

BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS
ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener el título de Licenciatura en
Educación Física, Recreación y Deporte

Presentado por:

Mileidys G. Salcedo Arias

Karla Flórez Seña

Yaniris Aragón Mosquera

Asesoras:

Idis Alfaro Ponce

Linda Martínez Díaz

Universidad de San Buenaventura – Cartagena

Facultad De Educación Ciencias Humanas y Sociales

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Agosto 2018

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres que a lo largo de nuestra vida y proceso estudiantil nos han apoyado incondicionalmente, tuvieron esperanzas en nosotros y nunca dudaron de nuestras habilidades.

A nuestros profesores quienes nos brindaron una puerta al conocimiento, gracias a su paciencia y enseñanza, finalmente un eterno agradecimiento.

A esta prestigiosa universidad que abre sus puertas a jóvenes como nosotras, con metas y sueños, brindándonos un guía y preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como profesional con sentido de seriedad, responsabilidad, humanidad y rigor académico.

RESUMEN

La investigación analiza los beneficios físicos y psicosociales que brinda la danza folclórica adaptada a los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera, los cuales están pasando por procesos de cambios biológicos, físicos y psicosociales, propios de esta etapa de la vida.

El abordaje metodológico se realizó desde un tipo de investigación combinada (cualitativa y cuantitativa), los métodos mixtos ofrecen evidencias más comprensivas de la realidad de estudio, así como, mejores resultados que los que se obtienen desde una sola forma de acercarse a la realidad social, ya sea de forma cualitativa o cuantitativa (Creswell y Plano, 2011), la población de investigación fueron 15 sujetos: 5 hombres y 10 mujeres, los criterios de inclusión fueron: tener edades comprendidas entre 60 y 79 años, asistir al centro de vida y los de exclusión: personas que usen aditamentos y alteraciones de tipo física y cognitiva.

Los resultados encontrados señalan que los adultos mayores presentan mejoría en la prueba de sentarse y levantarse de una silla en un 6,67%; en la de Flexión de brazos un 13,33%; 2 Minutos Marcha es de 20% y la de Levantarse, caminar y volverse a sentar arrojó un 7% de evolución.

En lo que respecta a la fase cualitativa, en las narrativas de los adultos mayores se manifestó como el proceso vivenciado les brindó posibilidades de encuentro entre compañeros, alegrías, disminución de frustraciones, sentimientos de empatía y mejores relaciones interpersonales.

Palabras clave: Adulto mayor, beneficios físicos, beneficios psicosociales y danzas folclóricas adaptadas.

INDICE

Introducción	7
Capítulo I: Planteamiento del problema: el mundo de los adultos mayores, dificultades y retos.	
1. Planteamiento del problema	10
1.1. Descripción del problema	10
1.2. Formulación del problema	11
Capítulo II: Justificación y objetivos, razones que motivan y propósitos que nos mueven.	
2.1. Justificación	12
2.2. Objetivos	14
2.2.1 General	14
2.2.2. Específicos	14
Capítulo III: Marco teórico: antecedentes y referentes teóricos.	
3. Marco referencial	15
3.2. Antecedentes	15
3.3. Marco teórico	20
3.4. Marco legal	29
Capítulo IV: Abordaje metodológico: dos sendas y un solo camino.	
4. Metodología	33
4.2. Tipo de investigación	33
4.3. Población	33
4.4. Muestra no probabilística	33
4.5. Criterios de inclusión	33
4.6. Criterios de exclusión	34
4.7. Variables	34

4.8. Operacionalización de variables	34
4.9. Recolección de datos	36
4.10. Fase cuantitativa	37
4.11. Fase cualitativa	41
Capítulo V: Hallazgos y discusión: la danza adaptada (garabato y puya) un camino posible para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	
5. Resultados	43
5.2. Grupos de edad	43
5.3. IMC de la población	44
5.4. Resultados de la fase cuantitativa	45
5.5. Los beneficios físicos y psicosociales de la danza folclórica	52
Capítulo VI: Propuesta: Entre el garabato y la puya, está la clave.	57
Capítulo VII: Conclusiones.	79
Capítulo VIII: Discusión	81
Bibliografía	83
Anexos	90

ÍNDICE DE GRÁFICAS		Pag.
Gráfica 1	Grupo de edad	44
Gráfica 2	IMC de la población	44
Gráfica 3	Resultado comparativo de la prueba No 1.	45
Gráfica 4	Resultado comparativo de la prueba No 2.	46
Gráfica 5	Resultado comparativo de la prueba No 3.	47
Gráfica 6	Resultado comparativo de la prueba No 4.	48
Gráfica 7	Resultado general de la prueba No 1.	49
Gráfica 8	Resultado general de la prueba No 2.	50
Gráfica 9	Resultado general de la prueba No 3.	50
Gráfica 10	Resultado general de la prueba No 4.	51

ÍNDICE DE TABLAS		Pag.
Tabla 1	Variables de estudio.	34
Tabla 2	Operacionalización de variables.	34
Tabla 3	Prueba No 1: Sentarse y levantarse de una silla.	37
Tabla 4	Prueba No 2: Flexiones de brazos.	38
Tabla 5	Prueba No 3: 2 minutos de marcha.	39
Tabla 6	Prueba No 4: Levantarse, caminar y volverse a sentar.	40
Tabla 7	Categorías de estudio	42

ÍNDICE DE IMÁGENES		Pag.
Imagen 1	Prueba No 1: sentarse y levantarse de una silla.	38
Imagen 2	Prueba No 2: flexiones de brazos.	39
Imagen 3	Prueba No 3: 2 minutos de marcha.	39
Imagen 4	Prueba No 4: Levantarse, caminar y volverse a sentar.	40

Introducción

La investigación buscó describir los beneficios físicos y psicosociales que brinda la danza folclórica adaptada a los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera, los cuales están pasando por procesos de cambios biológicos, físicos y psicosociales, propios de esta etapa de la vida.

El envejecimiento es un proceso de la vida que se registra desde el nacimiento y es caracterizado por cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos, al lado de la pérdida de visión o del equilibrio (Rodríguez 2010). En este sentido, los padecimientos comunes de esta fase de la existencia humana pueden incrementarse si se mantienen los individuos en inactividad física o mental, aumentando con éstos los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Buitrago y otros, 2016).

Gonzales & Lagos (2006) definen la Danza Integradora, como

“...una modalidad de la danza que hace realidad el concepto de inclusión y diversidad; propone el trabajo conjunto de personas con y sin capacidad física o mental leve, en el campo del Arte, la Educación y la Salud, apostando a la inclusión social y la diversidad cultural y artística como promoción de los derechos humanos. (p.2).

Desde estas posibilidades dancísticas se desarrolla el lenguaje del cuerpo, permitiendo la integración física, mental y espiritual, contribuyendo al desarrollo de personas más integrales. En este proyecto, se comprende la danza adaptada como una danza integradora, dado que, además de contribuir al desarrollo del lenguaje del cuerpo, es una experiencia que revitaliza las dinámicas cotidianas de los adultos mayores, abriéndoles medios para la expresión corporal y emocional.

González y Lagos (2006) plantean que la danza integradora “Promueve el desarrollo de las capacidades potenciales de todas las personas, a través de vivencias

artísticas que cuestionan la propia realidad corporal, las relaciones interpersonales y las consecuencias de las mismas en la conformación de un grupo, de una organización y de una sociedad.” (p.3).

A partir estas apuestas, la intención fue realizar un programa de intervención basado en la práctica de la danza folclórica adaptada, lo que permitió que esta población se animara a participar en las actividades planteadas de forma constante y de esta manera lograr el objetivo de analizar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de vida San Sebastián de Ternera.

Para la implementación del proyecto se trabajó con una metodología mixta, en dos fases, la primera fue la cuantitativa y la segunda la cualitativa, la población de investigación fueron 15 sujetos: 5 hombres y 10 mujeres, los criterios de inclusión fueron: tener edades comprendidas entre 60 y 79 años, asistir al centro de vida y los de exclusión: personas que usen aditamentos y alteraciones de tipo física y cognitiva. Con la implementación de los ejercicios dancísticos, se pudo observar una leve mejora a nivel físico en la población, mejoras en el desempeño de cada una de las tareas y movilidad un poco más armónica; respecto a nivel psicosocial se concluyó, por medio de las entrevistas y grupo focal, que la práctica de la danza adaptada les hizo sentir felices, alegres, con mucha energía, recordaban su juventud y compartían con sus compañeros del centro de vida.

Los adultos mayores del Centro de Vida de Ternera, se conciben como personas que tienen un respeto ganado a través del ejemplo, de igual forma, consideran el ser adulto mayor una ganancia de experiencia por los años vividos, “Ya al pasar de los años llega a una determinada edad, por lo menos en las que estamos ahora y es una etapa de la vida bonita como todas las etapas y uno tiene que vivirla igual como vivió las otra y no decir que soy viejo, ya tengo achaque porque ya soy un adulto mayor, no,

tratar de vivirla como se vivió la otras. Pidiéndole a Dios que nos de salud y bienestar para todo” (E004M)¹

¹ E004M: E= Entrevista; 004= número asignado al participante y M= Mujer, a los hombres se le asignó con la letra H; para los grupos focales utilizamos GFe004M: GFe=Grupo focal; 004=número asignado al participante y M= Mujer, a los hombres se le asignó con la letra H.

Capítulo I

Planteamiento del problema: el mundo de los adultos mayores, dificultades y retos.

1. Planteamiento del problema

1.1. Descripción del problema

La población de adultos mayores a nivel mundial va en incremento, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2018), la población está viviendo más tiempo, estipulando que la esperanza de vida general es igual o superior a los 60 años, proyectando un aumento de del porcentaje de los habitantes del planeta mayores a esta edad, pasando del 12% al 22% entre 2015 y 2050, además indica que para el año 2020 la población de adultos mayores será superior a la población de niños menores de 5 años.

Por su parte, en el contexto colombiano, el Ministerio de Salud (2013), indica que gracias a la disminución de la fecundidad y de la reducción de la mortalidad en distintas etapas vitales se produce un proceso de envejecimiento de la población; teniendo en el 2013 una población de adultos mayores que representaba el 10,53% de la población general de Colombia, además, al comparar las tasas de crecimiento poblacional la de las personas mayores de 60 años es superior a la general y es de tendencia creciente, habiéndose proyectado en 3,51% para el 2015 y 3,76% para el 2020. El aumento progresivo de la población colombiana adulta mayor es preocupación y representa un desafío para las políticas y los recursos en lo referente al desarrollo, la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y la inclusión social, siendo esto reconocido por El Ministerio de Salud (2015) en la Política Colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015 – 2024.

Vargas (2016) plantea que en Cartagena la mayoría de los adultos mayores no participa de los programas que se tiene organizados para su cuidado y no existen

programas para atender a la población de adultos mayores debido a que son pocos los que pueden salir de su casa por las limitaciones físicas o del entorno social o urbanístico; poniendo a esta población en una condición de mayor vulnerabilidad.

Duran y Valderrama (2007), citando a Ocampo, señalan que los adultos mayores “se origina una pérdida de las habilidades funcionales normales, la persona, los roles y tareas definidos socialmente se ven afectados, y el nivel de socialización del adulto tiende a disminuir” (p. 2).

Hernández y Cols. (2010) señalan que para el 2010 casi las tres cuartas partes de la población adulta era sedentaria; siendo las personas de bajo nivel socioeconómico, las mujeres y los adultos mayores, las más inactivas durante el tiempo libre o recreación. Adicionalmente, plantean que una proporción considerable de la mortalidad ocasionada por enfermedades crónicas no transmisibles ECNT en Colombia puede atribuirse a los efectos de la inactividad física.

Jara (2015) plantea que “...con la actividad física mejoran diversos parámetros fisiológicos tales como, el consumo de oxígeno, el gasto cardíaco, la presión arterial, mejoran enfermedades como osteoporosis, el control metabólico de la diabetes” (p.2), en este sentido el ejercicio físico ayuda a la mejora de la fuerza muscular, la coordinación de los movimientos, aumenta la tolerancia a la glucosa, y el control de la presión arterial. Además, de traer diversos beneficios físicos, el ejercicio también mejora la sociabilidad, la autoestima y los cuidados de la imagen corporal.

Andino (2018) “plantea que El ejercicio físico es beneficioso para todas las edades. Su práctica cotidiana mejora notablemente la calidad de vida, previene enfermedades futuras, tanto crónicas como agudas.” (p.18).

Los estudios mencionados anteriormente dan cuenta de los beneficios del ejercicio físico y la actividad física en el bienestar y los buenos hábitos de salud en el adulto mayor, más sin embargo, de acuerdo al rastreo de antecedentes son pocos las

investigaciones relacionadas entre la danza adaptada y el adulto mayor. Hecho que genera un vacío en el conocimiento desde donde se pueda coadyuvar al bienestar físico y psicosocial de esta población, sobre todo, en contextos como el Caribe Colombiano, donde manifestaciones artísticas y culturales como la danza hacen parte del acervo ancestral de sus habitantes.

Por otra parte, se pudo evidenciar la necesidad que tienen los adultos mayores del Centro de vida san Sebastián de Ternera, debido a que es una población que no cuenta con un plan de actividades físicas o recreativas implementadas, las actividades que en su diario vivir realizan se basan en los juegos de mesas. Y teniendo en cuenta que la danza es un medio para la promoción de actividad física y envejecimiento activo, es de gran importancia la implementación de una propuesta metodológica, con el objetivo que esta quede establecida como una herramienta para la promoción de actividad física por medio de las danzas folclóricas.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera la práctica de las danzas folclóricas adaptadas beneficia física y psicosocialmente a los adultos mayores del centro de vida San Sebastián de Ternera?

Capítulo II

Justificación y objetivos, razones que motivan y propósitos que nos mueven.

2.1. Justificación

A nivel mundial se hace un esfuerzo desde las políticas para reconocer al adulto mayor y la necesidad de que las personas se desarrollen dentro de un proceso de envejecimiento saludable, en este sentido La Organización Mundial de la Salud (2015) describe al envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, comprendiendo la capacidad funcional como los atributos que le permiten a una persona ser y hacer los que es importante para ella, más allá de los problemas de salud que puedan presentar; siendo la actividad física adecuada uno de los mecanismo para favorecer dicho proceso.

