son:

- Merengue
- Cumbia
- Salsa
- Bachata
- Reggaetón
- Bomba
- Folklore
- Reggae
- Música Disco
- Electrónica
- Tecno
- Rock and Roll
- Lambada
- Mambo
- Chachachá

1.3.2. Importancia de la Bailoterapia

El realizar ejercicio es importante para la salud por eso es que los profesionales promueven la realización de la bailoterapia por la significación que esta puede llegar a tener en la vida de las personas que desean adquirir un nuevo estilo de vida saludable.

Debido a que es una condición en donde se practica por medio de coreografías gracias los distintos ritmos musicales que dan sentido a los pasos y activan la mente, el cuerpo y fortalece el espíritu deportista que cada uno lleva consigo.

Si bien es cierto que las personas llegan a una edad en donde se les dificulta el realizar diferentes movimientos o seguir coreografías debido a que no están tan activos con los ritmos actuales, por eso se promueve el rescatar la cultura con melodías antiguas para que la población con la que se trabaje escuche y sienta la música a través de su cuerpo.

1.3.3. Tipos de Bailoterapia

Al referirnos al término bailoterapia hablamos de los diferentes bailes que se puede realizar y a su vez ejercitarse a través de la mezcla de géneros musicales y con ello la gente disfruta por eso es que en la actualidad se ha vuelto muy popular entre todas las generaciones. Es por eso que se los puede clasificar de tres maneras:

Bailes de relajación

Implica eliminar todas las tensiones musculares que se tienen por medio de la relajación y la música en esta ocasión se puede usar música instrumental con la ayuda de movimientos lentos para que las personas sientan la música y logren despejar su mente de las preocupaciones.

Bailes posturales

Nos ayuda a corregir problemas de postura ya que al ejercer los movimientos durante el baile las personas van mejorando de manera correcta.

Bailes dinámicos

Se los realiza para expresar el lenguaje corporal acompañados de diversos movimientos dinámicos y coordinados empezando desde la cabeza hasta los pies y tomando conciencia del ritmo musical y los diferentes pasos. Entre los ritmos más usados están el merengue, salsa, banda, mambo, cumbia, reguetón, etc.

1.3.4. El Baile y Ejercicios Funcionales

Ahora bien, el practicar el baile da la necesidad de interrelacionarse con diferentes culturas, comunidades, pueblos sin distinción alguna, no siempre se baila para tratar de comunicar algo, también se baila por alegría, liberación de energía y diversión.

Así mismo los ejercicios funcionales hacen énfasis en que los entrenamientos deben realizarse con un propósito concreto para quien lo practica. Es por eso que su objetivo es aumentar la energía vital, prevenir lesiones y crear buenas posturas corporales.

De igual manera trae beneficios el realizar o practicar ejercicios funcionales que son el mejorar las capacidades físicas, el desarrollo de la resistencia cardiovascular, disminución del peso corporal, agilidad de la movilidad muscular como articular. También se utilizan diversos materiales que son herramientas muy necesarias para facilitar el desarrollo de la misma.

1.3.5. Bailoterapia en el Adulto Mayor

Llegar a la tercera edad los adultos mayores tienen una serie de limitaciones, pero no quiere decir que sea un impedimento para realizar ejercicios de menor intensidad. Por eso la bailoterapia se promueve como una alternativa para ejercitarse, despejar la mente, relajarse, conocer e interactuar con personas, obtener una nueva rutina, formar parte de un grupo, tener crecimiento personal y fortalecer la autoestima.

También es necesario considerar antes de realizar rutinas de ejercicios si la persona adulta mayor posee algún tipo de enfermedad o tiene alguna condición de salud física.

1.3.6. Beneficios de la Bailoterapia

Beneficios Mentales

Es notable que la bailoterapia ofrece mejorar el estado psicológico de las personas que lo practican por medio de la reducción o fortalecimiento de los siguientes factores como:

- **Estrés:** Las actividades de la vida cotidiana generan un cierto nivel de estrés por lo que hace que nuestra vida se llene de inquietudes que no pueden ser liberadas al instante, es por eso que se busca actividades que eliminen todo el malestar en la persona. En este caso se motiva a la práctica de bailoterapia como una alternativa liberadora de energía.
- **Ansiedad:** Algunas personas al realizar ciertas actividades les genera inseguridad en sí mismos por lo que pueden sufrir episodios de ansiedad ante los demás.
- **Autoestima:** Nos ayuda a mantener en buen estado a nuestras emociones, pensamientos, sentimientos y el desarrollo de la personalidad.
- **Confianza:** Genera el fortalecimiento en la confianza en uno mismo y en las demás personas.
- **Vitalidad:** Practicar el baile aumenta la energía vital.

Beneficios Físicos

La práctica de la bailoterapia se ha convertido en un espacio de entretenimiento y distracción ya que es un lugar donde se puede interactuar con amigos, divertirse y disfrutar de la compañía de todos. Entre sus beneficios se encuentra:

- Flexibilidad, fuerza, coordinación, motricidad, resistencia y elasticidad-
- Fortalece a los músculos y huesos para evitar enfermedades

- Mejor la flexibilidad aeróbica
- Mejor resultado en los reflejos
- Brinda un aumento de la energía
- Combate la obesidad

Beneficios Sociales

Para asistir a las clases es importante tomar en cuentas las siguientes recompensas que se puede obtener:

- Interactuar con los demás compañeros
- Sentido de pertenencia a un grupo

1.4. Adulto Mayor

1.4.1. Definiciones

La OMS define al término de adulto mayor a cualquier persona sea hombre o mujer mayor a los 60 años de edad, cabe mencionar que el envejecimiento del cuerpo es diferente para cada persona. Además de que la edad no es un limitante para que la persona realice cualquier actividad de preferencia, mientras se goce de una buena salud física y mental (Canitas,2021).

Por lo tanto, se considera que en diferentes países tienen una perspectiva diferente con respecto a la edad del adulto mayor porque su desarrollo sobresale en comparación a otros, sin embargo, la edad se mantiene entre los 60 años para los países tercermundistas debido a que la calidad de vida es muy diferente. Además, es necesario el fomentar el cuidado del adulto mayor en todos sus aspectos biopsicosociales ya que llegar a la adultez se da a entender que la persona tiene un largo recorrido de vida por lo que ahora puede empezar a disfrutar con su familia amigos, etc.

Por último, el Estado debería tener como prioridad a las personas adultas mayores y brindarles servicios como la atención gratuita de la salud, así como la entrega de medicamentos, la jubilación general o universal, descuentos en los servicios públicos como el transporte o eventos, exoneraciones de pagos tributarios, al igual que en los servicios privados etc.

1.4.2. Envejecimiento

El envejecimiento es una etapa de la vida en donde los seres humanos han llegado a la madurez absoluta a través de una variedad de experiencias adquiridas a lo largo de los años. Por tal razón el envejecimiento no debería ser mal visto desde el punto de vista cronológico, ya que se debe tener en cuenta los factores personas y ambientales, al contrario, el envejecimiento debe verse como el cambio y el desarrollo para la sociedad.

Por otro lado, la vejez lleva como consecuencia la declinación de las capacidades físicas y mentales lo que conlleva a un gran riesgo de padecer enfermedades catastróficas llevando a última instancia la muerte, aparte de los cambios biológicos la vejez está asociado a otras transformaciones vitales que se irán dando y será imposible detenerlas por el simple hecho de que la edad avanza y se debe buscar otras formas de subsistir a este gran cambio llamado envejecimiento.

1.4.3. La importancia de los Adultos Mayores en la Sociedad

Al escuchar la palabra adulto mayor se viene a la mente a una persona que está limitada a realizar trabajos laborales, del hogar e incluso el poder ejercitarse debido a posibles enfermedades o simplemente porque la sociedad lo menciona, esto no significa que no pueda llevar a cabo cualquier actividad física, más bien se debe alentar o promover a que sean unas personas activas ya que son importantes en el desarrollo de la sociedad gracias a sus experiencias.

De igual manera los adultos mayores son una clave importante para la sociedad ya que son remitentes de experiencia, sabiduría, dar consejos, apoyo emocional, cuidado de los más pequeños de la casa y el apoyo económico, son los encargados de mantener a más de una familia unida.

Con esta finalidad es preciso cambiar la forma de tratarlos e integrarlos en la sociedad, recibiendo mensajes importantes positivos de inclusión, sin actitudes que hagan de menos su condición, tomando en cuenta sus derechos y deberes, ellos deciden como vivir y tener una vida digna.

1.4.4. Proceso de Envejecimiento

Durante este proceso de envejecimiento surge una serie de cambios que va afectando progresivamente al aspecto biológico, psicológico y social de la persona, además de que rol en la

sociedad en algunos de los casos ya no es de mucha relevancia por las dificultades que este presenta.

Alteraciones biológicas

Sistemas sensoriales

- **Visión:** Presentan problemas al detectar objetos de cerca o lejos, así como discriminar colores debido a la disminución en su vista.
- **Audición:** Problemas para detectar sonidos cercanos y lejanos, lo que provoca un deterioro en su lenguaje ya que no logra discriminar palabras e incluso comprender conversaciones.
- **Gusto y Olfato:** Dificultad para discriminar sabores, salados, dulces y agrios, al igual que los olores de los alimentos.
- **Tacto:** Disminución de la sensibilidad e incluso puede provocar su ausencia.

Sistemas orgánicos

- **Estructura muscular:** Se produce una pérdida y deterioro de la fuerza muscular.
- **Sistema esquelético:** La masa esquelética disminuye debido al proceso de desmineralización, los huesos se vuelven más frágiles y vulnerables a fracturas.
- **Articulaciones:** Se vuelven menos eficientes debido a la reducción de la flexibilidad y como consecuencia de esto les produce demasiado dolor.
- **Sistema cardiovascular:** Se produce una afección al corazón y los vasos sanguíneos.
- **Sistema respiratorio:** Su rendimiento no es el óptimo debido a la debilitación del sistema, es por ello que en algunos casos las personas tienen la necesidad de usar tanques de oxígeno para llevar su vida con tranquilidad.
- **Sistema excretor:** Presenta frecuentes episodios de incontinencia ya que es un conjunto de órganos encargados de producir, almacenar y expulsar la orina y demás sustancias.
- **Sistema digestivo:** Se presenta problemas para realizar el proceso de digerir los alimentos y líquidos.

Alteraciones sociales

- Ausencia de interacción social por lo que se genera sentimientos de soledad
- Pasar más tiempo en casa y en sus alrededores

- Surge la necesidad de crear nuevas rutinas diarias debido a que tienen demasiado tiempo libre
- Buscan pertenecer a un grupo
- Abandono de roles que ha desempeñado durante su vida

Alteraciones psicológicas

- Se manifiesta depresión, ansiedad y estrés
- Cambios en las emociones, por el ejemplo el humor
- Episodio de ansiedad al despertarse
- Sentimiento e incertidumbre por la muerte
- Ansiedad al despertarse o porque se termine el día
- Las funciones cognitivas empiezan a debilitarse porque lo que se debe de trabajar en eso. (Mheducation, s.f.).

1.4.5. Dificultades de los Adultos Mayores

El desgaste físico del adulto mayor provoca que no puedan realizar ciertas actividades que son indispensables en la vida diaria y algunos de los impedimentos que no pueden realizar son:

- Caminar a paso rápido
- Salir de casa
- Usar aparatos tecnológicos
- Preparar su propio alimento
- Aseo personal
- Limpieza del hogar
- Lavar la ropa
- Alimentarse

1.4.6. Tipos de Adulto Mayor

Los adultos mayores se los clasifica por funcionales y disfuncionales teniendo en cuenta las actividades que pueden realizar en la vida diaria

- **Adultos mayores funcionales:** Son los adultos que pueden realizar todo tipo de actividades como el caminar, trabajar, correr, bailar, salir de compras, limpieza del hogar,

etc. Sin ninguna dificultad por lo que pueden mantenerse como adultos independientes. El adulto mayor independiente es capaz de poder valerse por sí mismo y mantener su entorno seguro.