Se percibe que los problemas de salud en los adultos mayores no son específicamente consecuencias inevitables de la edad, sino de otros factores, entre esos está vinculado el sedentarismo (Salazar,1995); así mismo, Landinez (2012) plantea que la inactividad física, es un factor de riesgo para muchas condiciones y problemas crónicos de salud, tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la osteoporosis, la diabetes mellitus y de salud mental; de lo anterior se entiende que estas enfermedades en gran medida se pueden prevenir o mejorar su condición con hábitos de vida saludables que comprendan la realización de actividad física constante y segura.

Siguiendo este orden de ideas, se encuentra que Chuquiguanga & Guiracocha (2017) expresan que para el adulto mayor es de gran importancia la realización de actividad física debido a que contribuye a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de

caídas y fracturas, adicionalmente, la actividad física mejora la autoestima, contribuye a la motivación y retrasa el deterioro cognitivo.

Sin embargo, considerando las afecciones presentadas en esta etapa de la vida, los adultos mayores se perciben como una población especial por lo que se debe tener cuidado con la práctica de actividad física, de acuerdo a Duperly (2015), quien además señala que la prescripción de la actividad física debe considerar las características y necesidades del sujeto, para que las ejecuciones se realicen de manera segura y eficiente, de tal forma de no correr el riesgo de lesiones u otras complicaciones de salud.

Partiendo de esto se opta por la práctica de actividad física adaptada, la cual es presentada por Pérez y Cols. (2012) como aquella en la que se hace un énfasis especial en los intereses y capacidades de las personas que tienen algún tipo de condición limitante, sean por discapacidad, problemas de salud o la edad. Entre dichas actividades se encuentran la educación física, el deporte, la recreación, la danza y las artes creativas (IFAPA, 2018)

Se contempla la posibilidad de trabajar la danza folclórica adaptada como medio de acción desde un punto de vista recreativo y de actividad física; la puya y el garabato tienen una amplia variedad de pasos, brindan elementos de expresión corporal, ritmo y música. Por ello, se aprovecha que la danza es una de las actividades que goza de mayor aceptación en los gustos de las poblaciones, sobre todo, en las poblaciones del caribe colombiano, para a través de esta llegar con una propuesta que agencie la actividad física en los adultos mayores.

La danza de la puya y el garabato , realiza un aporte innovador en los adultos mayores debido a que entre las danzas más comunes bailadas por esta población en la zona de la costa Caribe de Colombia se encuentra la cumbia y el bullarengue, mientras que la puya y el garabato es practicada en su mayoría por jóvenes , por

consiguiente la intención de adaptar estas danzas fue con el fin de que los adultos mayores experimentaran danzas diferentes a las cuales están acostumbrados .

En el proceso de adaptación se omiten varios pasos y se realiza la asimilación de ellos, tales como los saltos, movimientos bruscos de la cadera y se mantiene la baja intensidad del ritmo original de estas danzas como tal.

La puya es una danza callejera del Cesar y Magdalena desde 1885; de ambiente fiestero, de movimiento en las caderas y de muchos saltos con llevando el ritmo con instrumentos como la tambora, el clarinete, flauta y el llamador alegre; su ejecución adopta elementos de la cumbia, en particular la estructura circular de las figuras y las expresiones vivaces de hombres y mujeres, este baile callejero de parejas sueltas sin coreografía definida. Marulanda (2006)

Por otra parte, el garabato fue revivido por un inolvidable personaje de Barranquilla y de la Costa Caribe colombiana, don Emiliano Bengoechea, quien dedicó parte de su vida a impulsarla hasta convertirla en un símbolo emblemático del Carnaval de Barranquilla; con los instrumentos como la tambora, el tambor, flautas de millo y gaitas llevando el “son”, cuenta con muchos saltos e intensidad aeróbica; el Garabato tiene como temática acabar con la muerte en un desafío. Acosta (2009)

La danza, es una actividad física que implica un mensaje intencionado, ya que el cuerpo es fuente de expresión, estudio de los movimientos creativos, personales, originales, depurados y tiene la búsqueda de un estilo personal (Usta, 2010); la implementación de procesos a través de la danza folclórica adaptada posibilita en los adultos mayores el fortalecimiento de la salud física y psicosocial, recreando manifestaciones artístico-culturales propios del contexto costeño.

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General: Analizar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de vida San Sebastián de Ternera.

2.2.2. Objetivos Específicos:

- Valorar la aptitud física funcional en relación a la fuerza, la resistencia y equilibrio de los adultos mayores del Centro de vida de San Sebastián de Ternera.
- Establecer los beneficios físicos y psicosociales que brinda la danza folclórica adaptada a los adultos mayores.
- Implementar una propuesta metodológica a partir de la danza folclórica adaptada.

Capítulo III

Marco teórico: antecedentes y referentes teóricos.

3. Marco referencial

3.1. Antecedentes

El trabajo realizado en 2016 por Castillo y Cols. sobre *el ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor*, realizado en la Universidad Católica de Maule en Chile, con 96 adultos mayores, determinó que la música y el baile ayudan a captar la atención de los adultos mayores e incrementa el trabajo o esfuerzo físico relacionado con aumento o disminución de la frecuencia cardíaca y el deseo de perseverancia, induce estados de mayor funcionamiento y alienta el movimiento, se puede concluir que las actividades rítmicas como el baile, son comúnmente utilizadas para mejorar o mantener cualidades físicas en adultos mayores.

Un estudio realizado en el 2016 sobre *el nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores* realizado en Chile por Poblete, Bravo, Villegas, Cruzat los autores afirman que la participación de los adultos mayores en actividades físicas, puede ser capaz de mantener o minimizar los efectos del envejecimiento como: la reducción de la musculatura por pérdida de fibras musculares y consecuentemente pérdidas de la fuerza muscular, Los resultados obtenidos exponen que la funcionalidad, un 91.7%, se clasifica dentro de categorías de independiente y un 8.3% en dependencia leve. En cuanto al nivel de actividad física, 51.6%, se ubicó dentro del nivel moderado; un 36.7% en nivel bajo o inactivo y un 11.7% (n: 7) presentó un nivel alto de actividad física. en los resultados obtenidos, se pudo determinar que el nivel de sedentarismo en los mayores de 65 años alcanza un 36.7% de la población estudiada plantea que se puede poseer y desarrollar una mejor calidad de vida mejorando capacidades físicas y funcionales al practicar Actividad Física de manera sistemática en el tiempo.

En una investigación sobre Actividad Física y Salud en el adulto mayor realizada en el año 2016 en 6 países latinoamericanos por la Universidad Católica de Manauale de Chile, se hizo una revisión documental que tuvo como objetivo analizar la situación del adulto mayor en diferentes países latino americanos Chile, México, Cuba, Colombia, Brasil, Argentina y Venezuela, como también conocer la relación de calidad de vida y salud que el ejercicio físico provoca en este grupo y cómo es percibido por ellos mismos. En el caso de Brasil, se comprobó que el entrenamiento de fuerza muscular mejora la funcionalidad de los adultos mayores, permitiéndoles realizar actividades cotidianas eficaces. En Colombia, se indica a la actividad física como un factor que afecta positivamente en la salud psicológica y social de los adultos mayores, recomendándose el fomento de la actividad física, actividades de ocio y de recreación, de modo que se retrase la aparición de cuadros de depresión en esta etapa de la vida. Se afirma, además, que la actividad física afecta directamente el aspecto social, en que al ser más funcional será un adulto mayor con mejores capacidades de sociabilización. En el caso de Chile, se enfocan en el aspecto antropométrico, en el que se destaca que una mayor realización de actividad física logra mejores índices antropométricos en la tercera edad, el Índice de Masa Corporal (IMC) circunferencia de cadera e índice cintura-cadera. En países como México, Venezuela y Argentina, las personas de la tercera edad tienen como objetivo principal desarrollar una independencia funcional que les permita desenvolverse eficazmente (Roca, 2016).

Un estudio exploratorio realizado por Lluvia, Escalante, Sánchez, Mendoza en la ciudad de México en el año 2009 con 201 personas mayores de 60 años, determinó la relación entre el ejercicio físico con la depresión en ancianos, asimismo, se definió el envejecimiento como un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática, debida a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad; la finalidad del estudio fue determinar la relación entre el ejercicio físico con la depresión en una población de adultos mayores de la ciudad de México,

debido a esto se consideró que los participantes estaban bien nutridos, sin enfermedades crónicas o controlados, sin deterioro cognitivo y funcionales en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. De los 201 sujetos incluidos en el estudio, (70%) eran activos (30%) sedentarios, sin mostrar diferencias estadísticamente significativas por edad y sexo, (37%) de las personas estudiadas fueron positivos a la escala de depresión geriátrica, sin mostrar diferencias estadísticamente significativas por grupos de edad o sexo. Por otro lado, se detectó depresión en el 55% de los adultos mayores sedentarios en contraste con el 30% de los activos, cuya diferencia fue estadísticamente significativa en el análisis multivariado de regresión logística, encontramos que el ser sedentario es un factor de riesgo relevante para cursar con depresión en la vejez.

La investigación realizada en el año 2007 por Sandoval, Camargo, González y Vélez, titulada *Programa de ejercicio físico para los adultos Mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja*, con el fin de mejorar sus condiciones de salud, en ese sentido, en Colombia se evidencia una pobre disponibilidad acerca de la efectividad de protocolos de ejercicio físico en adultos mayores, lo que deja ver su escasa aplicación en la comunidad, el objetivo de la investigación fue contribuir a aumentar las cualidades físicas del adulto mayor del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja a través del diseño de un programa de ejercicio físico para su realización se tuvo en cuenta el peso, edad estatura, pliegues cutáneos y algunos test de evaluación de la flexibilidad y la fuerza en miembros superiores e inferiores Prueba de Sit and Reach y Push up Test, a modo de conclusión el autor plantea que programas de ejercicio físico del adulto mayor deben contemplar el desarrollo de actividades de fuerza y la flexibilidad que comprometan el tren superior y tronco, la inclusión de actividades que propendan al mejoramiento de la potencia aeróbica en el programa de ejercicio físico propuesto, garantizó el aumento de la capacidad cardiovascular en los adultos mayores. Se demostró que a través del programa de ejercicio físico se atenúan o reducen algunas de las consecuencias más importantes que se presentan durante el envejecimiento es

por ello que se debe seguir indagando acerca de los beneficios que trae consigo el ejercicio y la actividad física en los adultos mayores debido a que esta ha sido una población olvidada por la sociedad.

Una investigación titulada *Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores* realizada por la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla por Vidarte, Quintero y Herazo en el año 2012, esta investigación al igual que la realizada por (Sandoval et al) tuvo como objetivo dar a conocer los efectos del ejercicio en el adulto mayor, este estudio señala que en el aspecto funcional se observa la disminución del equilibrio y de la fuerza muscular principalmente de miembros inferiores, por lo que acciones que promuevan el mejoramiento de estas, específicamente están dadas por el ejercicio físico, el cual contribuye entre otros aspectos al mejoramiento de la masa muscular, de la estabilidad, de la resistencia cardiorrespiratoria y en general al mantenimiento de la independencia y autonomía del adulto mayor.

Los sujetos de estudio fueron 38 adultos mayores de 60 años. El desarrollo del programa de ejercicio físico posibilitó una intervención de 36 sesiones de entrenamiento, distribuidas en cuatro micro ciclos, el método de entrenamiento fue el progresivo. La aplicación del programa de ejercicio físico permitió evidenciar modificaciones positivas en la capacidad funcional en los adultos mayores intervenidos en la ciudad de Barranquilla, donde se encontró asociación significativa entre el ejercicio aeróbico y la disminución del índice cintura cadera. Se observó aumento de la fuerza y flexibilidad de los miembros inferiores, mejoría de la capacidad aeróbica, del equilibrio, es de gran importancia incentivar este tipo de programas en este tipo de población debido a que mejora la condición física, motiva y al adulto mayor y brinda la oportunidad de contribuir al bienestar y autonomía de esta población.

El trabajo titulado “La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile recreativo” de la Universidad Del Valle ,Instituto De Educación y Pedagogía Área De

Educación Física y Deporte Santiago de Cali en el 2012, realizado por Ruiz y Ochoa, en la cual inicia con un proceso que identifica y describe el nivel de actividad física y los motivos que llevan a practicarlo en un grupo de adultos mayores de la Universidad del Valle, “constituido por 32 participantes y del cual se tomó una muestra de 19 personas que integran el grupo “amigos solares”, como criterio de inclusión los participantes debían tener 50 años o más”. Para la elaboración de este trabajo se utilizó como metodología el modelo descriptivo, el cual incluye la encuesta donde se registran datos de salud, aspectos sociales y psicológicos que les trae la actividad; además de cuestionarios como el PAR-Q, y el SF-36; en el estudio se muestra el nivel de aceptación de la actividad y permite llegar a las conclusiones pertinentes. Este proceso se realizó en un periodo de 4 meses, en el cual se analizó la evolución de los participantes en esta actividad, a través de la observación directa y el material fotográfico que sirvió de apoyo para evaluar aspectos físicos (habilidades, destrezas, fortalezas y dificultades), emocionales y sociales que mostraron los participantes durante este proceso. Señalando al final que un alto porcentaje de la muestra indica que la actividad de baile recreativo trajo consigo beneficios a nivel físico, psicológicos y social, destacando el mejoramiento en la coordinación, el equilibrio, el ritmo, el estado físico y emocional, presentando así, resultados positivos y una mejor percepción de la calidad de vida.

3.2. Marco teórico

La orientación de este proyecto conlleva a la tarea de comprender una diversidad de conceptos, como el de tercera edad, actividad física y danza folclórica, que son el eje fundamental del trabajo; por lo que se inicia estudiando el relacionado con la población con la que se está trabajando, para lo cual se presenta lo expresado por Orosa (2003):

“La llamada tercera edad, también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de

involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. Incluso hoy comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años.”

De acuerdo a este planteamiento la sociedad percibe a la tercera edad como una involución o decadencia en las dimensiones del ser humano, sin embargo, destaca el hecho de que en realidad nunca se deja de desarrollar el ser, por lo que la define como una auténtica etapa del desarrollo humano desde su corporeidad, habilidades y emociones.

Por otra parte, se comprende la actividad física como movimientos corporales que generen un gasto energético sobre el basal Devís (2000); así mismo según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (...) la actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”.

De acuerdo a lo anterior la actividad física no solo es un gasto energético desde nuestros sistemas, esto implica mucho más, diversos factores psicológicos y culturales dentro de su realización, obteniendo experiencias al interactuar con el entorno mediante las actividades cotidianas siendo un ser activo dentro de la sociedad.

Ahora bien relacionando la tercera edad con la práctica de la actividad física de acuerdo a Calderón, Frideres y Palao (2009) expresan que durante la tercera es importante realizar actividad física puesto que ayuda al mantenimiento para la salud desde lo fisiológico y biológico reduce factores de riesgos de enfermedades de corazón, compensa la pérdida de masa muscular y de fuerza, ayuda a prevenir también enfermedades óseas, mejora su estabilidad o equilibrio y su rango de movimiento; mientras que se encuentra una variedad de beneficios psicológicos a causa de la

actividad física; según Guillen (2005) se observa el incremento de la confianza en su corporeidad, se logra mejorar su habilidad de sociabilidad, mejor control de la ansiedad, estrés y decepción entre otras emociones.

El adulto mayor y su transformación en el entorno

De acuerdo con Aranibar (2001) “a medida que cumplen años, los individuos cambian social, psicológica y biológicamente, cambian roles y acumulan conocimiento. A medida que van naciendo sucesivas cohortes, ellas van envejeciendo en diferentes tiempos y responden a experiencias históricas únicas hasta que desaparecen” (p 10); cuando desde joven se cultivan vivencias que apoyen y hacen que la vida de los adultos sea placentera, esto ayuda a vislumbrar en la propia futura adultez un panorama de vida con calidad y salud, a partir de la realidad de esa adultez.

De acuerdo con Rodríguez (2010) en Occidente principalmente, la persona mayor ha perdido el valor moral que se merece, debido a la multiplicidad de estereotipos y a la concepción biologista que concibe al adulto mayor como sinónimo de declive, pérdida e improductividad dentro de la sociedad como un ciudadano activo, pero sin embargo, es de resaltar la gran importancia que tienen por su experiencia y sabiduría, dado que son ellos los que legan los valores, principios y sentido de la vida a las nuevas generaciones.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud, diversos autores señalan, por ejemplo la modificación de las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo (Carazo, 2001). Aparecen cambios que afectan: la masa metabólica activa, el tamaño y función de los músculos, el consumo máximo de oxígeno (VO₂) máximo, el sistema esquelético, la respiración, el aparato cardiovascular, los riñones, las glándulas sexuales, los receptores sensoriales, la médula ósea y los glóbulos rojos.

El documento “Vejez y Envejecimiento” realizado por la Universidad del Rosario en el 2011, menciona que en los últimos años, las personas mayores se han convertido en una población vulnerable debido a una serie de afecciones que las influye a nivel individual y social, en la salud física y mental. Toda la problemática gira en torno a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, que está agravada por la calidad de la prestación de los servicios de salud y por la disminución de la participación en un rol social y económico. Si además a esto se le suma el sedentarismo de la población, se genera un aumento de la morbilidad en este grupo. Teniendo en cuenta esta problemática, como lo es el abandono y la falta de atención a este grupo poblacional, se hace necesario transformar los imaginarios negativos que los relacionan como seres con poca fuerza o débil, y que les limita o puede limitar a que realicen algún tipo de actividad física.

Sánchez (2004) refiere, que la sociedad hoy en día infiere la vejez con imaginarios negativos que enmarcan a toda la población mayor dentro de características comunes y crean, al mismo tiempo, estereotipos y mitos que disminuyen sus capacidades reales y sus derechos. Esta imagen limita, además, el desarrollo humano de las personas mayores y distorsiona su autopercepción.

Es así como, por lo general, el adulto mayor es relacionado con enfermedades, deterioro, discapacidad y dependencia, y la sociedad tiene una mirada sesgada sobre sus capacidades, experiencias y proyecto de vida. Estos sesgos están presentes en toda la sociedad occidental y circulan en las diferentes etapas de los ciclos vitales, especialmente entre los jóvenes, adultos y paradójicamente entre las mismas personas adultas mayores.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en la Guía Regional para la promoción de la actividad física en el año 2002, expresa que el envejecimiento es un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos; estos cambios definen a las

personas cuando ya están mayores, pero se debe ver como un proceso natural, inevitable de la vida. Teniendo en cuenta lo planteado por la OPS, el ser humano siempre está en constante conocimiento tanto desde su saber espiritual como desde su saber ser y hacer, lo que tributa para que el adulto mayor sea una persona apta para hacer grandes contribuciones a la sociedad en la que habita.

Araníbar (2001), menciona una perspectiva del ciclo de vida en la que introduce una noción de la vejez como una etapa más en el proceso total del ciclo vital. Es decir, la vejez no implica necesariamente, una ruptura en el tiempo ni el ingreso a una etapa terminal, sino que es parte de un proceso, y un proceso en sí misma, donde el individuo continúa “dialogando” con la sociedad, al igual que como lo hace en etapas anteriores. Así como en otras etapas del ciclo de vida (niñez, juventud, adultez), la vejez posee, su propio conjunto de normas, roles, expectativas y status, y es la sociedad la que establece una pauta social sobre la edad que corresponde a este ciclo. Por último, no debe olvidarse que el ciclo de vida también está determinado social e históricamente. En esencia, la perspectiva de ciclo de vida permite entender la situación actual de los adultos mayores, recurriendo al análisis de etapas anteriores de su vida. Un aporte importante del autor, ha sido el establecer que, al ser la vejez una etapa más del ciclo de vida (regida por restricciones y privilegios, al igual que otras etapas de la vida), no tendría, por definición, razón para ser una etapa de exclusión social. Por ello, es de gran importancia la realización de actividad física en los adultos mayores, esta es realizada a diferente intensidad que cuando se es joven, pero genera la misma sensación de goce.

Efecto residual de la actividad física en el adulto mayor

Vidarte, Quintero y Herazo (2012), señalan que en términos generales la actividad física tiene efectos positivos en los adultos mayores en diferentes aspectos, en la parte física obtienen mejoras en índices de salud, como el de cintura cadera, mejora la capacidad aeróbica y la fuerza muscular, principalmente de los miembros

superiores, también cambios significativos en el equilibrio de estas personas, aumentando las habilidades para desarrollar las tareas de la vida diaria, rescatando el efecto psicológico causado por la actividad física entre estos, el incremento de la autoconfianza, autonomía y autoestima, la cual favorece su independencia.

Desde estos postulados se puede deducir que la actividad física es beneficiosa para la población de adultos mayores, principalmente en su condición física, lo cual repercute en su dimensión psicológica, esto fundamenta la necesidad de desarrollar estas actividades con personas de edades avanzadas, siendo que la danza es una actividad física, se convierte en una alternativa de acción, por lo que a continuación se pasa a analizar las repercusiones de esta sobre las personas en general y sobre el adulto mayor, en particular.

Por su lado, Andrade y Pizarro (2007) resumen los beneficios de la actividad física en el adulto mayor en tres puntos primordiales:

- I. Efectos Antropométricos y Neuromusculares: Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad.
- II. Efectos Metabólicos: Aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y en el trabajo sub-máximo, aumento de la potencia aeróbica (VO_2 máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina y aumenta la tasa metabólica de reposo.
- III. Efectos Psicológicos: Mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización.

Asimismo, el autor especificó que el ejercicio y la actividad física también contribuyen en la disminución de riesgos de accidentes como caídas, debido a diferentes efectos particulares que genera sobre el individuo de la tercera edad, relaciona los mecanismos que favorecen a estos:

- | | |
|---|----------------------------------|
| ✓ | Fortalece los músculos de las |
| | piernas y columna. |
| ✓ | Mejora los reflejos. |
| ✓ | Mejora la sinergia motora de las |
| | reacciones posturales. |
| ✓ | Mejora la velocidad de andar. |
| ✓ | Incrementa la flexibilidad. |
| ✓ | Mantiene el peso corporal. |
| ✓ | Mejora la movilidad articular. |
| ✓ | Disminuye el riesgo de |
| | enfermedades cardiovasculares. |

Adicionalmente, Andrade y Pizarro (2007) sugieren que además de los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo, las evidencias científicas muestran que existen alteraciones positivas en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular. Estas evidencias sugieren que el proceso cognitivo es más rápido y más eficiente en individuos físicamente activos por mecanismos directos: mejora de la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores; y mecanismos indirectos como: disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de Colesterol malo (LDL) en el plasma, disminución de los niveles de triglicéridos e inhibición de la agregación plaquetaria.

Con todo lo anterior, se comprende que el adulto mayor se ve significativamente beneficiado con la práctica de la actividad física, desde lo corpóreo hay mejoras en la condición física que conllevan a fortalecimiento de las capacidades físicas, de fuerza, equilibrio, flexibilidad y demás, que favorecen al desempeño del individuo en el diario

vivir y que representa una disminución de riesgos de lesiones comunes en estas edades.

Además, se reconoce desde lo psicológico un aumento en la confianza en sí mismos, disminuyendo afecciones como el estrés, la ansiedad, inseguridad y otras, que lo llevan a desarrollarse de la mejor forma en la sociedad, obteniendo una mejor calidad de vida; González (2005) plantea que la actividad física: “Estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad (favoreciendo la superación del tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas). Contribuye a la integración social, mejora calidad y disfrute de la vida.”(p. 16)

Incidencia de la Danza Folclórica en el Ser Humano

Rodríguez (2010) indica que la danza es un arte que se fundamenta de la expresión de nuestra corporeidad por medio del movimiento como lenguaje, desde esta idea es concebida la danza como un arte, y como movimientos que tienen el fin de expresar ideas o sentimientos, es una forma de liberar el ser. Además añade que la danza se define como una actividad humana universal, motora, polifórmica, polivalente, y compleja, especificando que permite la expresión de ideas, emociones y sentimientos, generadora de placer tanto para el danzante como para el espectador; lo que invita a entender que hay una relación directa entre los actores principales y el público, generando satisfacción tanto en unos como en otros, envueltos en un proceso comunicativo.

Asimismo, Barbosa y Murcia (2012) señalan que la danza permite la expresión simbólica de sentimientos a través de cada gesto, cada paso y cada movimiento, que además sumerge al danzante en un espacio de construcción individual y social, reconociendo que la danza no se queda en el simple hacer (baile) sino que precisa el sentir, el ser, el saber y el comunicar.

Para Corrales (2010) la danza ha sido una manifestación cultural de destacada importancia en todas las épocas, presente en todas las civilizaciones, etnias y culturas

humanas, utilizada como expresión social y que es considerada como la más antigua. "La danza es la reacción del cuerpo humano de una impresión o idea captadas por el espíritu, porque cualquier movimiento suele ir acompañado de un gesto". (Robinson, 1992 tomado de Rodríguez, 2010, p. 1).

La danza puede definirse como la actividad espontánea de los músculos bajo la influencia de alguna emoción intensa, como la alegría social o la exaltación religiosa. También puede definirse como combinaciones de movimientos armónicos realizados sólo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien le contempla. Se trata de movimientos cuidadosamente ensayados que el danzante pretende representen las acciones y pasiones de otras personas. "En su sentido más elevado, parece ser para el gesto-prosa lo que el canto para la exclamación instintiva de los sentimientos". (Smith y Filson, 1991, tomado de Rodríguez, 2010, p.1). "Danza es un movimiento puesto en forma rítmica y espacial, una sucesión de movimientos que comienza, se desarrolla y finaliza". (Murray, 1974, tomado de Rodríguez, 2010, p.1).

"Podemos definir la danza como arte en producir y ordenar los movimientos según los principios de organización interna (composición en movimientos en sí mismos) y estructuras (disposición de movimientos entre sí) ligados a una época y a un lugar dado, con el fin de experimentar y comunicar un mensaje literal, como el ballet". (Quebec, 1981, p. 13) de igual forma se toma lo dicho por Rodríguez (2010) quien indica que:

La danza es un arte que se fundamenta de la expresión de nuestra corporeidad por medio del movimiento como lenguaje, esta idea es concebida la danza como un arte, y movimientos que tienen el fin de expresar ideas o sentimientos, es una forma de liberar el ser; por otra parte, también se define como aquellas - combinaciones de movimientos armónicos realizados sólo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla. (p. 1)

De allí la gran importancia de la promoción y recreación de las danzas folclóricas, estas además, de mostrar las identidades culturales de un pueblo, son vehículo de socialización e integración de diversos grupos y posibilitan la expresión de sentimientos.

Acercándonos al Concepto De Danza Integradora

Los adultos mayores son un grupo poblacional que al pasar el tiempo va perdiendo ciertas capacidades físicas, es por ello que la Organización Mundial de la Salud (2012) recomienda que tengan un envejecimiento activo el cual es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida, el objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

El coreógrafo Adam Benjamín, en su obra Making an Entrance (2001):

Sintetiza la historia reciente de la danza en relación con la discapacidad preconizando una nueva era en la que se abre la experiencia y la profesión de la danza a colectivos e individuos con discapacidades que hasta hace poco tiempo tenían vetado el acceso. La perspectiva histórica de Benjamín se sitúa, sobre todo, en los contextos británico y norteamericano, por lo que los procesos de integración e inclusión a los que nos refiere quedan, incluso hoy, lejos de nuestra experiencia cercana, donde aún se desconoce, se limita y se estigmatiza la discapacidad desde la danza y desde otras muchas parcelas culturales e incluso educativas. (p.5)

Gonzales & Lagos (2006) definen “La Danza Integradora” como una modalidad de la danza que hace realidad el concepto de inclusión y diversidad. Propone el trabajo conjunto de personas con y sin capacidad física o mental leve, en el campo del Arte, la Educación y la Salud, apostando a la inclusión social y la diversidad cultural y artística como promoción de los derechos humanos. Desarrolla el lenguaje corporal de la danza,

integrando el plano físico, mental y espiritual a través de lo individual y lo social, creando nuevos modelos de comunicación, desde la unidad del ser. Bailarines con todas las posibilidades con otros con marcadas limitaciones, se encuentran para realizar un aprendizaje conjunto desde las diferencias. Desde una visión holística e interdisciplinaria, contribuye a formar personas más íntegras, conscientes del valor del cuerpo en la experiencia vital de la comunicación humana.