- **Adultos mayores disfuncionales:** Son aquellos adultos mayores que presentan limitaciones o enfermedades las cuales limitan a poder realizar actividades por si solas.

1.4.7. Envejecimiento y Deterioro Físico

El envejecimiento en las personas adultas mayores con el paso de los años ha causado deterioro físico por el motivo de que muchos de ellos han perdido el hábito de realizar actividad física y se ha disminuido su agilidad y rapidez, por eso es recomendable que continúen realizando sus actividades diarias, además asistiendo a grupos o programas que ofrece el municipio y puedan ejercitarse, realizar actividades manuales, actividades lúdicas, recreativas o talleres que les ayude al desarrollo físico y cognitivo.

No obstante, las funciones cognitivas se ven deterioradas debido a que han sufrido cambios y una de las enfermedades principales que tiene un alto índice de padecer los adultos mayores es el Alzheimer, los trastornos cognitivos con la edad se han convertido en un problema para salud de los adultos mayores esto se debe a que en el pasado tenían malos hábitos de fumar e ingerir bebidas alcohólicas, el uso de sustancias ilícitas que causan un daño para su salud.

1.4.8. Salud del Adulto Mayor

La salud es uno de los problemas más videntes de los adultos mayores debido a que su cuerpo ha ido perdiendo vitalidad, fuerza y van presentando diversas afecciones en su organismo. Al igual que tienen mayor dificultad para someterse a tratamientos médicos por los riesgos que conllevan en su edad, es necesario recibir atención médica de manera constante en centros geriátricos especializados. Entre las enfermedades más comunes que los adultos mayores reciben atención médica ya sea en un centro público o privado es por:

- Problemas visuales
- Problemas auditivos
- Problemas táctiles
- Dolores de espalda y cuello
- Gastritis

- Osteoporosis
- Artrosis
- Artritis
- Cáncer

1.4.9. Calidad de Vida del Adulto Mayor

La calidad de vida o bienestar del adulto mayor se ve determinado por factores que promueven su vitalidad, energía, tranquilidad y paz, además del cuidado que debe brindar la familia por medio del amor, respeto, seguridad, paciencia, etc. Sin embargo, una parte esencial de un envejecimiento saludable también se ve influenciado por el nivel socioeconómico, lugar de residencia, alimentación, servicios a los que puede acceder, educación y salud.

Por lo tanto, para mejorar su nivel de vida es importante promover la actividad física y recreativa de forma moderada con el propósito de crear un hábito permanente, dar reconocimiento a sus logros, escuchar, respetar sus opiniones y decisiones.

1.4.10. Sedentarismo en el Adulto Mayor

El sedentarismo en la sociedad afecta de una forma impresionante ya que las máquinas han reemplazado al ser humano resultando un gran avance tecnológico, además el sedentarismo es una causa para que se desarrollen las enfermedades.

Para ello existen enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al adulto mayor por causa del sedentarismo:

- Osteoporosis
- Presión alta
- Colesterol alto
- Cáncer de mama
- Cáncer de colon
- Diabetes
- Sobrepeso
- Demencia o Alzheimer

Se sugiere que adultos mayores realicen actividad física o recreativa en casa o fuera de ella, en programas o eventos que son realizados con la finalidad de mejorar su calidad de vida, impidiendo caer en enfermedades mentales y de salud.

1.4.11. Actividades Recomendadas para Adultos Mayores

Las actividades recomendadas a continuación por los expertos permiten que los adultos se desenvuelvan de manera íntegra en su entorno. Se plantea actividades para que pueda realizar de manera individual o grupal.

Ejercicio físico completo sobre ruedas

Conectar con la naturaleza a través de una bicicleta es posible por medio de paseos, la velocidad, el ritmo y la duración de los trayectos en bicicleta lo debe de colocar cada persona ya que ellos conocen su límite y los lugares a lo que lleguen les brindará la sensación de libertad, tranquilidad, paz, además de que se tiene la satisfacción de disfrutar de nuevas cosas.

Caminatas individuales o grupales

Es uno de los ejercicios más recomendados para ejercitarse debido a su facilidad ya que se lo puede realizar en cualquier lugar. Una buena caminata es cuando se lo realiza al aire libre por el oxígeno que nos regala la naturaleza y si es en compañía se lo disfruta aún mejor.

Realizar ejercicios de menor intensidad

La práctica de ejercicios de menor intensidad ayuda a los adultos mayores a mantener su cuerpo en forma por medio del yoga, pilates, tai-chi o bailoterapia ya que se trabaja la flexibilidad, tonificación muscular, relajación física, mental y el equilibrio.

Para la realización de los ejercicios se requiere tener conocimientos previos o haber recibido clases para tener una buena técnica y evitar posibles lesiones del ejercicio.

Ejercicios acuáticos

Uno de los deportes más famosos son la natación es por eso que existen campeonatos a nivel nacional e internacional con eso se promueva la disciplina y un estilo de vida saludable para los deportistas y sus familias. La práctica de este no presenta muchos riesgos.

El placer de la lectura

Una buena manera de disfrutar el tiempo libre es empezar a estimular el cerebro por medio de la atención, la memoria, la imaginación y la concentración.

Concursar en actividades sociales, culturales o deportivas

Es importante que los adultos mayores participen en grupos sociales y culturales, como también clubs deportivos es una forma de mantenerse en contacto con las personas, aprender nuevas cosas y no perder la costumbre de llevar una vida sana con el ejercicio, con esto también ayudando a la resolución de problemas.

Asimismo, en la actualidad hay entidades que ofrecen programas de voluntariado para personas adultas mayores se puedan mantener activas realizando viajes, acompañamiento de eucaristías, obras sociales, etc.

Pasear y conocer nuevos lugares

El viajar es una de las mejores alternativas para los adultos mayores, mantener su mente activa ya que algunos de estos destinos posiblemente ya fueron visitados con anterioridad entonces su memoria se refresca y adquiere nuevas fotografías mentales.

Además, el descubrir nuevos lugares prolongadamente ayuda a mantener un físico activo y no tener dificultades para poder caminar o subir escaleras, también el recordar lugares ya visitados.

1.5.Sistematización

1.5.1. Definiciones

La sistematización es una recopilación de datos investigativos que se compone de teoría y práctica que permite explicar la lógica, fundamentos, contextos, aspectos problemáticos que presenta la experiencia con el fin de dar una propuesta de carácter comunitario y de aportación.

Desde otra perspectiva el termino de sistematización de experiencias se ha utilizado en varias áreas con el objetivo de ordenar, catalogar, clasificar datos e informaciones, es por eso que en el ámbito de la educación es utilizado con frecuencia ya que se puede obtener nuevos aprendizajes a través de las experiencias.

Por medio de la sistematización de experiencias en el proyecto de investigación será de gran relevancia ya que nos permitirá clasificar los ritmos musicales que las personas adultas mayores pueden realizar para reducir el sedentarismo.

1.5.2. Características de la Sistematización de Experiencias

- Generar conocimientos a partir de la experiencia
- Reconstrucción histórica de los hechos de los cuales se obtenga y se interprete nuevos aprendizajes
- El valor de las experiencias de las personas
- Determinar los cambios que se dieron antes, durante y después de un proceso
- Establecer puntos críticos acerca de las experiencias futuras con el propósito de transformar los nuevos aprendizajes
- Los resultados de la investigación son medidos e interpretados para saber la viabilidad de la investigación
- Investigar e indagar sobre las experiencias de la población a estudiar

B.9. MARCO CONCEPTUAL

Actividad Física

La actividad física se la establece como cualquier movimiento producido por los músculos del cuerpo humano por medio de series de ejercicios o deportes que practiquen las personas con el objetivo de quemar la grasa corporal.

Actividad Recreativa

Son pasatiempos recreativos que se lo realiza en tiempo libre o de ocio con el fin de relajarse, salir de rutinas y disfrutar de este tiempo en actividades que no impliquen ejercitarse con ejercicios de alta intensidad.

Bailoterapia

Es una disciplina que busca ejercitarse a través de ritmos musicales por medio de técnicas, coreografías o pasos que deben de seguir las personas para disfrutar de la música con el

baile así mismo les ayuda a reducir medidas y tonificar los músculos. Entre los ritmos más sonados están: la salsa, el merengue, reggaetón, la banda, música nacional, etc.

Envejecer

Hace referencia a que los años han transcurrido en la vida de las personas, por lo que empiezan en un proceso de deterioro de cuerpo de forma natural en todos sus aspectos biopsicosociales.

Deporte

Son todas aquellas disciplinas de carácter competitivo en donde se las pone a prueba las destrezas y habilidades de los participantes en las distintas áreas deportivas.

Calentamiento físico

Se denominan calentamiento físico a las secuencias de ejercicios que se llevan a cabo por las articulaciones previamente de manera suave y progresiva para evitar futuras lesiones y obtener el máximo rendimiento a la hora de realizar ejercicio.

Sistematización

Es dar opiniones críticas de una o varias experiencias dándoles sentido y orden cronológico para llegar a obtener nuevos resultados y poder interpretarlos de mejor manera.

Salud

Se define como el bienestar biológico, psicológico y social del organismo, es importante tener, mantener y gozar de buena salud.

Experiencias

Es una vivencia, o un conocimiento de algún hecho o circunstancia que se ha obtenido, vivido e incluso experimentado por lo cual la persona puede hablar y narrar sobre ello.

Ejercicios funcionales

Se basa en ejercicios que se encargan de integrar todos los aspectos de los movimientos del cuerpo humano. La ventaja principal es mejorar la condición física de la persona.

Sedentarismo

Es la inactividad física de las personas ya que carecen de movimientos o actividad física recreativa. Por lo general una persona sedentaria es quien realiza ejercicio en menos de 30 minutos.

Adulto mayor

Se lo denomina a toda persona que ha cumplido más de 60 años y se encuentra en descenso en todas sus facultades vitales.

Ejercicios aeróbicos

Son actividades o ejercicios físicos de alta y baja intensidad que ayudan a quemar grasa permitiendo la mejora de las capacidades físicas de la persona.

Alzheimer

Es una enfermedad mental en donde la persona sufre una pérdida de la memoria, sufre un deterioro intelectual y personal además de la desorientación temporal y espacial.

Enfermedad crónica

Son patologías que surgen de manera imprevista, evolucionan, no se pueden resolver de manera inmediata y que incluso pueden llegar a la muerte

Calidad de vida

Es el bienestar que tiene el individuo en su relación con el entorno social, familiar, personal y que le permiten satisfacer sus necesidades vitales.

Ritmos musicales

Son sucesiones de sonidos o notas que se componen y dan sentido a los diferentes ritmos musicales.

B.10. MARCO INSTITUCIONAL

Reseña histórica

HERMANOS MENORES CAPUCHINOS DEL ECUADOR

Ilustración 1: Convento de los Hermanos Menores Capuchinos



Elaborado por: Hermanos Menores Capuchinos
Fuente: (Hermanos Menores Capuchinos, s.f.)

El Convento de los Hermanos Menores Capuchinos son una familia Franciscana que surgieron y se erradicaron en el Ecuador en el año 1525, en sus inicios eran decenas de personas por todo el mundo profesando la palabra de Dios, es por eso que se crearon pequeños conventos a nivel nacional y mundial. El 3 de julio de 1528 la Duquesa de Camerino Catalina Cybo concedió la bula papal que demarca el nacimiento de la Familia Capuchina, permitiéndoles usar una vestimenta de habito con capucho piramidal y llevar una alargada barba como signo de sencillez.

A lo largo del tiempo en 1536 los Hermanos Menores de la vida eremitaña, nombre que fue evolucionando con el tiempo, contaban con 500 participantes hasta llegar al año de 1571 llegaban a ser 3300, nadie podía impedir que esta nueva reforma siga creciendo.