La Danza Integradora, es una práctica humanizante y solidaria de transformación social, que da respuesta a la problemática de la diversidad, la inclusión y la integración de las personas con discapacidad. Genera espacios de integración, para que grupos mixtos de personas con y sin discapacidad de distintas edades y culturas, se puedan reunir e integrar, para aprender de las diferencias y enriquecerse mutuamente. Permite sensibilizar, concientizar, promover y hacer realidad los derechos humanos, desde la igualdad de oportunidades para todos, celebrando la diversidad y la ética de cada cuerpo. Promueve el desarrollo de las capacidades potenciales de todas las personas, a través de vivencias artísticas que cuestionan la propia realidad corporal, las relaciones interpersonales y las consecuencias de las mismas en la conformación de un grupo, de una organización y de una sociedad.

3.3. Marco Legal

El trabajo de investigación está enmarcado dentro del ámbito de las normas legales del país que rigen a la población de adultos mayores, se destacan: la ley 1251 de noviembre de 2008, mediante esta ley se promueve, restablece y protege los derechos de los adultos mayores es orientada a promover planes y programas por parte del estado que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento.

Ley 1251 de 2008 (noviembre 27)

"Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores"

Artículo 4°. Principios. Para la aplicación de la presente ley se tendrán como principios rectores:

a). Participación Activa. El Estado debe proveer los mecanismos de participación necesarios para que los adultos mayores participen en el diseño, elaboración y ejecución de programas y proyectos que traten sobre él, con valoración especial sobre sus vivencias y conocimientos en el desarrollo social, económico cultural y político del Estado;

b). Corresponsabilidad. El Estado, la Familia, la sociedad civil y los adultos mayores de manera conjunta deben promover, asistir y fortalecer la participación activa e integración de los adultos mayores en la planificación, ejecución y evaluación de los programas, planes y acciones que desarrollen para su inclusión en la vida política, económica, social y cultural de la Nación;

c). Igualdad de oportunidades. Todos los adultos mayores deben gozar de una protección especial de sus derechos y las libertades proclamados en la Constitución Política, Declaraciones y convenios internacionales ratificados por Colombia, respetando siempre la diversidad cultural, étnica y de valores de esta población;

d). Acceso a beneficios. El Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a los adultos mayores el acceso a beneficios con el fin de eliminar las desigualdades sociales y territoriales;

e). Atención. En todas las entidades de carácter público y privado es un deber aplicar medidas tendientes a otorgar una atención especial, acorde con las necesidades.

f). Equidad. Es el trato justo y proporcional que se da al adulto mayor sin distingo del género, cultura, etnia, religión, condición económica, legal, física, síquica o social, dentro del reconocimiento de la pluralidad constitucional;

g). Independencia y autorrealización. El adulto mayor tiene derecho para decidir libre, responsable y conscientemente sobre su participación en el desarrollo social del

país. Se les brindará las garantías necesarias para el provecho y acceso de las oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas de la sociedad, así como el perfeccionamiento de sus habilidades y competencias;

h). Solidaridad. Es deber del Estado, la sociedad y la familia frente al adulto mayor brindar apoyo y ayuda de manera preferente cuando esté en condición de vulnerabilidad;

i). Dignidad. Todas las personas tienen derecho a una vida digna y segura, los adultos mayores se constituyen en el objetivo fundamental de las acciones emprendidas en cumplimiento del Estado Social de Derecho a través de la eliminación de cualquier forma de explotación, maltrato o abuso de los adultos mayores; entre otros.

PARÁGRAFO 1o. Los adultos mayores residentes en Colombia tendrán derecho a acceder al Sistema General de Seguridad Social en Salud y al Plan Obligatorio de Salud, POS, bien sea en su calidad de afiliado del régimen contributivo o subsidiado.

PARÁGRAFO 2o. El adulto mayor afiliado al Sistema de Seguridad Social en Salud que por el tipo de atención requiera una oferta de servicio por fuera de su lugar de origen, tendrá derecho a que se le garantice un lugar de paso temporal donde se realizará su atención.

2. Educación, cultura y recreación. La educación, la cultura y la recreación hacen parte del proceso de formación integral del ser humano; con tal fin, el Estado deberá:

- a) Promocionar y estimular los programas en gerontología en pre y posgrado;
- b) Crear núcleos temáticos sobre envejecimiento y vejez en la educación formal, en los niveles preescolar, básica primaria y vocacional, así como en la educación no formal;
- c) Propender por desarrollar en los adultos mayores la formación en derechos humanos, educación para la participación ciudadana en la equidad y participación y, en general, en todos los campos de su interés para el mejoramiento continuo;
- d) Educación intercultural en temas ambientales y de sostenibilidad, de desarrollo económico y social con énfasis en el

mejoramiento de la calidad de vida; e) Lograr una mejor calidad y expectativas de vida personal, familiar y social a través de acciones educativas y participativas que permitan crear conciencia de la dignidad humana y formar actitudes positivas y respetuosas frente a la vejez y al envejecimiento como aporte a la sociedad; f) Contribuir a la educación integral de esta población permitiéndole elaborar proyectos de vida acordes con su edad y expectativas de vida que los ayuden a asumir roles en la vida familiar y social; g) Integrar de manera efectiva el saber adquirido por los adultos mayores optimizándolo dentro de la sociedad; h) Proponer el acceso del adulto mayor a la educación formal e informal en diversas formas y niveles de capacitación a fin de lograr su desarrollo individual, familiar y social como forma de inclusión a la sociedad.

Capítulo IV

Abordaje metodológico: dos sendas y un solo camino.

4. Metodología

4.1. **Tipo de Investigación:** Para la implementación del estudio se realizó una metodología mixta (cualitativa y cuantitativa), Los métodos mixtos ofrecen evidencias más comprensivas de la realidad de estudio, así como mejores resultados que los que se obtienen desde una sola forma de acercarse a la realidad social, ya sea de forma cualitativa o cuantitativa (Creswell y Plano, 2011); en enfoque descriptivo de cohorte transversal, los resultados de la prueba se presentan mediante una tabla comparativa de contingencia y su grafico correspondiente.

4.2. **Población:**

Población: 40 sujetos adultos mayores que asisten al Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

4.3. **Muestra no probabilística:** (también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas): para el estudio la muestra fue de 15 sujetos, 5 hombres y 10 mujeres de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

4.4. **Criterios de inclusión:**

- Edades comprendidas entre 60 y 79 años
- Asistir al Centro de vida

4.5. **Criterios de exclusión**

- Personas que usen aditamentos
- Alteraciones de tipo física y cognitiva

4.6. Variables:

VARIABLES DE ESTUDIO
Sexo
Edad
IMC
Fuerza del tren inferior
Fuerza del tren superior
Equilibrio dinámico
Resistencia anaeróbica

TABLA 1. Variables de estudio.

4.7. Operacionalización de las variables

Variable	Definición	Medición	Indicador	Técnica	Instrumento
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. (RAE, 2017)	Cuantitativo Nominal	Masculino Femenino	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (RAE, 2017)	Cuantitativo Intervalo	Mayor de 60 años y menor de 79 años.	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test
IMC	El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. (OMS, 2018)	Cuantitativo Razón	Desnutrido: menos de 19. Delgado: igual a 19 y menor de 23. Normo peso: igual a 23 y menor de 28. Sobre peso: igual a 28 y	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test

Fuerza del tren superior	Es la capacidad de un músculo para superar resistencia, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular, en este caso en los músculos del tren inferior (Sebastiani y Gonzales, 2000).	Cuantitativo Razón	Rango de normatividad de acuerdo a su edad y resultado de prueba.	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test
Fuerza del tren inferior	Es la capacidad de un músculo para superar resistencia, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular, en este caso en los músculos del tren superior. (Sebastiani y Gonzales, 2000).	Cuantitativo Razón	Rango de normatividad de acuerdo a su edad y resultado de prueba.	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test
Resistencia anaeróbica	Es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso. (Sebastiani y Gonzales, 2000).	Cuantitativo Razón	Rango de normatividad de acuerdo a su edad y resultado de prueba.	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test
Equilibrio dinámico	Reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad (Muñoz, 2009).	Cuantitativo Razón	Rango de normatividad de acuerdo a su edad y resultado de prueba.	Test SFT	Batería de Test Senior Fitness Test

TABLA 2. Operacionalización de las variables.

4.8. Recolección de datos

El procedimiento que se llevó a cabo para la recolección de la información fue el siguiente: en primera instancia se hizo una revisión de las historias clínicas, para descartar la muestra por medio de los criterios de inclusión y exclusión estipulados por la investigación, seguido de la firma del consentimiento informado por parte de los adultos mayores, el cual fue avalado por el Comité de Ética de la Universidad de San Buenaventura, luego la aplicación de la Batería de Test Senior Fitness Test (SFT) (Rikli y Jones 2013) avalado internacional y nacionalmente para la población específica de este estudio, como instrumento para la realización del pre- test y post- test, por último, se llevó a cabo un grupo focal y entrevistas semiestructuradas.

4.9. Fase cuantitativa

En esta fase se aplica la Batería de Test Senior Fitness Test (SFT) (Rikli y Jones 2013) en la población de adulto mayor; se realiza la toma y manejo del pulso cardiaco dentro de la actividad de los siguientes test:

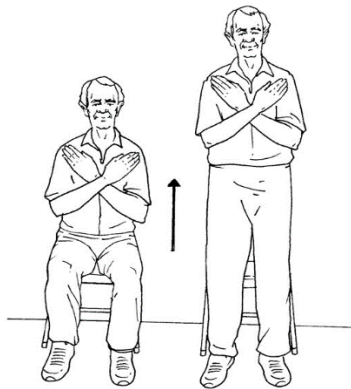


Imagen 1. Prueba No 1. Sentarse y levantarse de una silla.

Nombre	Objetivo	Descripción
Test Sentarse y levantarse de una silla.	evaluar la fuerza en miembros inferiores.	Comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho. Desde esta posición y a la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial el mayor número de veces posible durante 30 segundos.

TABLA 3. Prueba No 1. Sentarse y levantarse de una silla.

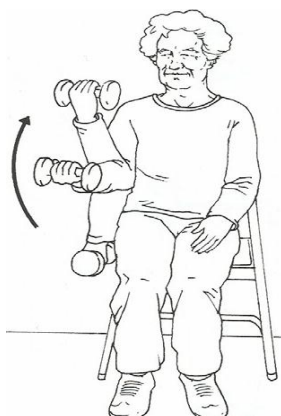


IMAGEN 2. Prueba No 2. Flexión de brazos.

Nombre	Objetivo	Descripción
Test flexión de brazos.	Evaluar la fuerza del tren superior.	Comienza sentado en la silla con la espalda recta pegada al borde la silla, los pies apoyados en el suelo; levantaremos el peso del lado dominante y lo colocamos en

		posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido.
--	--	--

TABLA 4. Prueba No 2. Flexión de brazos.



IMAGEN 3. Prueba No 3. 2 minutos de marcha.

Nombre	Objetivo	Descripción
2 minutos de marcha.	Evaluar la resistencia anaeróbica.	Nº de pasos completos realizados durante dos minutos, llegando cada rodilla a un punto intermedio entre la rótula y la espina ilíaca anterosuperior. Se puntúa el número de veces que la rodilla dcha. alcanza la altura requerida Zona de riesgo: Menos de 60 pasos para hombres y mujeres

TABLA 5. Prueba No 3. 2 minutos de marcha.

Esta prueba puede ser la alternativa al test aeróbico de marcha de 6 min cuando se presentan limitaciones de espacio o tiempo para realizar la valoración.

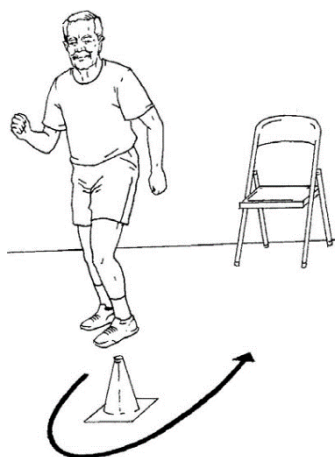


IMAGEN 4. Prueba No 4. Levantarse, caminar y volver a sentarse.

Nombre	Objetivo	Descripción
Levantarse, caminar y volver a sentarse.	Evaluar la agilidad y el equilibrio dinámico.	Posicionado en una silla pegada a la pared y un cono a 8 pies (2,44 metros), medido desde la parte posterior del cono hasta el borde anterior de la silla, el participante se sentará en el medio de la silla manteniendo la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre sus muslos. Un pie estará ligeramente adelantado respecto al otro y el tronco inclinado ligeramente hacia delante, a la señal de “ya” el participante se levantará y caminará lo más rápido que le sea posible hasta rodear el cono y volver a sentarse. El tiempo comenzará a contar desde el momento que decimos “ya” aunque el participante no haya comenzado a moverse, el tiempo parará cuando el participante se siente en la silla.

- **TABLA 6.** Prueba No 4. Levantarse, caminar y volver a sentarse.

4.10. Fase cualitativa

La fase cualitativa es particularmente valiosa porque problematiza las formas en las que los individuos y los grupos constituyen e interpretan las instituciones y las sociedades, además, provee al investigador formas de examinar el conocimiento, el comportamiento e interpretar sus experiencias operacionalizo a través de diversas técnicas.

Las técnicas utilizadas en esta fase fueron: talleres participativos, grupos focales y entrevistas semiestructuradas. Para la aplicación de las técnicas se aseguró previamente la aplicación de un consentimiento informado (Este fue aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad de San Buenaventura en agosto de 2016 cuando el presente proyecto se sometió a convocatoria interna de Semillero realizada por el Centro de Investigaciones Bonaventuriano).

- Talleres participativos: En estos espacios se posibilitó una experiencia de intercambio de vivencias en un escenario de participación y confianza para que los adultos mayores entraran en confianza y se posibilitara la inducción en las danzas seleccionadas (garabato y puya)

Se realizaron 14 talleres participativos (formativos), los dos primeros fueron introductorios que permitieron familiarizar a los adultos mayores con las danzas folclóricas; se realizaron 6 talleres formativos de garabato y 6 talleres formativos de puya, cada taller tuvo una duración de una hora.

- El grupo focal es definido por Martínez (2011) como:

...una técnica de recolección de datos en la que el investigador y varios participantes se reúnen como grupo para discutir un tema de investigación determinado...Su principal ventaja es que proporciona una gran cantidad de información en un período corto de tiempo. También es efectiva para acceder a una variedad de puntos de vista sobre un tema específico. (p.2)

Las preguntas aplicadas tanto en los grupos focales y las entrevistas semiestructuradas fueron validadas por dos psicólogas expertas con la población de adultos mayores

En el grupo focal participaron 6 personas (5 mujeres y 1 hombre), el cuestionario utilizado fue el mismo que se aplicó en las entrevistas semiestructuradas.

Tanto las entrevistas como el grupo focal, se realizaron en un espacio adecuado, aislado del exceso de ruido y con privacidad. Se grabaron y fueron transcritas para su posterior análisis, se hizo una matriz en Word que facilitó este proceso de análisis, estos audios fueron destruidos luego de la transcripción.

- Entrevistas semiestructuradas: Canales C. (2006) la define como: “La comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto” (Tomado de Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, Varela Ruiz, 2013, p. 14).

El cuestionario (anexo No. 8.1.1.) realizado fue sometido a evaluación por dos partes expertos quienes dieron un concepto favorable teniendo en cuenta el objeto de estudio y las categorías de análisis, así como la población. Se realizaron 8 entrevistas: a 4 mujeres y 4 hombres y, un grupo focal.

Las categorías de estudio fueron las siguientes

Categorías de estudio		
Adulto mayor	beneficios físicos	beneficios psicosociales
subcategorías de estudio		
Concepción sobre adulto mayor	Salud física	Salud mental
	Cuidados de la salud	Alegría
	Beneficios	Temores
		Frustraciones

TABLA 7. Categorías de estudio

Capítulo V

Hallazgos y discusión: la danza folclórica adaptada (garabato y puya) un camino posible para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

5. Resultados y discusión

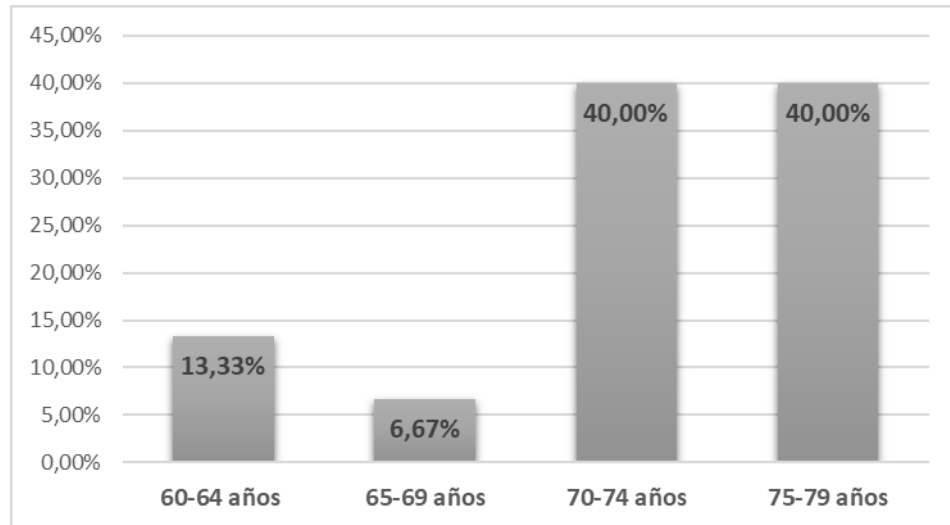
De acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, se determinó el número de participantes que corresponden o califican dentro de las características estipuladas en la investigación; así, la muestra analizada constó de 15 sujetos pertenecientes al centro de vida San Sebastián de Ternera, contando con un 33,33% equivalente a una cantidad de 5 hombres y un porcentaje de 66,67% correspondiente a 10 mujeres.

En primera instancia, se presentan los resultados de la fase cuantitativa, representados por medio de gráficas comparativas de los datos arrojados en el pre-test y el post-test, además de la diferenciación por género. En una segunda instancia se expondrán los hallazgos de la fase cualitativa, resultantes de la triangulación de los testimonios obtenidos a partir de la aplicación de las entrevistas semiestructurada y los grupos focales.

Fase cuantitativa

5.1. Grupos de edad.

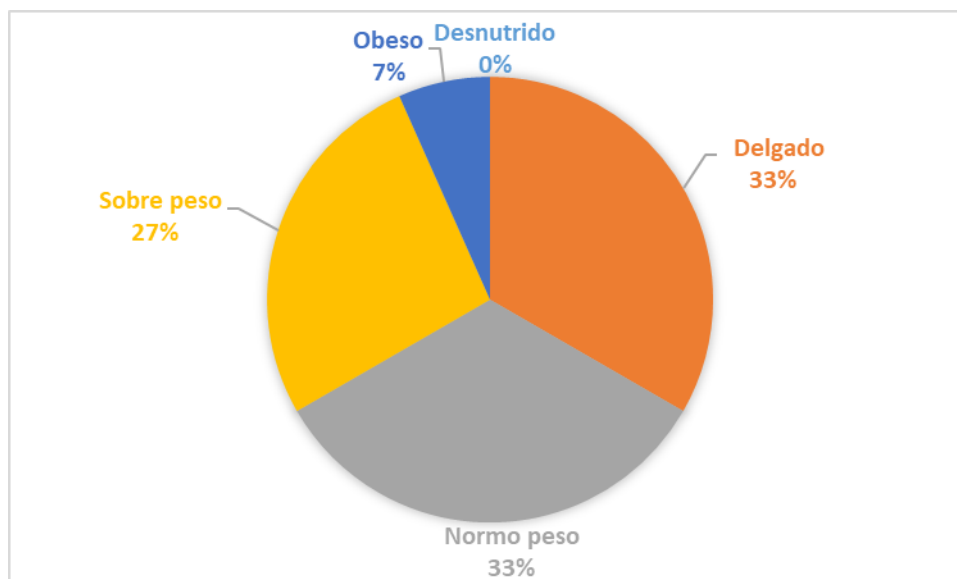
La edad de la población estudiada aumenta progresivamente, de acuerdo a como se muestra en la gráfica 1; es decir, el grupo de 60-64 años representa 13,33%; el de 65-69 años, 6,67%; el de 70-74 años, 40,00%; el de 75-79 años, 40,00%.



GRÁFICA 1. Grupo de edad.

5.2. IMC de la población estudiada.

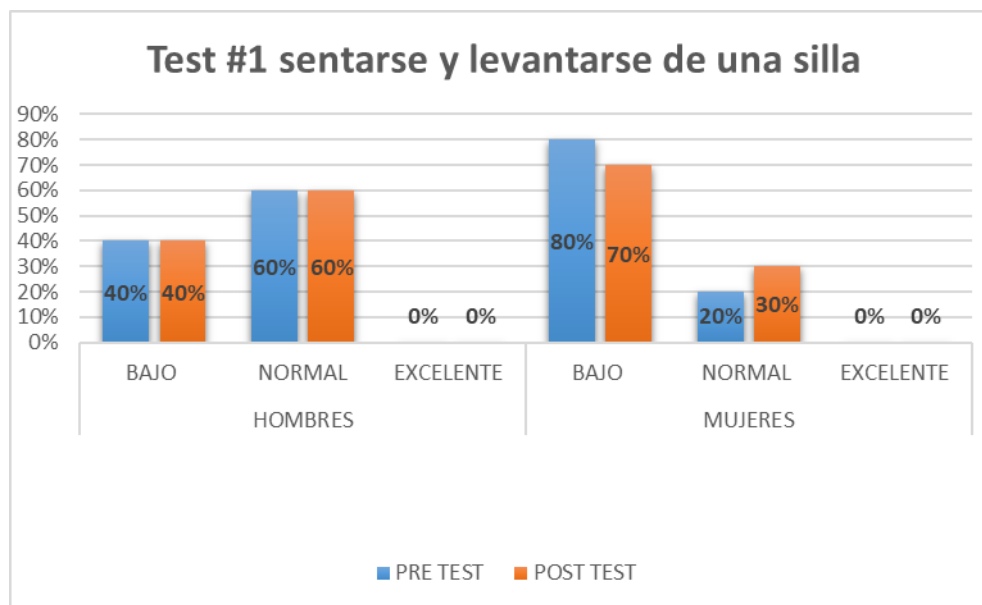
El índice de masa corporal de los adultos mayores resultó muy variado (**gráfica 2**), el 33% se consideran delgados, por otro lado, se contempla un 33% con un IMC normal, 27% se califican como obesos, y sólo el 7% de la población como obesos.



GRÁFICA 2. IMC de la población.

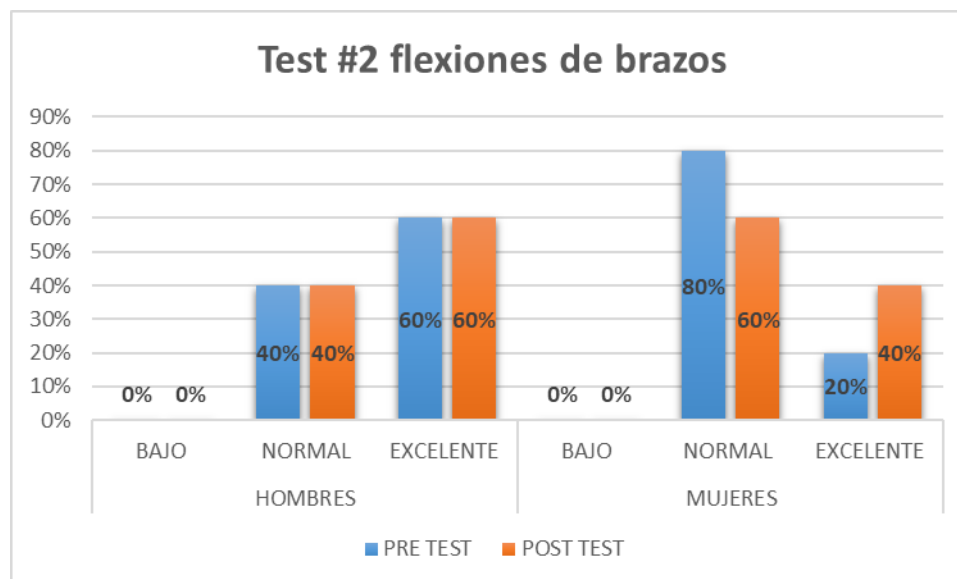
5.3. Resultados de la Fase Cuantitativa.

Teniendo en cuenta que para esta fase se realizaron 4 test en pro de evaluar las capacidades de la fuerza en el tren superior e inferior, además de la resistencia anaeróbica y equilibrio dinámico; aplicándose en dos momentos diferentes, antes y después de la intervención del grupo investigativo, habiéndose llevado a cabo 2 test por día en ambas ocasiones, se obtuvieron los siguientes resultados:



GRÁFICA 3: Resultado comparativo de la prueba No 1.

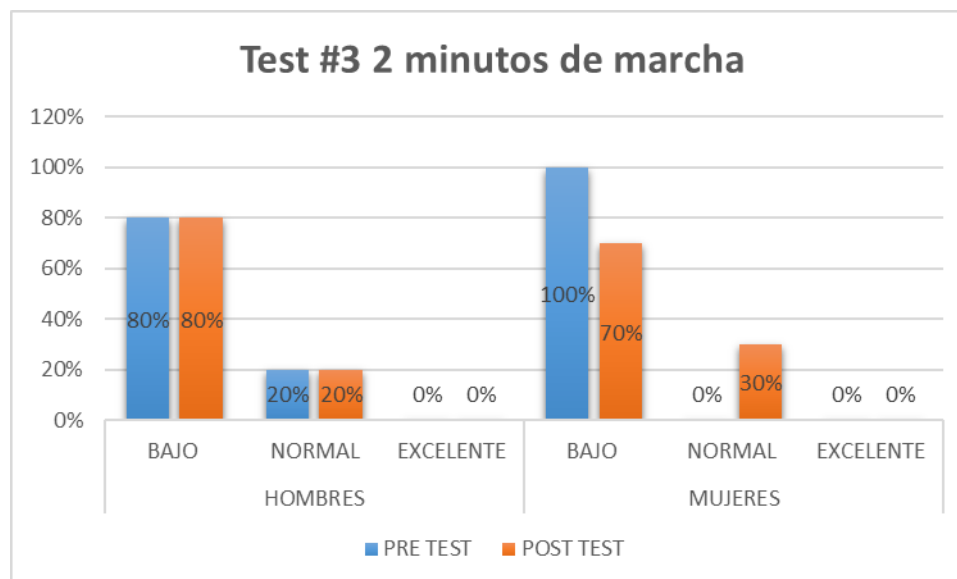
De acuerdo a los resultados arrojados en el pre-test, la fuerza del tren inferior en hombres un 60% se encuentra con valoración normal, el otro 40% restante se encuentra en nivel bajo; por su parte en la población femenina, la mayoría, representado en 80% se encuentra bajo y sólo el 20% alcanzó una valoración normal; mientras que en los resultados arrojados por el post test se percibe cómo el 30% de las mujeres y el 60% de los hombres alcanzan nivel normal en el desempeño, mientras el que 70% de las mujeres y el 40% se mantienen en niveles bajos.



GRÁFICA 4: Resultado comparativo de la prueba No 2.