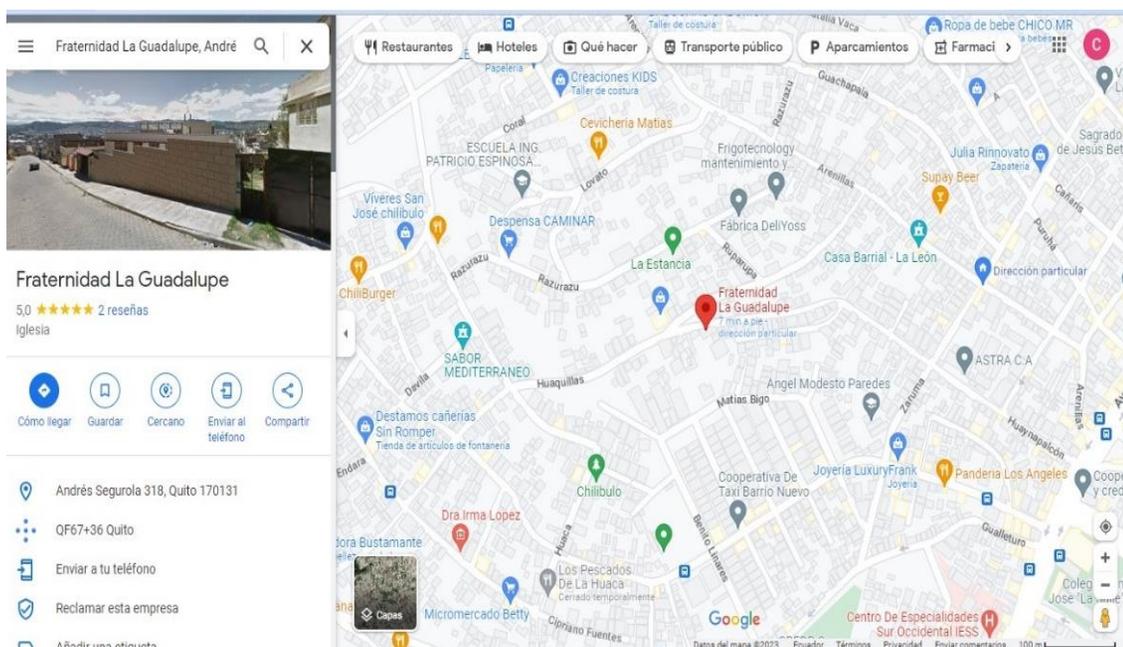
Seguido, en el año de 1619 disponían de un ministro General propio, para ese entonces ya era un ejército de 14000 religiosos expuestos en todos los campos católicos.

Finalmente, en la actualidad los Hermanos Menores Capuchinos imparten misas, realizan obras sociales, prestan sus instalaciones para beneficios sociales, entre otras cosas.

Dirección en el Mapa

El lugar se encuentra ubicado entre las calles Huaynapalcón y Huaquillas.

Ilustración 2: Ubicación del Convento de los Hermanos Menores Capuchinos (entrada principal)



Elaborado por: Google Maps

Fuente: (Google Maps, 2023)

Reseña histórica

GRUPO 60 Y PIQUITO “LOS CAPUCHINOS”

Ilustración 3: Grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”



Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: (Sangucho & Convento Hermanos Menores Capuchinos, 2023)

El grupo de 60 y piquito “Los Capuchinos” fue formado por la Sra. Marta Mejía hace 12 años, quien era voluntaria en el Convento de los Hermanos Menores Capuchinos de la zona. Por medio de su iniciativa se comenzó a pasar la voz durante las misas que se realizaban en él lugar, así fue como se promocionó al grupo y los vecinos empezaron a asistir. Cabe mencionar que en sus inicios no había muchas personas adultas mayores.

Además, el grupo al inicio no contaba con un lugar adecuado para realizar las actividades de gimnasia y bailoterapia. Por lo que iban por varios lugares solicitando prestados los espacios para poder trabajar, entonces acudieron donde los Hermanos Menores Capuchinos quienes les prestaron las instalaciones de manera permanente al grupo para realizar sus actividades.

Por último, en la actualidad el grupo ha crecido por lo que está compuesto de 16 personas adultas mayores que asisten los viernes a ejercitarse en compañía de sus compañeros y compañeras bajo la supervisión de la Instructora a cargo del programa.

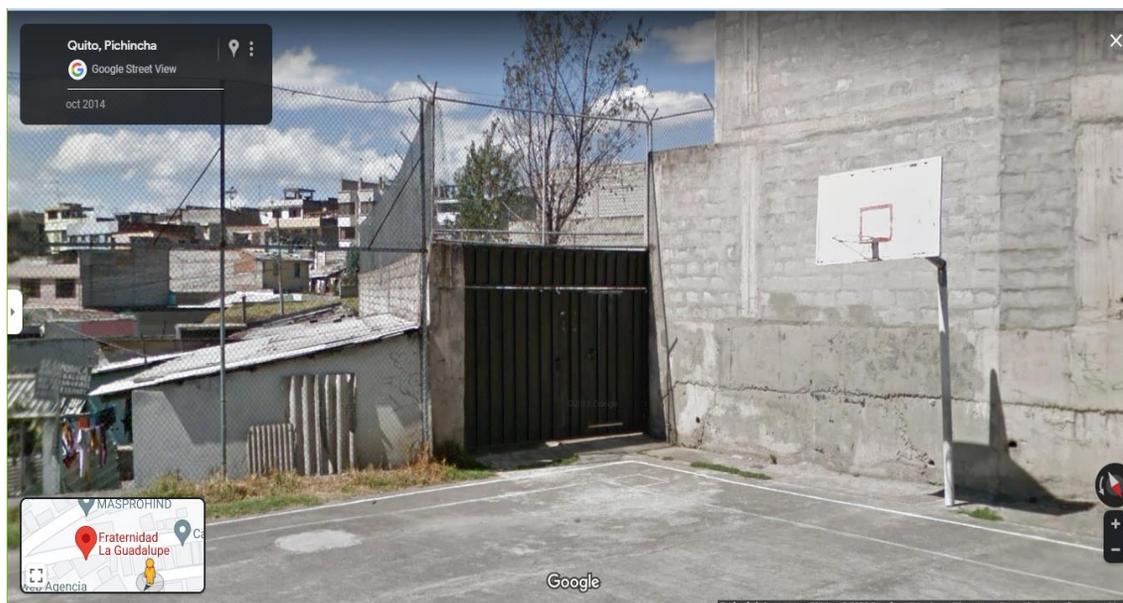
Misión

La Unidad Patronato Municipal San José del Municipio de Quito es el coordinador y representante de poner en ejecución los programas sociales donde se promueva la defensa de los derechos de las personas más indefensas como son: niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos mayores, personas en situación de discapacidad que están sujetas a sufrir problemas de violencia, pobreza, salud, desnutrición, etc.

Dirección en el Mapa

En la segunda entrada al Convento de los Hermanos Capuchinos entre las calles S10G y Huaynapalcón

***Ilustración 4:** Ubicación del Convento de los Hermanos Menores Capuchinos (entrada secundaria)*



Elaborado por: Google Maps

Fuente: (Google Maps, 2023)

CAPITULO II

B.11. MARCO METODOLÓGICO

Niveles de investigación

Nivel de investigación exploratorio

Según Sampieri (2014), Los niveles de investigación exploratorio se ejecutan con el fin de explorar un problema investigativo poco analizado, el cual deja muchas interrogantes al ser abordado, así como es posible indagar sobre nuevas áreas considerando diferentes puntos de vista.

De acuerdo al concepto analizado, se indago sobre varios temas teóricos de varios autores, revistas, bibliotecas web, entre otros. Se detalla minuciosamente los riesgos y beneficios que trae consigo la recreación y el adulto mayor.

Nivel de investigación descriptivo

Según Sampieri (2014), el nivel descriptivo de la investigación se basa en determinar las características específicas de un fenómeno determinado el cual se desea ser analizado. Por lo cual se pretende medir y obtener información a través de las distintas variables establecidas.

De acuerdo con el análisis, la investigación se basó en la caracterización de los componentes de la sistematización de experiencias los cuales fueron estructurados de acuerdo a sus especificaciones de forma clara, ordenada y sistemática, para ello se buscó dividir a los ejes principales en subtemas que brinden aportes importantes para el estudio.

Nivel de investigación explicativo

Según Sampieri (2014), el nivel explicativo de la investigación va más allá de describir acerca de cada variable sino más bien se lo realiza con el fin dar respuestas o explicar a base de preguntas sobre las causas de los hechos o fenómenos físicos y sociales que se encuentra en proceso de estudio.

De acuerdo con el analizado, al implementar el proyecto de investigación sobre la sistematización de experiencias en el grupo de adultos mayores de 60 y poquito “Los Capuchinos”, trae consigo grandes beneficios ya que se indaga cada una de las dificultades que

presentan las personas y en base a eso se da respuesta a las interrogantes propuestas en los objetivos.

Diseños de investigación

Diseño documental

Según Sampieri (2014), las investigaciones documentales se encargan de recopilar, analizar información por medio de revistas, textos, bibliografías, documentos históricos entre otros materiales que serán de gran aporte para sustentar los datos expuestos durante todo el proceso del estudio.

En torno al concepto analizado, al elaborar la investigación se obtuvo los datos desde diversas fuentes que son el grupo de adultos mayores 60 y piquito en donde la información se obtendrá de forma directa y como aspectos secundarios se utilizará datos recopilados como encuestas, libros y artículos científicos, revistas, periódicos, página web, trípticos e informativos del ente rector a cargo del programa.

Diseño de campo

Según Jiménez & Suárez (2014), en las investigaciones de campo se realiza el proceso de recolectar información desde la fuente principal donde suceden los acontecimientos, sin alterar o controlar las variables. Una parte esencial de este diseño de investigación es que el investigador no puede manipular los datos ya que estaría perdiendo la información obtenida.

Con respecto al concepto analizado en la investigación se utilizará la recolección de datos como herramienta para recabar información sobre el sedentarismo en las personas adultas mayores del grupo 60 y piquito Los Capuchinos, permitiendo establecer una correcta sistematización para promover los beneficios de realizar actividad física y recreativa por medio de la Bailoterapia.

Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo ya que está direccionado al análisis y recolección de datos, para responder a las preguntas planteadas que se establecen antes, durante del estudio o se genere nuevas interrogantes al finalizarlo. Entonces al escoger este enfoque expandiremos la información obtenida sobre el objeto de estudio para elaborar un análisis crítico.

Por medio del enfoque se puede evidenciar las falencias que se encuentra en el grupo de adultos mayores de los 60 y piquito debido a que presentan periodos de inactividad física y recreativa, por lo que la investigación busca analizar desde diferentes aspectos la información obtenida proponer alternativas que ayuden a mantenerse activos y lleven una vida saludable.

Métodos de investigación

Método deductivo

Según Ramos (2018), el método deductivo parte de una premisa general a una particular para obtener conclusiones de un hecho en específico. Haciendo hincapié en las teorías, modelos que permite recoger información y hacer las respectivas observaciones.

De acuerdo con el concepto analizado se utilizó el método deductivo ya que se planteó de un tema en general que es la sistematización de experiencias de la bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores a sus subtemas como los problemas que han traído la inactividad hasta llegar a las conclusiones del estudio.

Método empírico

Según Sampieri (2014), plantea que el método empírico consiste en medir la realidad que se desea conocer, en la experiencia el investigador participa en el objetivo de estudio creando circunstancias para conocer las consecuencias en el problema planteado.

De acuerdo con el análisis, en la investigación presentada se permite conocer a los adultos mayores con mayor nivel de sedentarismo en el grupo 60 y piquito de “Los Capuchinos” y sus particularidades del objetivo de estudio.