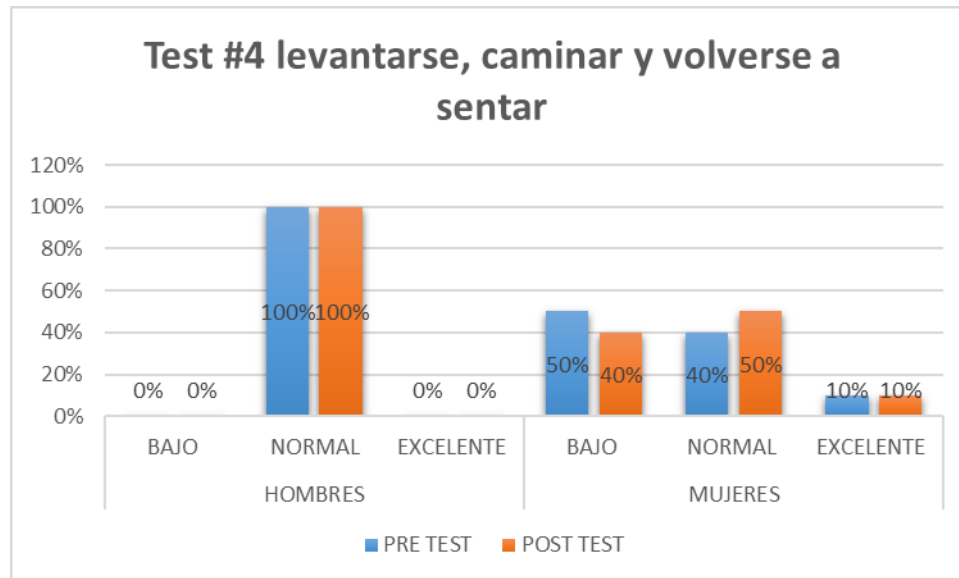
A diferencia de los miembros inferiores, los resultados de los tests de miembros superiores muestran que el 80% de las mujeres tienen resultados normales, apareciendo el 20% estipulándose en niveles excelentes, mientras que los hombres un 60% en un nivel excelente y el otro 40% en normal, en el Pre test realizado.

En el post test, respecto a la fuerza del tren superior se percibe un 60% de las mujeres y un 40% de los hombres en niveles normales, mientras que los restantes de ambos sexos se ubican en el rango de excelente.



GRÁFICA 5: Resultado comparativo de la prueba No 3.

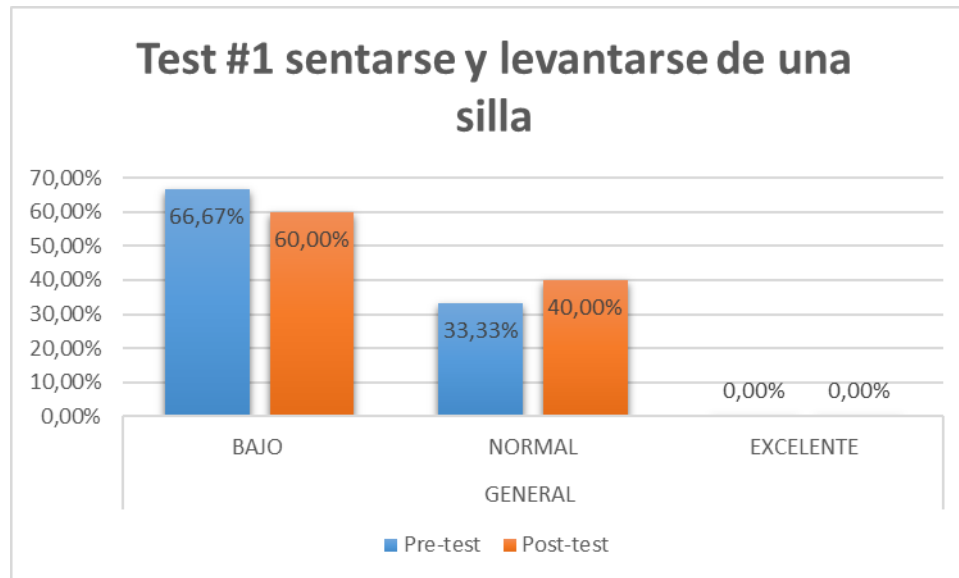
Por su parte, en los pre-test, los niveles mostrados en los resultados sobre la actividad de marcha, se ubican en el calificativo de bajo para el 100% de las mujeres y un 80% de los hombres, sólo el 20% de los hombres logró un nivel normal. Los post-test muestran que en la marcha un 70% de las mujeres y el 80% de los hombres se mantienen en nivel bajo, sin embargo, se encontró que el 30% y el 20% respectivamente se suman en los niveles normales.



GRÁFICA 6: Resultado comparativo de la prueba No 4.

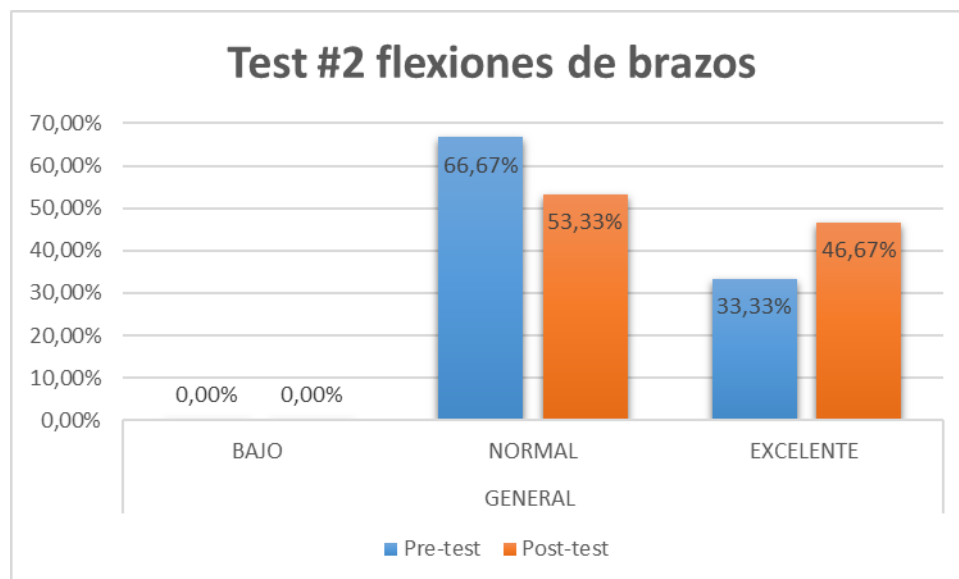
Respecto a la agilidad y el equilibrio dinámico el 100% de los hombres, junto al 40% de las mujeres se ubican en nivel normal, hallándose el 50% de las mujeres en nivel bajo y sólo el 10% en condiciones excelentes.

Pasando al post test los resultados muestran que la totalidad de los hombres y un 50% de las mujeres están en niveles normales, mientras que otro 40% se mantiene en niveles bajos y 10% restante en excelente.



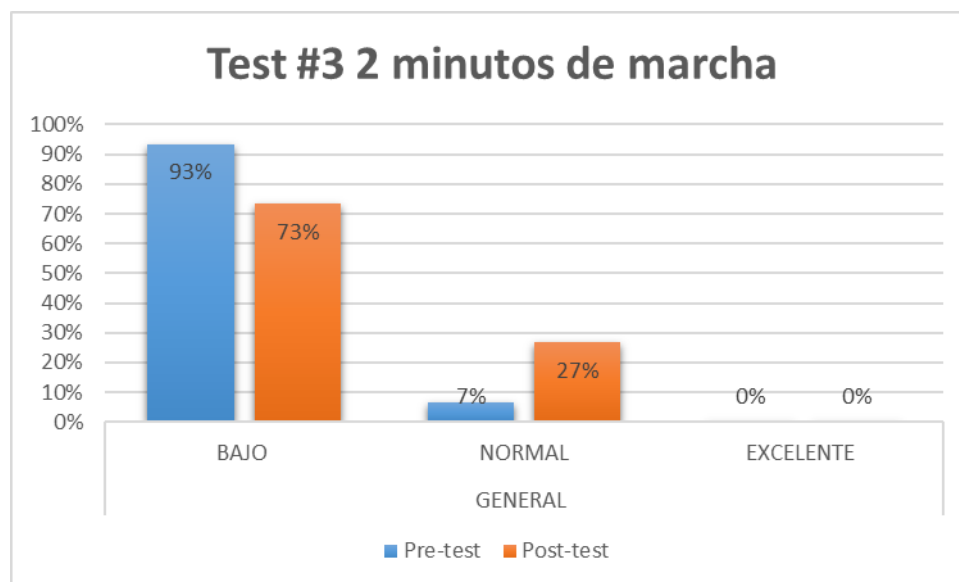
GRÁFICA 7. Resultado general de la prueba No 1.

El resultado comparativo nos determina que hubo una mejoría del 6,67% en la población establecida en la valoración baja en cuanto a la fuerza de miembros inferiores y logro llegar a un estado normal, los demás tuvieron mejorías en cuanto a las repeticiones, pero se mantuvieron en su estado de valoración.



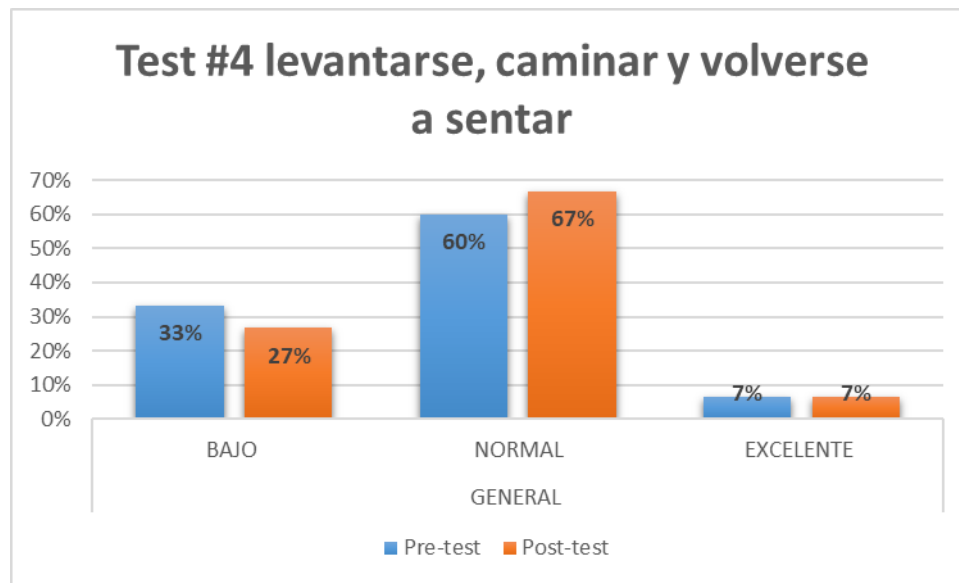
GRÁFICA 8. Resultado general de la prueba No 2.

En la evaluación de esta capacidad se logró una mejoría del sexo femenino de nuestra población, mostrando que un 20% alcanzan a pasar de normal al estándar excelente, dando así un total de mejoría del 13,33% de la población.



GRÁFICA 9. Resultado general de la prueba No 3.

En la resistencia nuevamente vemos mejoría en la población pasando a un estándar normal, quedando así en un total de 20% de la población en normal.



GRÁFICA 10. Resultado general de la prueba No 4.

La agilidad y equilibrio dinámico la población se mantuvo en su valoración inicial y solo un 6,7% de la población mostró mejoría.

Observando los resultados de los diferentes Test, la mejoría del resultado de la prueba Sentarse y levantarse de una silla fue de 6,67%; en la de Flexión de brazos un 13,33%; 2 Minutos Marcha es de 20% y la de Levantarse, caminar y volverse a sentar arrojó un 7% de evolución, unificando los resultados se puede considerar que el estado físico de la población evaluada está en niveles normales, con dificultades principalmente en la marcha que reflejó la mejoría más alta; por otra parte, muestra la fuerza del tren superior como la capacidad que se está en mejores condiciones; de la intervención de los porcentajes arrojados de las pruebas física, se puede entender que desde la práctica de las danzas folclóricas adaptadas se presentó un 46,67% de mejora de las variables en la población específicamente del género femenino, puesto que fue el único que presentó cambios en sus niveles de bajo a normal y de normal a excelente en

alguna de las pruebas, mientras que el grupo masculino se mantuvo en sus niveles de las primeras evaluaciones, principalmente tomando como factor de este resultado la asistencia a los talleres de danza.

5.4. Los beneficios físicos y psicosociales de la danza folclórica adaptada en las voces de los adultos mayores: Fase cualitativa.

Antes de enunciar los hallazgos relacionados con los beneficios psicosociales de la danza adaptada (garabato y puya) es necesario compartir las percepciones de los participantes en cuanto a que es para ellos y ellas ser adulto mayor. La noción que tienen respecto a ser un adulto mayor, lo describieron como una gran etapa, independientemente de las enfermedades que sufren como diabetes e hipertensión y dolores en alguna articulación del cuerpo. Se sienten orgullosos por llegar a conocer como sus hijos y nietos tienen grandes logros, gracias al aporte de los consejos que ellos como adultos mayores ganaron con las experiencias de vida, "...ya al pasar de los años llega a una determinada edad, por lo menos en las que estamos ahora y es una etapa de la vida bonita como todas las etapas y uno tiene que vivirla igual como vivió las otra y no decir que soy viejo, ya tengo achaque, porque ya soy un adulto mayor, no, tratar de vivirla como se vivió la otras. Pidiéndole a Dios que nos de salud y bienestar para todo" (E004M) "si, porque el tiempo nos da sabiduría y uno tiene ya experiencia de la vida y ya yo no quiero volver a niña, ya yo quiero ir para arriba y para arriba" (GFe002M)

"...siento mi cuerpo que se mueve como una de 15 años": La experiencia de la danza como un motor de vida.

Una de los beneficios psicosociales que se revelan en las narrativas de los adultos mayores, es la manifestación de alegría, empatía, felicidad, compañerismo, ya que, al participar de las danzas sentían un gozo que los llevo trasportase por él tiempo, es decir, se sentían que su cuerpo volvía a ser jóvenes y llenos viva. "Me siento viva,

me divierto y siento mi cuerpo que se mueve como una de 15 años” (E002M), “...ombe, sabrosura, felicidad, alegría” (E003H). La práctica de la danza adaptada como actividad física posibilita en gran medida el disfrute y el sentido de bienestar personal y social de las personas, Infante, Goñi y Villarroel (2011) señalan que la vivencia de la actividad física si bien está ligada a beneficios físicos y a la salud del cuerpo (a nivel funcional), también lo asocian a una mejor autopercepción, autoconcepto y satisfacción personal.