Método analítico sintético

Según Ramos (2018), el método analítico sintético es el que se enlaza los hechos y se establece una teoría que une los diversos elementos, además distinguiéndolos y revisándolos cada uno de ellos por separado.

Dentro del concepto analizado de acuerdo al método se realizó un análisis minucioso desde los elementos más sencillos a los más complejos que se encuentran inmersos dentro de la investigación los cuales serán revisados hasta dar la solución al problema.

Método histórico

Cobas et al. (2010), los métodos teóricos se utilizan de manera reiterada desde sus inicios y en el transcurso de la investigación ya que son fundamentales para poder elaborar aspectos esenciales como los objetivos, la formulación del problema, hasta llegar a las correspondientes conclusiones y recomendaciones.

Con respecto al concepto analizado a través del método nos permitió sistematizar, analizar e interpretar los resultados objetivos y a su vez se logró dar una solución al problema.

Técnicas de investigación

Encuesta

Según Piza et al. (2019), la encuesta es una herramienta fácil y sencilla que se aplica por medio de un cuestionario de diversas preguntas abiertas o cerradas a una población determinada para recabar información acerca de sus opiniones, estado de salud, inquietudes, entre otros.

En el estudio la encuesta se la aplico durante el proceso investigativo para conocer acerca de la actividad física recreativa que realizan los adultos mayores al igual para determinar si son sedentarios o presentan alguna dificultad dentro del grupo o al realizar las actividades.

Observación

Según Piza et al. (2019), en la técnica de observación su objetivo principal es observar a su objeto de estudio durante el proceso de investigación tomando en cuenta los comportamientos de las personas, las situaciones sociales, enfermedades, entre otros para posterior poder registrar los datos.

A lo largo de la investigación se utilizará la técnica de observación ya que nos permite observar diferentes situaciones que se dan dentro del grupo del adulto mayor 60 y piquito “Los Capuchinos” al momento de realizar la actividad física recreativa de la Bailoterapia asimismo se obtendrá información acerca del sedentarismo en los adultos mayores.

Grupos de enfoque

Según Piza et al. (2019) los grupos de enfoque también denominados entrevistas grupales se lo realiza con el propósito de que el investigador conozca acerca de los individuos y las características del grupo.

Esta técnica se utilizó en el grupo de adultos mayores al termino de cada actividad de la bailoterapia con el propósito de conocer acerca de sus opiniones o sugerencias para mejorar en las próximas actividades.

B.12. ACTORES CLAVES

Los adultos mayores seleccionados en esta nómina de participantes de la presente investigación son 16 escogidos previamente para identificar si presentan niveles de sedentarismo, los cuales pertenecen al grupo de 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena. Con este listado se aplicó la sistematización de experiencias de actividades física recreativas, por lo cual se desarrollaron los diferentes ejercicios o movimientos corporales para los adultos mayores con el propósito de disminuir el sedentarismo en cada uno de ellos.

Tabla 1: Nómina de adultos mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”

<i>NÓMINA DE ADULTOS MAYORES DEL GRUPO 60 Y PIQUITO “LOS CAPUCHINOS”</i>												
	Apellidos y nombres	Edad	Práctica de deportes	¿Cuántas veces a la semana?					Enfermedad o patología		¿Qué tipo de enfermedad o patología?	
				1	2	3	4	5	SI	NO		
1	Torres Simbaña María Rosario	73	Gimnasia	x						x		Presión alta
2	Benavides Terán Mario Enrique	54	Gimnasia	x						x		Tiene realizado una traqueotomía
3	Muñoz Tipán Rosa Inés	63	Gimnasia	x						x		Presión alta
4	Tipán María Asunción	77	Gimnasia	x						x		Presión alta y Gastritis
5	Moreta María Adelaida	82	Gimnasia	x						x		Problemas en la columna y dificultad en la vista

6	Delgado Muñay Rosa María	74	Gimnasia	x					x	Problemas en las rodillas y fisura en la columna
7	Viera Álvarez Blanca	78	Gimnasia	x					x	Presión alta
8	Sucushañay Dolores	74	Gimnasia	x					x	Presión alta
9	Terán Dávila María Margarita	82	Gimnasia	x					x	Gastritis
10	Cruz Fernández María Cecilia del Carmen	71	Gimnasia	x					x	Presión alta
11	Bahamondes Raúl Arturo	83	Gimnasia	x					x	Ha sufrido 4 infartos
12	Soria Aguirre Olga Beatriz	74	Gimnasia	x					x	Presión Alta y tiroides
13	Farján Naula Zoila Aurora	73	Gimnasia	x					x	Osteoporosis, artrosis, dificultades en la vista
14	Pillajo Nuñez Ana Angela	74	Gimnasia	x					x	Presión alta
15	Lascano Yáñez María Magdalena	72	Gimnasia	x					x	Presión alta
16	Quillupangui Damiana Emperatriz	83	Gimnasia	x					x	Presión alta

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

B.13. MATERIALES Y MÉTODOS

En la sistematización se utilizó diversos elementos con varios criterios como indicadores, por ello el proyecto de sistematización de experiencias de la bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores está al alcance de todo el público, proponiendo la práctica de la bailoterapia para obtener resultados favorables en la disminución del sedentarismo y proponer una calidad de vida saludable para los adultos.

Las técnicas que se desplegaron al realizar la sistematización fueron; la encuesta para indagar puntos esenciales acerca de cada persona, la observación para establecer las situaciones que se dan dentro del grupo al igual así mismo si algún adulto mayor presenta alguna dificultad al realizar los ejercicios y en el grupo de enfoque para determinar si las actividades propuestas deben de ser mejoradas, por medio de estas técnicas se logró llegar a los objetivos planteados, en el grupo de los adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” con la finalidad de realizar actividades lúdicas y recreativas, por último, realizando fichas de cada uno de los participantes evaluamos las dificultades presentadas durante la realización de los ejercicios.

El impacto que tuvo la recreación dentro de los adultos mayores 60 y piquito con respecto al sedentarismo fue muy alto ya que hubo un cambio de actividad de gimnasia a bailoterapia por lo que se puede observar que la nueva actividad les gustó ya que las músicas propuestas van acorde a su edad y a rescatar nuestra cultura ecuatoriana. Por otro lado, se priorizó el brindar nuevas experiencias enriquecedoras para que las personas se puedan distraer por un momento y salgan de la cotidianidad. Además, un aspecto esencial es la experiencia que tiene el instructor para llevar a cabo las actividades y motivar a las personas en la práctica de ejercicio diario primero por salud, bienestar físico, psicológico, mental y por mantener su cuerpo activo y reducir el sedentarismo.

Plan de sistematización

La sistematización de experiencias recreativas se lo realizó con el propósito de incentivar a la práctica de ejercicios y a la disminución del sedentarismo en el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” entre edades que oscilan son entre los 50 a 85 años, a los cuales se les propuso unificar las actividades de gimnasia con la bailoterapia.

Es por eso que en la investigación resalta las actividades recreativas ya que son fundamentales a la hora de dinamizar las clases de bailoterapia.

En el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” se puede evidenciar que realizan actividad física una vez por semana por lo que hay una dificultad al momento de realizar las actividades propuestas de recreación, por eso se plantea diversas actividades dinámicas además de la utilización del movimiento corporal por medio de la bailoterapia con ritmos musicales conocidos tanto nacionales como internacionales y ejercicios adaptados acorde a su edad.

Se selecciono este tema ya que existía una problemática dentro del grupo de adultos mayores 60 y piquito debido a la inactividad en la parte física además del sedentarismo, desde ahí se partió para empezar a investigar acerca de las actividades físicas recreativas que realiza el grupo. Entonces se empezó a indagar la reseña histórica del grupo, a buscar en repositorios, revistas, páginas web, libros, bibliotecas virtuales, entre otros acerca del tema e información que se desea conocer para la investigación. Esta sistematización de experiencias recreativas nos ha permitido motivar a los adultos mayores en la bailoterapia ya que tiene muchos beneficios para su salud.

Para ello, la investigación estuvo sujeta a una serie de procesos que permitan la recolección de información por medio de la detección del problema, la introducción, los antecedentes, planteamiento y formulación del problema hasta llegar a conclusiones y recomendaciones como últimos pasos. Además, para la recolección de datos de los adultos mayores del 60 y piquito como técnicas de investigación se utilizó una encuesta de la autoría del investigador con preguntas abiertas y cerradas, grupos de enfoque al término de cada actividad y la observación para tener evidencias de todas las actividades.

De igual manera, la sistematización de experiencias ha tenido un éxito en la mayor parte de adultos mayores beneficiando en un 90% su calidad de vida ya que, con las actividades recreativas planteadas, se comprometieron con el grupo el realizar actividades físicas que mejoren su calidad de vida, además buscando más alternativas en otros programas o grupos que promuevan las actividades físicas recreativas o de otra índole de manera semanal para mantener su mente y cuerpo activo.

Por otra parte, las fuentes de información que se utilizaron para elaborar la investigación fueron artículos científicos, revistas, repositorios, google académico, entre otros, se indago por varias fuentes de expertos en el deporte y la recreación para lograr unificar sus conocimientos en la investigación. Finalmente se elaboró un registro de asistencias para poder corroborar la participación de los asistentes en los días previstos y su

comprometimiento con la actividad física recreativa y con eso disminuir el sedentarismo en ellos, también un punto importante es que en base a eso se puede realizar el apartado de actores claves detallando aspectos esenciales de la población que son de suma importancia en el estudio.

Asimismo, para la sistematización investigue acerca del problema existente dentro del grupo, analice las posibles soluciones en base a los componentes planteados en el estudio y utilice las técnicas de investigación como la observación, aplique la encuesta para recolección de datos la misma que fue de elaboración propia del investigador y los grupos de enfoque en el cual van a participar las personas adultas mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” que tienen entre las edades de 50 y 85 años pertenecientes al sector La Magdalena que forman parte de la actividad de la Bailoterapia.

Para concluir el producto de sistematización de la investigación se obtuvo por medio de fotografías, por la elaboración de registro de asistencias en el cual se detalló el número de participantes por día y las respectivas observaciones así mismo se utilizó como herramienta primordial a la encuesta para conocer puntos relevantes sobre la actividad física recreativa así como las presuntas patologías que afecten el bienestar del adulto mayor o si tiene alguna condición que le impida el realizar la actividad, con todo eso se llegó al producto final del proyecto.