Manifiestan sentimientos de felicidad con la práctica de la danza, relatando que a pesar de sus edades, en la que por las manifestaciones propias de esta edad (60-79 años) ya no tienen la resistencia de cuando eran jóvenes, aun así realizan estas actividades y nada los detiene, en ese sentido, expresan lo que sienten y vivencian en esta práctica “Activa, feliz, con ganas de bailar todo el día pero como me agito rápido, paro, pero me siento muy feliz cuando bailo” (E006M), estos estímulos que les produce la participación en la danza adaptada (garabato y puya), logran en ellos unas vivencias de goce, diversión y sentimientos de felicidad, a la vez, que les proporciona espacios de escape ante las situaciones difíciles que se les presentan en lo que respecta a las dolencias del cuerpo y los sentimientos de soledad que a veces experimentan.

Por otro lado, los adultos mayores relatan que la danza para ellos no solo los lleva a un goce si no también les ayuda a despejar la mente “Me siento activo, me distrae. Me despeja la mente, eso es bueno” (E003H), “...el cuerpo le entra en calor a uno y entre más calor uno quiere es seguir bailando y jueraaaaaa, se le olvida a uno los problemas.” (GFe006M), en estas narrativas se visibiliza como la danza proporciona elementos claves para distraerse y no enfrascarse en los problemas cotidianos, posibilitando canales de distracción, al respecto Reigal- Garrido, Videra-García, Parra-Flores y Juárez-Ruiz (2012) plantean que:

“La práctica de actividad física tiene una serie de alicientes como la participación con otras personas, fortaleciendo lazos afectivos y consolidando redes de apoyo

social, o potenciando estados evasivos que alejan a los individuos de los problemas cotidianos. En este sentido, favorece su acción sobre otras variables tan importantes como la percepción de salud. (p. 22).

Un aspecto positivo, que manifiestan en sus relatos, es que no sienten temores que los detengan ante la realización de los pases de danza propuestos, por ejemplo, no temen que al bailar puedan sufrir algún tipo de lesión, revelan que la edad no los impide a hacer las acciones que la danza folclórica demanda, sin embargo, son conscientes que deben tener ciertos cuidados, ya que el cuerpo no está con las mismas condiciones que cuando eran jóvenes, “...de acuerdo a nuestra edad, porque uno no va a poder bailar un mapalé, uno se puede lesionar hasta bajándose de la cama, hasta los jóvenes les pasa eso, pero que no baile no no, a cuidarse” (E004M).

En sus relatos señalan que la danza, aparte de ser una actividad de placer, que conlleva el goce, alegría, felicidad, relajación, también les aporta una manera sencilla y agradable para las relaciones interpersonales, dado que comparten con sus compañeros de Centro “Feliz por la compañía de las profesoras y mis amistades del centro de vida.” (GFe001M), una de las participantes que es nueva de estar asistiendo al Centro de Vida, expresa que estar en la danza la ha ayudado a compartir más con sus compañeros y tener nuevas amistades “Consigue nuevas amistades, pasa su rato sabroso uno, las nuevas amistades con las profesoras” (GFe002M), de igual forma, manifiestan que la danza les da “...energía, entusiasmo, emoción.” (GFe006M), se observa en los relatos, como la danza adaptada, les ha ayudado a sus relaciones interpersonales, potenciando el trabajo coordinado y las manifestaciones de amistad.

La práctica de la danza adaptada promovió la parte recreativa en los adultos, posibilitando desde la música y los pases guiados, momentos agradables de esparcimiento e interrelaciones cercanas entre los participantes, Bernades (2011) aclara que este tipo de bailes, que van asistidos con ritmos musicales, opera ya no únicamente “...mejorando la tonicidad muscular y potenciando el sistema

cardiorespiratorio, sino que a la vez implica factores protectores como el sentido del humor, el contacto físico con otras personas y la distracción.” (p. 250). Es de anotar, que la danza del garabato es una gran demostración de burla y diversión frente a la muerte, es una alegoría del poder que tienen los sentimientos de querer vivir y gozar frente a una realidad tan contundente como la muerte, en la danza se caricaturiza la relación entre la vida y la muerte (EcuRed, 2010) , en ese sentido, cobró una gran relevancia trabajarla en espacios como el Centro de Vida, en donde las personas con los alteraciones propias de la edad, a veces, se sienten sumergidas en sensaciones de tristeza o cansancio, “...es bueno porque a uno los huesos se le oxidan y ajá uno bailando se le engrasan.” (GFe006M), “...nos brinda alegría, salud también y no deja que se me oxiden las rodillas.” (E001M)

Con relación a lo que sentían cuando diferentes motivos no podían asistir a los talleres participativos, manifiestan que se sentían frustrados al no poder participar en las actividades de danza, “Mal, porque no se puede ir a practicar y pensar que mis compañeros están allá y yo no, da como nostalgia” (E005H), “Me pongo triste, porque no puede participar y pensar que mis compañeros esta allá gozando y yo puedo” GFe006M La danza adaptada (garabato y puya) que se llevó a cabo con los adultos mayores, se dio a conocer que por medio de las entrevistas semiestructuradas grupos focales y un aporte de la observación participativa donde se dio a conocer que en los adultos al momento de bailar, logro observar que hay cambia estado de ánimo, “me siento con vida, se relaja uno y se pone uno activo, y esa alegría que tiene uno y la satisfacción cuando nos admiran a bailar, cuando nosotros salimos a los eventos de baile la gente nos aplaude eso es bonito me llena de orgullo”(E008H)

Desde las narrativas de los adultos mayores del Centro de Vida se evidencian unos beneficios psicosociales, logrando en los talleres participativos, desde la danza adaptada (garabato y puya), movilizar sus alegrías, sus goces y también sus temores. Asimismo, les dio una oportunidad distinta de relacionarse consigo mismos y con sus

compañeros, la danza "...es una manera de mejorar las relaciones con el mundo y con uno mismo." (Galiana, 2009, p.14).

Capítulo VI

6. Propuesta Metodológica: Entre el garabato y la puya, está la clave

GUÍA DE PASOS DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS GARABATO Y PUYA PARA LOS ADULTOS MAYORES



BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA.

Karla Flórez Seña, Yaniris Aragón Mosquera, Mileidys G. Salcedo Arias

Cartagena- Colombia, 2018

Tabla índice

	Pag
1. Introducción	3
2. Justificación	5
3. Objetivos	8
3.1. Objetivo general	8
3.2. Objetivos específicos	8
	60

4. Metodología	9
4.1. Población	9
4.2. El Garabato	9
4.3. El Garabato adaptado	10
4.4. La Puya	12
4.5. La Puya adaptada	14
5. Marco teórico	19
6. Recomendaciones	20
7. Conclusiones	22

1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta tiene como fin tener una base didáctica para la práctica de la danza folclórica tales como la puya y el garabato en los adultos mayores, llevando un aporte innovador. Los eventos culturales donde hay participación de este que se ejecuta en regiones de Colombia, las danzas más comunes en la zona de la costa Caribe de Colombia se encuentra la cumbia y el bullarengue, que tienen la participación de los adultos mayores ya que estas cuenta con una baja intensidad física, mientras que la puya y el garabato cuenta con una alta intensidad, por consiguiente se le es adaptada estas danzas.

En el proceso de adaptación se omiten varios pasos y se realiza la asimilación de ellos, tales como los saltos, movimientos bruscos de la cadera y se mantiene la baja intensidad del ritmo original de estas danzas como tal.

La puya es una danza callejera del Cesar y Magdalena desde 1885; de ambiente fiestero, de movimiento en las caderas y de muchos saltos con llevando el ritmo con instrumentos como la tambora, el clarinete, flauta y el llamador alegre; su ejecución adopta elementos de la cumbia, en particular la estructura circular de las figuras y las expresiones vivaces de hombres y mujeres, este baile callejero de parejas sueltas sin coreografía definida. Marulanda (2006)

Por otra parte, el garabato fue revivido por un inolvidable personaje de Barranquilla y de la Costa Caribe colombiana, don Emiliano Bengoechea, quien dedicó parte de su vida a impulsarla hasta convertirla en un símbolo

emblemático del Carnaval de Barranquilla; con los instrumentos como la tambora, el tambor, flautas de millo y gaitas llevando el “son”, cuenta con muchos saltos e intensidad aeróbica; el Garabato tiene como temática acabar con la muerte en un desafío. Acosta (2009)

Teniendo en cuenta las intensidades de estas danzas que se implementaba a esta población donde se presenta diversas modificaciones, ayudan a potencializar la salud tanto mental como física, en esta etapa de la vida gran porcentaje de la población es sedentaria; Según la organización panamericana de la salud OPS (2007) , casi las tres cuartas partes de la población adulta es sedentaria; siendo las personas de bajo nivel socioeconómico, las mujeres y los adultos mayores, las más inactivas durante el tiempo libre o recreación. Adicionalmente, una proporción considerable de la mortalidad ocasionada por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en Colombia puede atribuirse a los efectos de la inactividad física.

las actividades de danza adaptada son ejecutadas en Unidad Comunera 13 con los adultos mayores del centro de vida san Sebastián de Ternera en el barrio Ternera, al realizar las actividades dancísticas se observó cambios en su estado emocional, debido a que se sentían útiles, acompañados socialmente, gozo por la práctica de las danzas y mejora en su bienestar físico.

2. JUSTIFICACIÓN

Los actuales problemas de salud en los adultos mayores no son solo consecuencias inevitables de la edad, sino también relacionado de otros factores, entre esos algunos están vinculados al sedentarismo, Salazar (1995); asimismo,

Landinez (2012) plantea que la inactividad física es un factor importante de riesgo para muchas condiciones y problemas crónicos de salud, tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la osteoporosis, la diabetes mellitus y de salud mental.

Estas enfermedades se previenen en gran medida con la realización de actividad física, siendo la danza uno de los medios apropiados desde un punto de vista recreativo, cultural y de actividad física; es una actividad muy amplia y se conforma con elementos de expresión corporal, ritmo y música.

Cave connotar que la prescripción de la danza folclórica adaptada al adulto mayor, cumple como estrategia en el proceso de envejecimiento para que este sea de una manera armónica, es decir, su mente, cuerpo y alma sea menos aprensivo, llegando a crear nuevas actitudes y aptitudes respecto a la etapa en la que se encuentran, encaminándolos a un proceso de envejecimiento saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) describe al envejecimiento saludable como la búsqueda de formas de conservar y mejorar las habilidades funcionales de las personas al envejecer, ayudarles a mejorar su independencia en la comunidad y mejorar la calidad de vida.

Conociendo que el folclor es el estudio de los usos y costumbres de las tradiciones espirituales, sociales, de las experiencias orales y artísticas que permanecen en un pueblo evolucionado, la danza folclórica refleja los valores culturales de un pueblo que se transmite de una generación a otra. Obedecen a estructuras resultantes de las maneras de ser de un grupo étnico, encuadrado y condicionado por determinados aspectos, tales como la geografía, históricos y culturales. Vasco G. Pineda, R (2015); La danza folclórica adaptada al adulto mayor juega un papel importante en la promoción de actividad física llevando a un mantenimiento y mejora de su estado físico, emocional y social, de acuerdo a

Bozzini, M. y Marrazzo, T (1975), la danza es un agente educativo que generalmente se desaprovecha por desconocerse su inmenso valor; Por otra parte, por ser una actividad accesible en cuanto a costos y requerimientos, es una actividad económica, pues solo se necesita para su práctica un espacio libre y música.

De acuerdo a que es una de las actividades que goza de mayor aceptación en los gustos de las poblaciones, sobre todo, en las poblaciones del caribe colombiano. Por ello, la danza es un agente de la educación física que implica un mensaje intencionado, ya que se hace uso del cuerpo como fuente de expresión, estudio de los movimientos creativos, personales, originales, depurados y tiene la búsqueda de un estilo personal; por consiguiente, nos lleva a implementar la danza folclórica adaptada a los adultos mayores para el fortalecimiento de factores ya referidos.

Seguido a esto plantea Chuquiguanga & Guiracocha (2017) Es de gran importancia la realización de actividad física debido a que contribuye a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas, adicionalmente, la actividad física mejora la autoestima, contribuye a la motivación y retrasa el deterioro cognitivo. Se puede inferir que, durante el proceso de envejecimiento, es común que el ser humano se convierta menos activo físicamente, lo que nos demuestra la importancia de elaborar y reorientar la práctica de actividad física.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Describir los beneficios físicos y psicosociales de la danza folclórica adaptada -puya y garabato- en los adultos mayores.

3.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- Indicar la adaptación de pases básicos de la puya y garabato adaptado en los adultos mayores
- Presentar la forma didáctica de la danza de la puya y el garabato adaptado
- Despertar interés a la práctica de danza folclórica tales como la puya y el garabato en los adultos mayores.

4. METODOLOGÍA

4.1. Población:

15 sujetos, 5 hombres y 10 mujeres

La realización de la prescripción de la danza folclórica está íntimamente relacionada con el estado físico en que se encontraba la población de adultos mayores, está la evaluamos por medio de la aplicación de Batería de test Senior Fitness Test (SFT) (Rikli y Jones 2013), aplicando dos test por días como se recomienda en adultos mayores; además de ello, se realizó una revisión de sus historias clínicas para conocer las limitaciones o enfermedades de ellos y se les tomó el peso y la talla.

Luego de la valoración se llevó acabo unos talleres de familiarización con los estilos musicales de las danzas que se realizarían; conocer e identificar el estilo de música, su ritmo, marcación e historia; seguido comenzamos con las

prácticas de danzas, inicialmente con la puya donde se le mostro los pasos adaptados en cuanto a la intensidad, amplitud de movimiento y descartes de ciertos movimientos, poco a poco se coordinaba la música, ritmo y los pasos enseñados; luego se implementó la danza de el garabato, está requiere un poco más movilidad la cual se realizó con más seguimiento.

Se finalizó con ambos bailes en el centro de vida, seguido la realización de las respectivas valoraciones que se les otorgó el nombre de post test a las física y para la valoración de los beneficios psicosociales se llevó acabo un grupo focal y unas entrevistas individuales, con el fin de conocer sus conocimientos sobre la etapa en la que viven, la importancia de las actividad física, cuidados y además, conocer sobre sus temores, alegrías, frustraciones y apreciación a la actividad de danzas realizada durante todo ese tiempo.