Línea de tiempo

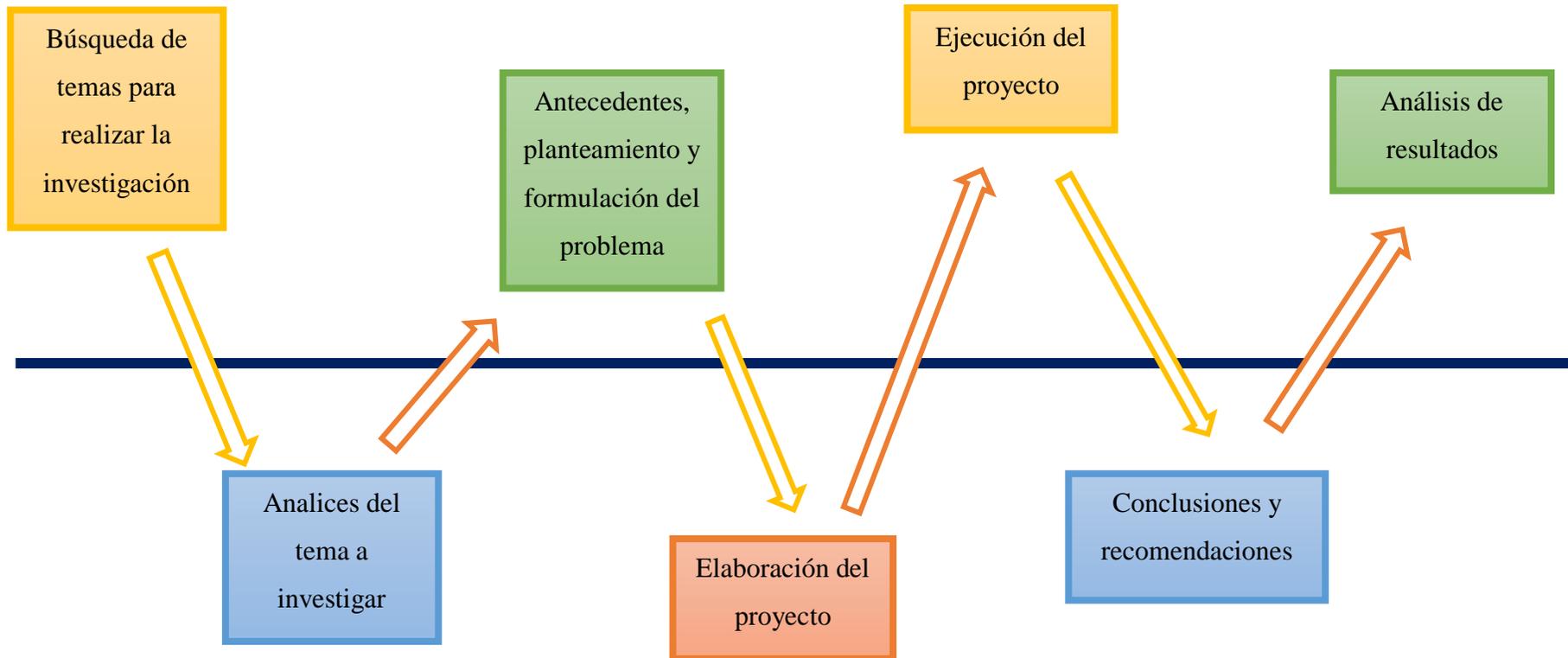


Gráfico 1: línea de tiempo

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Cronograma de actividades recreativas

Tabla 2: Cronograma de las actividades recreativas del mes de enero.

DETALLE DE LAS ACTIVIDADES DEL MES DE ENERO	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Investigación de actividades recreativas	■																			
Elaboración del registro de asistencia de los participantes		■	■																	
Elaboración del consentimiento informado y la encuesta		■	■																	
Presentación de la propuesta al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”									■											
Ejecución del proyecto del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”															■	■	■	■	■	■
Aplicación del consentimiento informado y la encuesta a los participantes del estudio															■	■	■	■	■	■
Ejercicios de calentamiento previo a las actividades propuestas															■	■	■	■	■	■

<ul style="list-style-type: none"> • Mayonesa • El baile del perrito • El baile del gorilla • En vida • Proyecto Coraza 																				
Aplicación de la técnica grupo de enfoque para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo al finalizar la clase																				
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular																				

Elaborado por: Cristian Sangucho
Fuente: Datos de la investigación

Tabla 3: Cronograma de las actividades recreativas del mes de febrero.

DETALLE DE LAS ACTIVIDADES DEL MES DE FEBRERO	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Ejercicios de calentamiento previo a las actividades propuestas																				

Actividades Recreativas de la sistematización

Las actividades de recreación que se describen posteriormente se realizaron dentro del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, en el cual se explica detalladamente cada una de ellas.

Tabla 4: Actividades recreativas- calentamiento articular

ACTIVIDADES RECREATIVAS	Grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”
Nombre de la Actividad	Calentamiento articular
Técnica	Aumentar la flexibilidad
Nº de Participantes	16
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar de la capacidad de concentración • Disminuir de la tensión muscular
Áreas y materiales	Salón del Convento
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante, también de un lado a otro • Rotar hombros hacia atrás y adelante • Flexionar lateralmente el tronco de izquierda a derecha, de igual forma se realizan círculos con la pelvis • Elevar los talones sin despegar las puntas de los pies
Fotografía	

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 5: Actividades recreativas- bailoterapia

ACTIVIDADES RECREATIVAS	Grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”
Nombre de la Actividad	Bailoterapia
Técnica	Aumentar la coordinación
Nº de Participantes	16
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el estilo de vida • Reducir los niveles de obesidad
Áreas y materiales	Salón del convento
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir un espacio amplio y cómodo para los participantes • Realizar ejercicios de inhalación y exhalación • Iniciar la bailoterapia con pasos lentos • Verificar que las personas adultas mayores sigan las secuencias de los pasos • Aumentar la intensidad del ritmo al igual que los pasos • Corregir posturas inadecuadas
Fotografía	

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 6: Actividades recreativas- estiramiento muscular

ACTIVIDADES RECREATIVAS		Grupo 60 y piquito “Los Capuchinos”
Nombre de la Actividad	Estiramiento muscular	
Técnica	Estática	
N° de Participantes	16	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar lesiones posteriores a la bailoterapia • Relajar de músculos 	
Áreas y materiales	Salón del convento	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar la mano encima de la cabeza empujando poco a poco hacia la izquierda y hacia la derecha • Flexionar la mitad del tronco hacia adelante dejando los hombros y cabeza colgados • Juntar las manos presionando las palmas con la otra, teniendo los codos debajo, elevando los codos hacia fuera • Colocar las manos en la cintura moviendo la cadera realizando círculos hacia ambos sentidos • Poner la mano izquierda debajo del codo derecho, subir levemente por detrás de la espalda y viceversa 	
Fotografía		

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Producto de sistematización

Socialización con el grupo de adultos mayores del 60 y piquito “Los Capuchinos”

Para iniciar con las actividades recreativas en el grupo de adultos mayores 60 y poquito “Los Capuchinos” se impartió pequeños tips para las personas que tienen algún dolor muscular y eso les afecte el realizar la bailoterapia.

Ilustración 5: Aplicación de la técnica grupo de enfoque.



Elaborado por: Cristian Sangucho
Fuente: (Sangucho, 2023)

Socialización de la Bailoterapia

Dentro de este proceso la Bailoterapia se lo realiza entre tiempos el primero consiste en el calentamiento previo, segundo en el desarrollo del baile a través de los movimientos corporales y como último el estiramiento para finalizar con la actividad. Es por eso que las personas adultas mayores que participan el programa su propósito es mejorar su calidad de vida y reducir el sedentarismo.

Ilustración 6: Calentamiento



Elaborado por: Cristian Sangucho
Fuente: (Sangucho, 2023)

Ilustración 7: Bailoterapia



Elaborado por: Cristian Sangucho
Fuente: (Sangucho, 2023)

Ilustración 8: Estiramiento



Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: (Sangucho, 2023)

B.14. EJE DE ANÁLISIS

Las actividades recreativas se basan en un conjunto de actividades diarias u ocupaciones a las que las personas pueden entregar su tiempo para divertirse o para relajarse, después de haberse liberado de las ocupaciones sociales o familiares.

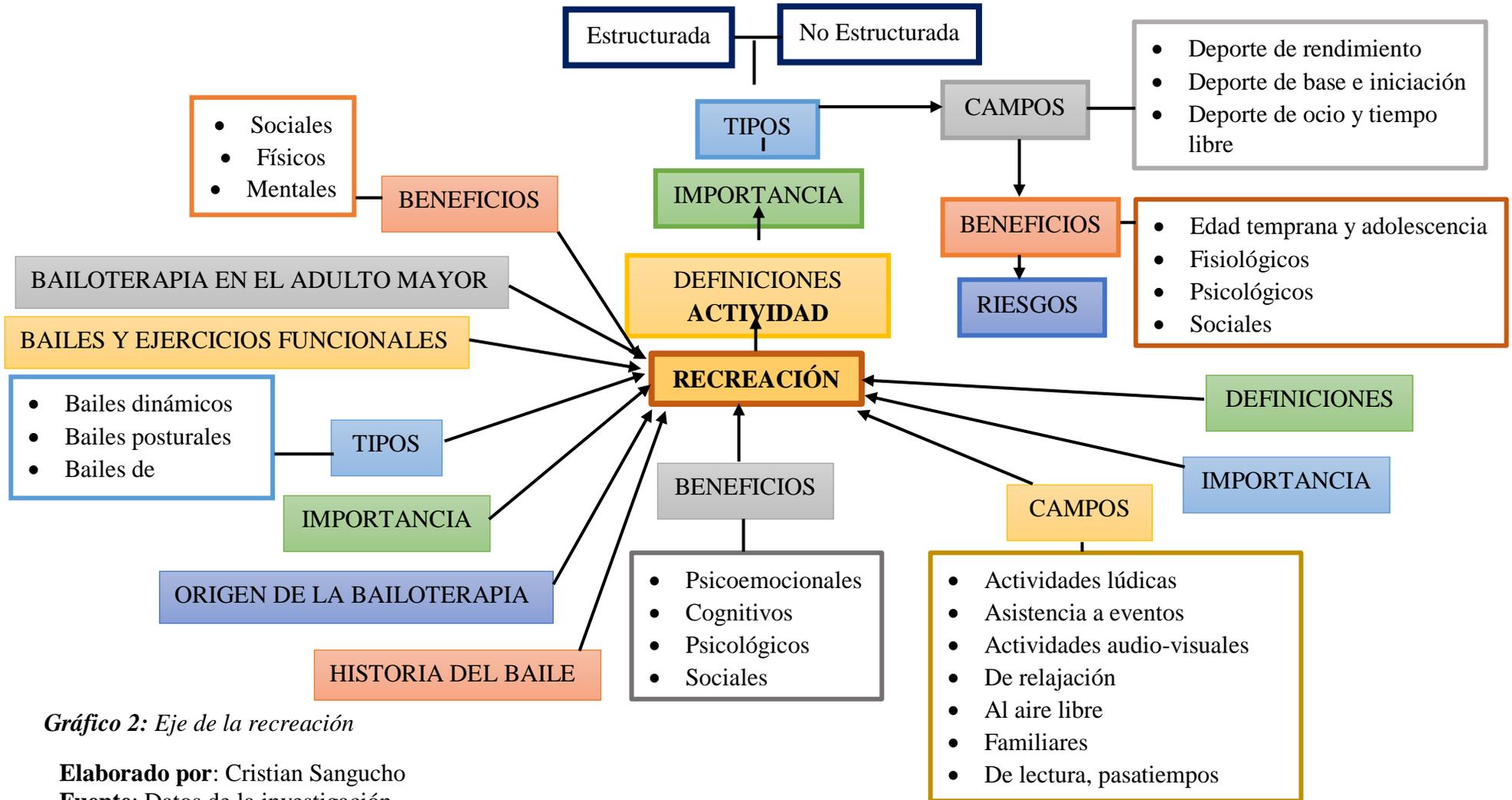


Gráfico 2: Eje de la recreación

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Se conoce como adultos mayores a las personas mayores de 65 años de edad en adelante llamadas también como personas de la tercera edad, todo esto se da debido a que a lo largo del tiempo han alcanzado todos sus aspectos biopsicosociales lo que les permite disfrutar de una buena calidad de vida e impartir todas las experiencias adquiridas durante su vida.

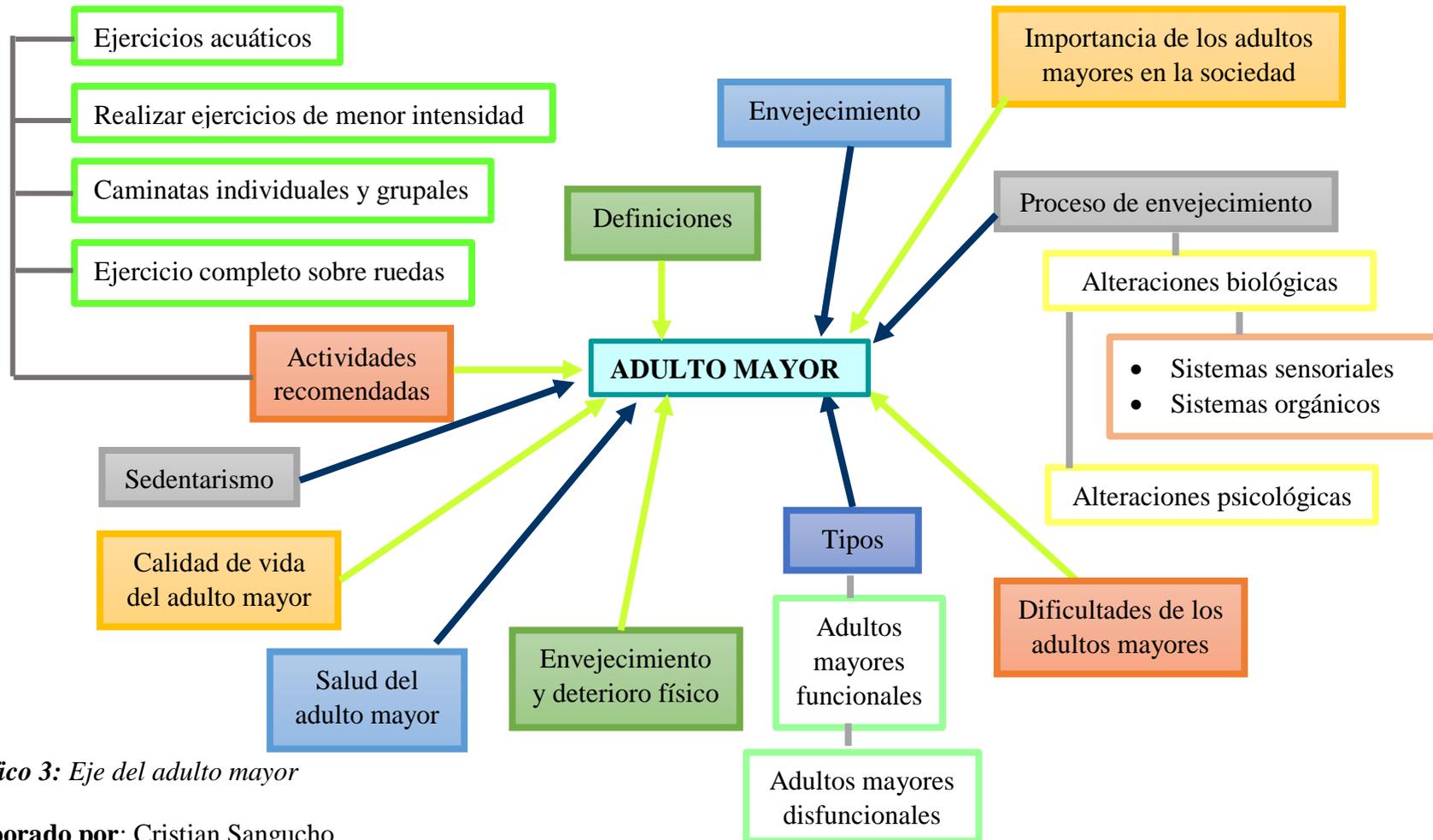


Gráfico 3: Eje del adulto mayor

Elaborado por: Cristian Sangucho
 Fuente: Datos de la investigación

B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS

Cronograma de actividades

Tabla 7: Cronograma de actividades mensuales

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	ENERO				FEBRERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Ejecución del proyecto del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”								
Aplicación del consentimiento informado y la encuesta a los participantes del estudio								
Ejercicios de calentamiento								
Ejecución de la bailoterapia con los diferentes ritmos musicales propuestos.								
Aplicación de la técnica grupo de enfoque al terminar la clase para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo								
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular								
Ejercicios de calentamiento								
Ejecución de la bailoterapia con los diferentes ritmos musicales propuestos.								
Aplicación de la técnica grupo de enfoque al terminar la clase para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo								
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular								
Ejercicios de calentamiento								

Ejecución de la bailoterapia con los diferentes ritmos musicales propuestos.									
Aplicación de la técnica grupo de enfoque al terminar la clase para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo									
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular									
Ejercicios de calentamiento									
Ejecución de la bailoterapia con los diferentes ritmos musicales propuestos.									
Aplicación de la técnica grupo de enfoque al terminar la clase para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo									
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular									
Ejercicios de calentamiento									
Ejecución de la bailoterapia con los diferentes ritmos musicales propuestos.									
Aplicación de la técnica grupo de enfoque al terminar la clase para analizar las sugerencias y recomendaciones del grupo									
Ejercicios de relajación o estiramiento muscular									

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Matriz distribución de la población atendida

Tabla 8: Actividades recreativas para el Adulto Mayor

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR
Grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena que oscilan entre las edades de 50 y 85 años
Listado de participantes
María Rosario Torres Simbaña
Mario Enrique Benavides Terán
Rosa Inés Muñoz Tipán
María Asunción Tipán
María Adelaida Moreta
Rosa María Delgado Muñay
Blanca Viera Álvarez
Dolores Sucushañay
María Margarita Terán Dávila
María Cecilia del Carmen Cruz Fernández
Raúl Arturo Bahamondes
Olga Beatriz Soria Aguirre
Zoila Aurora Farján Naula
Ana Angela Pillajo Nuñez
María Magdalena Lascano Yánez
Damiana Emperatriz Quillupangui

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Matriz de la metodología

Tabla 9: Matriz de la metodología

Número de adultos mayores	Metodología	Recursos empleados	Resultados Sobresalientes
<p>Participante: 1</p> <p>María Rosario Torres Simbaña</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>Se logro realizar la actividad luego de haber reducido la intensidad con la que realizaba el ejercicio</p>
<p>Participante: 2</p> <p>Mario Enrique Benavides Terán</p>	<p>Del Diagnóstico: Problemas del habla y dificultad de respiración</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>Se logro motivar al participante a realizar sus actividades además se le indico que puede tomar pequeños descansos y luego continuar la actividad</p>
<p>Participante: 3</p> <p>Rosa Inés Muñoz Tipán</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención:</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p>	<p>Se logro motivar a continuar con los ejercicios, además se le recomendó que los realice de manera diaria</p>

	Bajar los niveles de la actividad	Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	
Participante: 4 María Asunción Tipán	Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música, parlante Didácticos: pelota, palo de escoba Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	Se logro reducir la tensión y el estrés, motivando a realizar ejercicios funcionales.
Participante: 5 María Adelaida Moreta	Del diagnóstico: Dolor de columna y dificultad de visión De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música, parlante Didácticos: pelota, palo de escoba Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	Se logro disminuir los dolores de cuello y columna, motivando a realizar ejercicios de acuerdo a sus capacidades, también se le recomienda colocarse en la parte del al frente para una mayor observación
Participante: 6 Rosa María Delgado Muñay	Del diagnóstico: Dolor de rodillas y fisura en columna De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música, parlante Didácticos: pelota, palo de escoba	La participante disminuyo las repeticiones de los ejercicios y así logro evitar posteriores lesiones

		Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	en las rodillas y columna
Participante: 7 Blanca Viera Álvarez	Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música, parlante Didácticos: pelota, palo de escoba Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	La participante se encuentra motivada a realizar los ejercicios ya que le ayuda a controlar su presión
Participante: 8 Dolores Sucushañay	Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música, parlante Didácticos: pelota, palo de escoba Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	Logro realizar la actividad luego de haber reducido la intensidad con la que realizaba el ejercicio
Participante: 9 Dávila María Margarita Terán	Del diagnóstico: Gastritis De intervención: Bajar los niveles de la actividad	Físicos: salón del Convento, música Didácticos: pelota, palo de escoba Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia	Se logro disminuir sus niveles de estrés, motivando a realizar actividad física y recreativa

<p>Participante: 10</p> <p>María Cecilia del Carmen Cruz Fernández</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>Realizar la bailoterapia le ayudado a controlar su presión alta</p>
<p>Participante: 11</p> <p>Raúl Arturo Bahamondes</p>	<p>Del diagnóstico: Dificultad para la ejecución de los ejercicios debido a su condición medica</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>En el participante se logró disminuir la dificultad que tiene en ciertos ejercicios con la ayuda de los instructores, también se le indica que puede tomar pequeños descansos y luego continuar la actividad</p>
<p>Participante: 12</p> <p>Olga Beatriz Soria Aguirre</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>Logro realizar la actividad luego de haber reducido la intensidad con la que realizaba el ejercicio</p>

<p>Participante: 13</p> <p>Zoila Aurora Farján Naula</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>Se logro que la participante se coloque en la parte del al frente para una mayor observación, además se continua con los ejercicios que le permitan mover sus articulaciones</p>
<p>Participante: 14</p> <p>Ana Angela Pillajo Nuñez</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>La participante se encuentra motivada a realizar los ejercicios ya que le ayuda a controlar su presión</p>
<p>Participante: 15</p> <p>María Magdalena Lascano Yáñez</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>La participante se encuentra alegre ya que la bailoterapia le motiva a realizar más ejercicios</p>

<p>Participante: 16</p> <p>Damiana Emperatriz Quillupangui</p>	<p>Del diagnóstico: Fatiga para realizar los ejercicios</p> <p>De intervención: Bajar los niveles de la actividad</p>	<p>Físicos: salón del Convento, música, parlante</p> <p>Didácticos: pelota, palo de escoba</p> <p>Teóricos: promover los beneficios de la bailoterapia</p>	<p>En la participante se logró una mayor agilidad en el momento de realizar los ejercicios</p>
---	---	---	--

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

CAPÍTULO III

B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 10: Pregunta 1 de la Encuesta

EDADES	FRECUENCIA
50-55	1
56-60	0
61-65	1
66-70	0
71-75	8
76-80	2
81-85	4

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

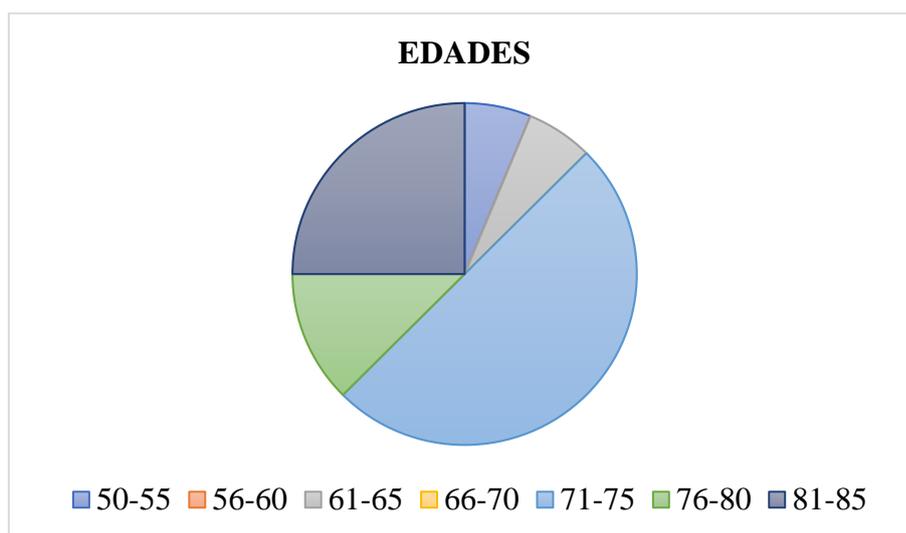


Gráfico 4: Resultados de la pregunta N°1. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En el grupo de adultos mayores 60 y piquito, quienes participan en el proyecto se puede verificar que hay un mayor número de población entre edades comprendidas de 71-75 años. Hay que resaltar que en el estudio también se colocó a dos personas que todavía no cumplen la edad de 65 años para ser adulto mayor.

Tabla 11: Pregunta 2 de la Encuesta

GÉNERO	
FEMENINO	MASCULINO
14	2

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

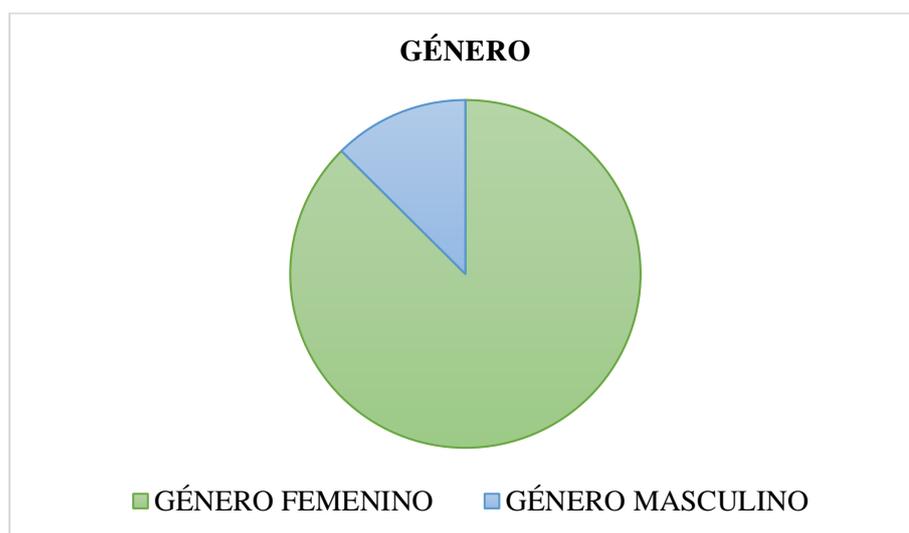


Gráfico 5: Resultados de la pregunta N°2. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En el grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” se logró observar que la población participante mayoritariamente es de género femenino por lo que les motivan a los hombres a ser parte del programa.

Tabla 12: Pregunta 3 de la Encuesta

PERTENECE AL SECTOR DE LA MAGDALENA	
SI	NO
12	4

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

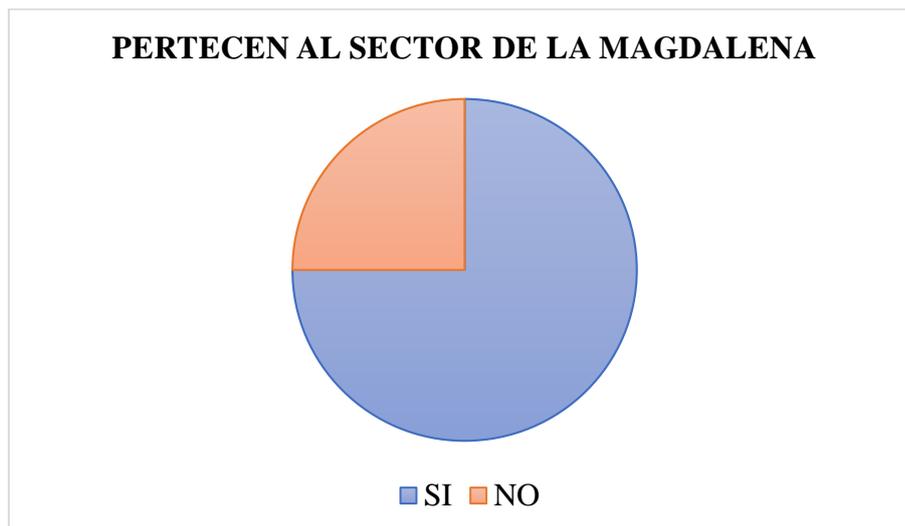


Gráfico 6: Resultados de la pregunta N°3. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada la población participante del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, en su mayoría pertenecen al sector residente, es por eso que les resulta muy fácil llegar al lugar beneficiario y optar por los programas que se ofrecen.

Tabla 13: Pregunta 4 de la Encuesta

AÑOS QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA
1 año-3 años	5
4 años-6 años	1
7 años - 9 años	2
10 años-12 años	8

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

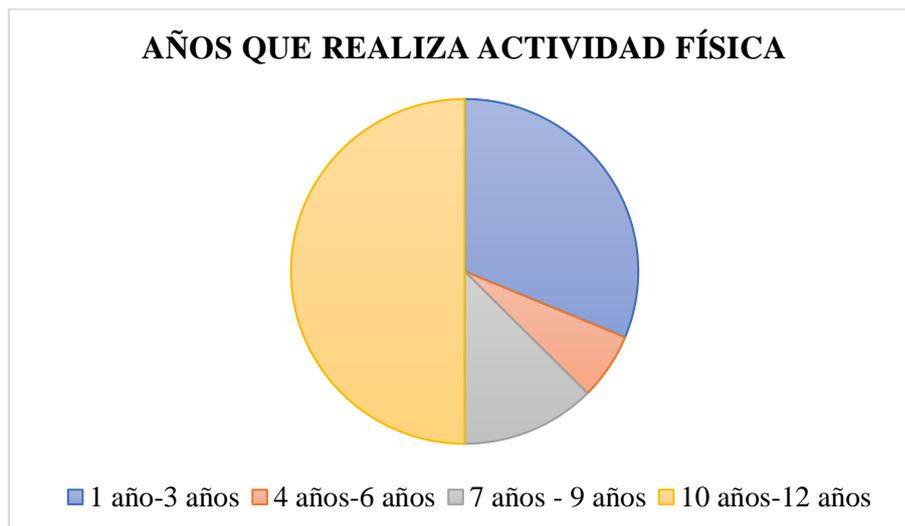


Gráfico 7: Resultados de la pregunta N°4. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada entre los participantes se puede observar que muchos de ellos llevan realizando la actividad por más de 10 a 12 años por lo que se podría decir que no llevan una vida sedentaria, a pesar de eso se recomienda practicar ejercicios recreativos de forma diaria para mantener su cuerpo activo.

Tabla 14: Pregunta 5 de la Encuesta

¿CÓMO CONOCIÓ AL GRUPO?	
Familiares	3
Vecinos	3
Compañeras	5
Invitaciones	5

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)



Gráfico 8: Resultados de la pregunta N°5. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En base a la pregunta realizada al grupo de adultos mayores hay un mayor número de participantes gracias a recomendaciones del programa o por invitaciones que se realizaban durante la misa de la Iglesia del lugar o por medio de la promotora que existía en sus inicios así fue como el grupo va creciendo de manera constante.

Tabla 15: Pregunta 6 de la Encuesta

HORARIO		
MAÑANA	TARDE	NOCHE
0	16	0

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)



Gráfico 9: Resultados de la pregunta N°6. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada la mayoría de los programas en especial el de actividad física recreativa se lo realiza en la tarde porque es el horario ideal en que las personas se encuentran desocupadas y pueden asistir al mismo.

Tabla 16: Pregunta 7 de la Encuesta

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA ASISTE AL GRUPO?				
1	2	3	4	5
16	0	0	0	0

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)



Gráfico 10: Resultados de la pregunta N°7. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

La población participante en las actividades realizadas asiste una sola vez por semana debido a que los anteriores días forman parte de otros talleres que se brindan en el mismo lugar o porque se les dificulta la asistencia a los demás días por distintas razones personales.

Tabla 17: Pregunta 8 de la Encuesta

AMPLIACIÓN DE LOS HORARIOS DE LA BAILOTERAPIA	
SI	NO
8	8

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)



Gráfico 11: Resultados de la pregunta N°8. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En relación a la pregunta realizada se puede observar que la ampliación de los horarios de la bailoterapia se divide en un 50% debido a sus otras ocupaciones. Al momento de realizar la encuesta a la mitad de los participantes les gustó la idea de ampliar los días de la actividad ya que les gusta realizar la práctica de la Bailoterapia pero con respecto a la otra mitad tenían complicaciones con el horario.

Tabla 18: Pregunta 9 de la Encuesta

ASISTE A OTROS TALLERES	
SI	NO
8	8

Nota: Tomado de la técnica de investigación por medio de la encuesta, realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)



Gráfico 12: Resultados de la pregunta N°9. Tomado de la encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”, (enero 2023)

Análisis:

En base a la pregunta planteada tiene mucha relación con la anterior porque se puede observar que la población se encuentra dividida en dos ya que una parte de ellos asiste al otro programa en donde trabajan en actividades para la memoria.

Tabla 19: Cuadro comparativo entre el antes y después de las actividades realizadas en el grupo

CUADRO COMPARATIVO

BAILOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR	
ANTES	DESPÚES
<ul style="list-style-type: none"> Las personas adultas mayores del grupo 60 y piquito “Los Capuchinos” tenían sus actividades programadas que son la práctica de la gimnasia por medio de diversos materiales didácticos como el palo de escoba, la pelota, las mismas que realizaban de forma alterna. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante la ejecución del proyecto se fusiono las dos actividades logrando acoger a la bailoterapia como una alternativa de actividad recreativa que le permite mejorar su flexibilidad, agilidad, coordinación, motricidad y sobre todo activa su cuerpo en todos los sentidos. <p>Se noto un gran cambio en el grupo ya que los ritmos musicales propuestos</p>

fueron de su agrado y lo realizaban con gran satisfacción.

Elaborado por: Cristian Sangucho

Fuente: Datos de la investigación

Análisis:

Se realiza un cuadro comparativo para evidenciar los cambios que se dieron desde el inicio de la actividad recreativa por medio de la bailoterapia hasta la finalización del proyecto. En el cual se puede notar que al grupo se les incluyó una nueva actividad dividiendo su tiempo entre la gimnasia y la bailoterapia.

Tuvo buenos resultados ya que a las personas adultas mayores fue de su agrado la propuesta por lo que se encontraban motivados a seguir practicando la bailoterapia con ritmos nacionales e internacionales.

Por último, se cumplió con el objetivo principal que era la disminución del sedentarismo a través de la promoción de la actividad física recreativa ya que su práctica trae consigo grandes beneficios para la salud de las personas y con ello mejorando su calidad de vida.

A nivel global se puede llegar al análisis de que el proyecto de Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores se lo realizó con satisfacción en el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector la Magdalena por medio de la obtención de nuevas experiencias desde el ámbito de la recreación.

Puesto que esta propuesta de investigación inicio con el propósito de disminuir el sedentarismo en las personas adultas mayores y a su vez hacer que realicen ejercicios de manera consecutiva para no llevar una vida sedentaria ya que esto ocasiona serios problemas para la salud del individuo.

Por eso el proyecto está enfocado a proponer una nueva alternativa de actividades recreativas como es la Bailoterapia, además hacer uso de las técnicas básicas de la gimnasia que ya lo venían practicando y fusionar los movimientos con el baile.

A lo largo de la ejecución del proyecto se observó cambios notables en su aspecto físico, psicológico y sociales ya que el grupo tuvo un cambio desde que se empezó a realizar las actividades.

Por último, se les motiva de manera constante a la práctica del ejercicio para mantener un cuerpo sano.

B.17. CONCLUSIONES

Mediante la elaboración del proyecto se puede evidenciar que las personas adultas mayores en su mayoría tienen una vida sedentaria ya que la práctica de la actividad física recreativa no ha sido motivada a realizar de manera constante por lo cual no se encuentra dentro de su rutina diaria.

La recolección e indagación de información ha permitido tener un panorama clave acerca del estudio que se llevó a cabo por medio de la búsqueda realizada en diversos sitios, además de los datos recogidos dentro del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena.

Se establecieron los diversos recursos con los cuales se logró evidenciar y poner en práctica el proyecto durante su periodo de ejecución con el propósito de disminuir el sedentarismo en el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena.

Por último, a través de la sistematización de experiencias por medio de la investigación se cumplió con el propósito de ver un cambio durante el periodo en el cual se desarrolló el proyecto entre los participantes, además se conoció acerca de sus experiencias a lo largo de los años en el deporte ya que eso les proporciona grandes recompensas para su organismo y calidad de vida.

B.18. RECOMENDACIONES

Promover la actividad física recreativa como un nuevo estilo de vida para evitar o reducir en su mayoría enfermedades catastróficas ya que la inactividad del cuerpo conduce al sedentarismo es por eso que se le motiva a realizar ejercicio de forma diaria y permanente con la ayuda de profesionales expertos en el deporte, además pueden asistir a los diversos programas que ofrecen las entidades públicas como privadas.

Analizar de manera minuciosa distintas fuentes de información ya que las mismas deberán ser confiables y tener un cierto grado de veracidad ya que son muy importantes debido a que su aporte será de gran relevancia para conocer acerca del tema a investigar. Con el fin de disminuir el sedentarismo del grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena.

Mantener el proyecto de manera permanente ya que la complementación de las dos actividades entre la gimnasia y la bailoterapia se encuentra enfocado para el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos” del sector La Magdalena ya que esto trae consigo grandes beneficios para los participantes a corto, mediano y largo plazo.

Seguir con la continuidad del programa ya que es necesario rescatar la cultura de nuestro país y dar fin a la vida sedentaria de las personas adultas mayores a través de los distintos géneros musicales que ayudaron a la bailoterapia.

B.19. BIBLIOGRAFÍA

- Canitas, (2021). ¿Qué es un Adulto Mayor según la OMS?. <https://canitas.mx/guias/adulto-mayor-oms/>
- Cobas, J., Romeu, A.& Macías, Y. (2010). LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA COMO COMPONENTE DEL PROCESO FORMATIVO DEL LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA. Revista electrónica- Ciencia e innovación tecnológica en el deporte. 11.
- Diaz,J.,Morera,M.,Chaves, K., Román, A.,(2016). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO MOTOR: REVISIÓN DE LITERATURA. Emásf, Revista Digital de Educación Física, 8(43),11.
- Hernández Sampieri, R. et al. (2014) *Metodología de la investigación*. 6ta edición.
- Jiménez, Y. & Suárez M. (2014). Investigación de campo como estrategia metodológica para la resolución de problemas. Maracaibo-Venezuela. <http://ujgh.edu.ve/wp-content/uploads/2021/03/IJIP-27.pdf>
- Mato, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 196. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm#:~:text=Actividades%20al%20aire%20libre%3A%20actividades,%2C%20juegos%20de%20ordenador%2C%20etc.>
- Mheducation, (s.f.). El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales. <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
- Ministerio de Salud de Uruguay, (2017). A moverse. Guía de Actividad Física. <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2022, octubre 05). Actividad Física.OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>

Piza, N., Amaiquema, F., & Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459. Epub 02 de diciembre de 2019. Recuperado en 28 de febrero de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=es.

Perfiles profesionales del psicólogo, (s.f.). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm#:~:text=El%20Psic%C3%B3logo%20de%20la%20Actividad%20F%C3%ADsica%20y%20del%20Deporte%20desarrolla,Ocio%2C%20Salud%20y%20Tiempo%20Libre>.

Quinzo, L. (2012). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA CON RITMOS NACIONALES ANDINOS EN LA COORDINACIÓN DE LAS PERSONAS ATENDIDAS EN EL CENTRO DE CUIDADO DEL ADULTO MAYOR “SAN SEBASTIÁN” EN EL PERIODO DE JULIO A NOVIEMBRE DEL 2012*. Repositorio Universidad Nacional del Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/927>

Ramos Chagoya Ena. (2018, julio 1). Métodos y técnicas de investigación. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

SANGUC~1

< 1%  < 1% Texto entre comillas
Similitudes < 1% similitudes entre comillas
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: SANGUC-1.PDF

ID del

documento: 6b0f01abbfd0d18286b1c17d65837dad0bc8d91a

Tamaño del documento original: 2,44 Mo

Depositante: Gladys Barragan

Fecha de depósito: 14/3/2023

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 18.557

Número de caracteres: 140.277

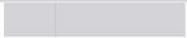
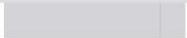
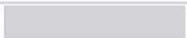
Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.dspace.uce.edu.ec http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21515/1/T-UCI-0020-CDI-331.pdf 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (42 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.dspace.uce.edu.ec Repositorio Digital: La bailoterapia como alternativa para ... http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5115	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (19 palabras)
2	 vdocuments.mx UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR...PERIODO 2015-2016, consi... https://vdocuments.mx/universidad-central-del-periodo-2015-2016-considero-que-dicho-trabajo-rene...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (14 palabras)
3	 dspace.unach.edu.ec Repositorio Digital UNACH: Incidencia de la bailo terapia con ... http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/927	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (14 palabras)
4	 scielosp.org https://scielosp.org/pdf/rcsp/2015.v41.n1.b7	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)
5	 repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/329/1/ALVARADO_PAUCAR_MARI...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (11 palabras)

B.20. ANEXOS

ANEXO 1.- Fotografías con el grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”.





ANEXO 2.- Formato del Consentimiento Informado realizado al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”.



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, _____, con cédula de identidad N° _____, acepto participar voluntariamente en la presente investigación que será conducida por el estudiante Cristian Miguel Sangucho Cajas de la Carrera de Actividad Física Deportiva y Recreación del Tecnológico Universitario Pichincha y que tiene como propósito realizar un estudio de Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores.

Se me ha indicado también que tendré que responder a una encuesta, la cual tomará aproximadamente de 10 a 20 minutos.

Reconozco que la información que yo proporcione en el transcurso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto perjudique a mi persona.

Quito, ____ de _____ del 2023

Firma del participante



**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA
INVESTIGACIÓN**

Yo, Olga Beatriz Sorici Aguirre, con
cédula de identidad N° 1703712537, acepto participar
voluntariamente en la presente investigación que será conducida por el estudiante Cristian
Miguel Sangucho Cajas de la Carrera de Actividad Física Deportiva y Recreación del
Tecnológico Universitario Pichincha y que tiene como propósito realizar un estudio de
Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en
adultos mayores.

Se me ha indicado también que tendré que responder a una encuesta, la cual tomará
aproximadamente de 10 a 20 minutos.

Reconozco que la información que yo proporcione en el transcurso de esta investigación
es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de
este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas
sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo
decida, sin que esto perjudique a mi persona.

Quito, 03 de febrero del 2023

Firma del participante



**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA
INVESTIGACIÓN**

Yo, María Asunción Tipan Alomoto, con
cédula de identidad N° 1701875344, acepto participar
voluntariamente en la presente investigación que será conducida por el estudiante Cristian
Miguel Sangucho Cajas de la Carrera de Actividad Física Deportiva y Recreación del
Tecnológico Universitario Pichincha y que tiene como propósito realizar un estudio de
Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en
adultos mayores.

Se me ha indicado también que tendré que responder a una encuesta, la cual tomará
aproximadamente de 10 a 20 minutos.

Reconozco que la información que yo proporcione en el transcurso de esta investigación
es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de
este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas
sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo
decida, sin que esto perjudique a mi persona.

Quito, 03 de febrero del 2023

María A. Tipan

Firma del participante

ANEXO 3.- Formato de la Encuesta realizada al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”.

		INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA			
CARRERA: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREATIVA					
TEMA: Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores					
INVESTIGADOR:		Cristian Miguel Sangucho Cajas			
ENCUESTA					
Nombres y Apellidos: _____		Edad: _____		Género F (___) M (___)	
Usted pertenece al Sector		SI (____)		NO (____)	
Hace que tiempo usted empezó a realizar actividad física		_____			
¿Cómo conoció el Grupo?		_____			
¿En qué horario realiza usted la Bailoterapia?		Mañana	Tarde		Noche
¿Cuántas veces a la semana asiste al Grupo?		1	2	3	4
Le gustaría que se amplié los horarios de la Bailoterapia		SI (____)		NO (____)	
¿Por qué? _____					
Asiste a otros talleres		SI (____)		NO (____)	
¿Cuáles? _____					

		INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA		
CARRERA: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREATIVA				
TEMA: Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores				
INVESTIGADOR:		Cristian Miguel Sangucho Cajas		
ENCUESTA				
Nombres y Apellidos: <u>Olga Beatriz Sonia Aguirre</u>		Edad: <u>74</u>		Género F <input checked="" type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
Usted pertenece al Sector		SI <input checked="" type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
Hace que tiempo usted empezó a realizar actividad física		<u>12 años</u>		
¿Cómo conoció el Grupo?		<u>Por medio de la misa</u>		
¿En qué horario realiza usted la Bailoterapia?		Mañana	Tarde <input checked="" type="checkbox"/>	Noche
¿Cuántas veces a la semana asiste al Grupo?		1 <input checked="" type="checkbox"/>	2	3
Le gustaría que se amplié los horarios de la Bailoterapia		SI <input checked="" type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
¿Por qué?		<u>Para realizar más actividades</u>		
Asiste a otros talleres		SI <input checked="" type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
¿Cuáles?		<u>Taller de memoria</u>		

		INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA			
CARRERA: ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREATIVA					
TEMA: Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores					
INVESTIGADOR:		Cristian Miguel Sangucho Cajas			
ENCUESTA					
Nombres y Apellidos: <u>María Asunción Tipán</u>		Edad: <u>77</u>		Género F (<input checked="" type="checkbox"/>) M (<input type="checkbox"/>)	
Usted pertenece al Sector		SI (<input checked="" type="checkbox"/>)		NO (<input type="checkbox"/>)	
Hace que tiempo usted empezó a realizar actividad física		<u>12 años</u>			
¿Cómo conoció el Grupo?		<u>Por medio de una invitación</u>			
¿En qué horario realiza usted la Bailoterapia?		Mañana	Tarde <input checked="" type="checkbox"/>	Noche	
¿Cuántas veces a la semana asiste al Grupo?		1 <input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4
Le gustaría que se amplié los horarios de la Bailoterapia		SI (<input checked="" type="checkbox"/>)		NO (<input type="checkbox"/>)	
¿Por qué?		<u>Sería bueno más días</u>			
Asiste a otros talleres		SI (<input checked="" type="checkbox"/>)		NO (<input type="checkbox"/>)	
¿Cuáles?		<u>Taller de memoria</u>			

ANEXO 4.- Formato de asistencia al grupo de adultos mayores 60 y piquito “Los Capuchinos”.

		INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA								
Carrera: Actividad Física Deportiva y Recreativa				Investigador: Cristian Miguel Sangucho Cajas						
Tema: Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa en adultos mayores										
Lugar: <u>Convento de los Hermanos Menores Capuchinos</u>					Fecha: <u>Quito 20 - Enero - 2023</u>					
N°	Nombres Completos	Horario				Firma				Observaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1	María Rosario Torres Simbaña			✓	✓	✓	✓	✓		
2	Mario Enrique Benavides Terán			✓	✓		✓	✓		
3	Rosa Inés Muñoz Tipán			✓	✓	✓	✓	✓		
4	María Asunción Tipán Abmoto			✓	✓	✓	✓	✓		
5	María Adelaida Moreta			✓		✓	✓	✓		
6	Rosa María Delgado Muñay			✓	✓	✓	✓	✓		
7	Blanca Viera Álvarez			✓	✓		✓	✓		
8	Dolores Sucushañay			✓	✓	✓		✓		
9	María Margarita Terán Dávila			✓	✓	✓	✓	✓		
10	María Cecilia del Carmen Cruz Fernández			✓		✓	✓	✓		
11	Raúl Arturo Bahamondes			✓	✓	✓	✓	✓		
12	Olga Beatriz Soja Aguirre			✓	✓	✓	✓	✓		
13	Zoila Aurora Forján Maule			✓	✓	✓	✓	✓		
14	Ana Angela Pillajo Nuñez			✓	✓	✓	✓	✓		
15	María Magdalena Lescano Yanez			✓	✓		✓	✓		
16	Damiara Emperatriz Quillupangui			✓	✓	✓		✓		