4.2. El Garabato		
Pasos	Descripción	Grafica
Pase #1	Se marcan tres pasos en trotecito y alternando los pies, al cuarto se salta sobre ambos pies cayendo en segunda posición natural, flexionando las piernas. Este paso se acompaña de gran soltura del cuerpo y movimientos ágiles de los brazos.	

Pase #2	desplazamiento lateral Coordinadas todas las parejas avanzan lateralmente con cuatro pasos hacia la derecha al cuarto paso da un pequeño salto y luego retornan con los mismos cuatro pasos hacia la izquierda. Al mismo tiempo que las mujeres hacen lo elevan o bajan sus brazos y los hombres hacen lo propio con sus respectivos garabatos.	
Pase #3	Se marcan tres pasos en trotecito y alternando los pies, al cuarto se salta sobre un pie cayendo en segunda posición natural, flexionando las piernas. Este paso se acompaña de gran soltura del cuerpo y movimientos ágiles de los brazos.	

Pase#4	Seguidilla Caminar marcando el ritmo moviendo las caderas para avanzar y acoplar toda la marcación con el mismo pie.	
----------------------	--	---

El Garabato Adaptado		
Pases	Descripción	Grafica

Pase #1	Se marcan tres pasos en trotecito y alternando los pies, al cuarto se realiza una pequeña flexión y extensión de las articulaciones de la rodilla simulando un salto, las piernas. Este paso se acompaña segunda posición natural, flexionando de gran soltura del cuerpo y movimientos ágiles de los brazos.	
Pase #2	desplazamiento lateral Coordinadas todas las parejas avanzan lateralmente con cuatro pasos hacia la derecha y luego retornan con los mismos cuatro pasos hacia la izquierda. Omitiendo los saltos	
	Se marcan tres pasos en trotecito y	

Pase #3	alternando los pies, al cuarto se levanta un pie cayendo segunda posición, Este paso se acompaña de gran soltura del cuerpo y movimientos ágiles de los brazos.	
Pase #4	Seguidilla Caminar marcando el ritmo para avanzar y acoplar toda la marcación con el mismo pie.	

La puya		
Pases	Descripción	Grafica
Paso#1	Movimiento de cadera lado a lado en se marca de cada lado un paso en punta de pies	

Paso #2	Movimiento de cadera tres pasos en el mismo lugar sin avanzar al lado derecho brazo izquierdo arriba y derecho al lado del cuerpo todo este paso es realizado en punta de pies	
-----------------------	---	---

Paso#3	Desplazamiento lateral en punta de pies Se realiza tres pasos laterales hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo en punta de pies y con movimientos amplios	 A photograph showing a person standing on a red-tiled patio, performing a lateral movement exercise. The person is wearing a white and dark blue polo shirt and maroon pants. Their face is obscured by a blue smiley face icon. They are in a wide stance with their feet flat on the ground, and their arms are slightly bent. The background shows a garden area with green plants and a fence.
---------------	--	--

La puya adaptada		
Pases	Descripción	Grafica
Paso#1	Se marca en el lugar un paso a cada lado omitiendo el movimiento exagerado de las caderas.	
Paso #2	Se marca tres pasos del lado izquierdo y luego al lado derecho	

Paso#3	Desplazamiento lateral En esta ocasión el desplazamiento va a realizarse omitiendo los saltos y el movimiento de cadera exagerado	 A photograph of a person standing on a red-tiled patio, performing a lateral displacement exercise. The person is wearing a white and black short-sleeved shirt and red pants. Their right arm is extended to the side, and their left leg is slightly bent. The background shows green foliage and a metal fence. The person's face is obscured by a blue smiley face icon.
----------------------	---	--

5. MARCO TEÓRICO

¿Qué es la Danza?

- Rodríguez (2010) indica que la danza es un arte que se fundamenta de la expresión de nuestra corporeidad por medio del movimiento como lenguaje, desde esta idea es concebida la danza como un arte, y como movimientos que tienen el fin de expresar ideas o sentimientos, es una forma de liberar el ser. Por otra parte, la danza se define como aquellas “combinaciones de movimientos armónicos realizados sólo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla” (anónimo s.f), lo que invita a entender que hay una relación directa entre los actores principales y el público, generando satisfacción tanto en unos como en otros, envueltos en un proceso comunicativo.

¿Que es la danza folclorica?

- Vasco y pineda (2015) define la danza folclórica como el reflejo de los valores culturales de un pueblo que se transmite de una generación a otra. Obedecen a definidas estructuras, resultantes de las maneras de ser de un grupo étnico, encuadrado y condicionado por determinados aspectos, tales como la geografía, históricos, climáticos, culturales, etc.(p.19)

Adulto mayor

- La Organización mundial de la salud (oms) considera como adulto mayores a quienes tienen una edad mayor o igual de 60 años en los países en vía de desarrollo y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados. Esta diferencia cronológica obedece a las características socio-económicas que tiene unos y otros

6. RECOMENDACIONES

Es importante conocer la capacidad física de la población a trabajar, realizar evaluaciones y llevar la práctica acorde a ellos; el profesor o profesores deben ser muy creativos, alegres, muy motivadores y cuidadosos al momento de impartir la danza.

Se debe realizar un seguimiento riguroso a las prácticas llevadas a cabo y así poder ir avanzando acorde a lo trabajado, siempre realizando recordatorios de la práctica anterior, explicar con gran detalle cada paso y la manera correcta de realizarlo; se debe estar muy pendiente de la salud de la población antes, durante y después de la práctica de danza.

Para la práctica y ejecución de las actividades es necesario tener en cuenta el espacio ya que debe ser amplio y con mucha ventilación, ya que en la zona donde se llevó a cabo las actividades de danza y test es en la zona del Caribe Colombiano donde hay altos niveles de temperatura.

Es recomendable que se realice en las horas de la mañana ya que la atmosfera es agradable, dónde se puede tener una buena disposición en este caso de los adultos mayores evitando sofoco y así llegar a la baja participación de esta por temor a un infarto ya que la gran parte de los adultos sufren de hipertensión; aparte de la zona horaria el espacio debe tener un piso plano, para así evitar caídas que pueda ocasionar lesiones graves que afecte el bienestar de los adultos mayores.

Para finalizar siempre alentar y crear recuerdos gratos con la población con la cual se trabaje, ser profesionales y brindar con cariño y pudor nuestros conocimientos.

CAPITULO VII: CONCLUSIONES

Se concluye que después de aplicar los post-test la mejoría del resultado de la prueba Sentarse y levantarse de una silla fue de 6,67%; en la de Flexión de brazos un 13,33%; 2 Minutos Marcha es de 20% y la de Levantarse, caminar y volverse a sentar arrojó un 7% de evolución, unificando los resultados se puede considerar que el estado físico de la población evaluada está en niveles normales, con dificultades principalmente en la marcha que reflejó la mejoría más alta.

De igual forma, muestra la fuerza del tren superior como la capacidad que está en mejores condiciones; de la intervención de los porcentajes arrojados de las pruebas física, se puede entender que desde la práctica de las danzas folclóricas adaptadas se presentó un 46,67% de mejora de las variables en la población específicamente del género femenino, puesto que fue el único que presentó cambios en sus niveles de bajo a normal y de normal a excelente en alguna de las pruebas, mientras que el grupo masculino se mantuvo en sus niveles de las primeras evaluaciones, principalmente tomando como factor de este resultado la asistencia a los talleres de danza.

En lo que respecta a los beneficios psicosociales, los adultos mayores revelaron en sus narrativas, la alegría, la empatía y las muestras de compañerismo que vivenciaron en el proceso, como una muestra de las posibilidades de inclusión y recreación de la danza adaptada, asimismo, el proceso se convirtió en un espacio en donde la capacidad creativa y la dimensión lúdica se potenciaron.

Manifestaron en sus relatos el placer gozoso que la vivencia de la danza les permitió sentir, en unas edades donde culturalmente, las miradas son desde la disminución y la poca valía. “Me siento viva, me divierto y siento mi cuerpo que se

mueve como una de 15 años” (E002M). Los estímulos que les produjo la participación en la danza adaptada (garabato y puya), lograron vivencias de goce, diversión y sentimientos de felicidad, a la vez, que les proporcionó espacios de escape ante las situaciones difíciles, como también, sentirse acompañados y valorados.

Los beneficios psicosociales que se revelan en los relatos giran alrededor de unas vivencias que van más allá del plano físico, se adentran en las emociones y sentimientos de los adultos, procurando un bienestar más integral y potenciando unas mejores relaciones grupales.

CAPITULO VII: DISCUSIÓN

El envejecimiento es un proceso de la vida que se registra desde el nacimiento y es caracterizado por cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos, al lado de la pérdida de visión o del equilibrio (Rodríguez 2010). En este sentido, los padecimientos comunes de esta fase de la existencia humana pueden incrementarse si se mantienen los individuos en inactividad física o mental, aumentando con éstos los riesgos de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Buitrago y otros, 2016).

Por ello la aplicación de la danza folclórica adaptada (garabato y puya) aparte que la danza como agente que revitaliza las dinámicas cotidianas de los adultos mayores, abriéndoles medios para la expresión corporal y emocional.

Gonzales & Lagos (2006) definen la Danza Integradora, como

“...una modalidad de la danza que hace realidad el concepto de inclusión y diversidad; propone el trabajo conjunto de personas con y sin capacidad física o

mental leve, en el campo del Arte, la Educación y la Salud, apostando a la inclusión social y la diversidad cultural y artística como promoción de los derechos humanos. (p.2).

Con la implementación de los ejercicios dancísticos, se pudo observar una leve mejora a nivel físico en la población, mejoras en el desempeño de cada una de las tareas y movilidad un poco más armónica; respecto a nivel psicosocial se concluyó, por medio de las entrevistas y grupo focal, que la práctica de la danza adaptada les hizo sentir felices, alegres, con mucha energía, recordaban su juventud y compartían con sus compañeros del centro de vida y el mejoramiento.

Dicho esto, esta investigación pretende ampliar los estudios en otro centro de vida de la ciudad de Cartagena que posibilite hacer un seguimiento mayor de las danzas adaptadas e incentivar que los licenciados en educación física, recreación y deportes tengan en cuenta trabajar con esta población.

Referencias Bibliográficas

Acosta, T. (4 de noviembre de 2009). *Danza el garabato* . Recuperado el 8 de agosto de 2018, de Danzas de la costa atlantica : <http://danzasdelatlantico.blogspot.com/2009/11/danza-el-garabato.html>

Andino, F. (2018). La bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del hospital municipal de la merced de la ciudad de Ambato. *Universidad Técnica de Ambato*, 31.

Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en américa latina*. Santiago de Chile: consultora del área de población y desarrollo centro latinoamericano de demografía de Santiago de Chile.

Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Santiago de Chile: Publicaciones de las Naciones Unidas.

Barbosa, P., & Murcia, N. (2012). Danza: escenario de construcción y proyección humana. *Educación y Educadores*, 185-200.

Benjamín, A. (2002). *Making an entrance: Theory and practice for disabled and non-disabled dancers*. New York : Roudledge.

- Brozas, M. (2013). La accesibilidad en la danza contact improvisation. accessibility in contact improvisation dance . *Arte y Movimiento* , 5.
- Buitrago, L., Saenz, A., Cardona, A., Ruiz, L., Vargas, D., Cobo, E., . . . Sandoval, C. (2016). Cualidades Físicas del adulto mayor activo de la ciudad de Tunja. *Revista de investigación en Salud* , 33-49.
- Carazo, P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el teakwondo como alternativa de mejoramiento. *Educación*, 125-135.
- Castillo, M., León, M., Mondaca, J., Bascuñan, S., & Beltrán, K. (2016). El ritmo y la música como herramienta de trabajo para la actividad física con el adulto mayor . *Ciencias de la Actividad Física* , 87-99.
- Chuquiguanga, D., & Gulracocha, B. (2017). *Efectos de la actividad física en la estabilidad del equilibrio de los adultos mayores de la casa hogar Cristo Rey de la ciudad de Cuenca* . Cuenca : universidad politecnica salesiana .
- Cobo, E., Ochoa, M., Ruiz, L., Vargas, D., Sáenz, A., & Sandoval, C. (2016). Confiabilidad del Senior Fitness Test versión español, par población adulta mayor en Tunja- Colombia. *Archivos de Medicina del Deporte*, 382-386.
- Cómo bailar puya Colombiana Tutorial paso a paso*. (21 de marzo de 2017).
Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=3T0coOTQgn>

Contry club de Barranquilla. (23 de noviembre de 2016). Obtenido de Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=WEx1NEsZn4I>

Corrales, A. (2010). La danza como manifestación expresiva representada en el sello postal. *EFDeportes.com*.

Creswell, J., & Plano, V. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks: SAGE publications.

Daza, K. (2010). *Vejez y envejecimiento* . Bogotá : Universidad del Rosario .

Devis, J. (2007). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: Inde Editorial.

Díaz, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernandez, M., & Valera-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 1.

Duperly, J. (2015). *Prescripción del Ejercicio*. Bogotá: Ediciones de la U.

Durán, D., Valdelamar, L., Uribe, A., & Uribe, J. (2007). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *pontificada Universidad Javeriana*, 263-270.

Gázquez, J., Morelo, M., Mercader, I., & Pérez, M. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y el ejercicio físico. *Revista iberoamericana de psicología y Salud*, 19-37.

Gonzales, S., & Lagos, V. (2006). *Danza integradora: una cátedra para la inclusión social, la diversidad y la integración comunitaria en artes del movimiento* . Santafe de Argentina: Congreso iberoamericano de extensión universitaria .

Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Batista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación* . México: Mc Graw Hill Education.

Hernandez, A., Gómez, L., & Parra, D. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina . *Revista Salud Pública*, 327-335.

International Federation Of Adapted Physical Activity. (2018). *IFAPA*. Obtenido de Qué es APA: <http://ifapa.net/definition/>

Jara. (2015). efectos del ejercicio en adultos mayores. *Revista Hospital Clinico Universal*, 2.

Lagos, V., & Gonzáles, S. (2006). *Danza integradora, una cátedra para la inclusión social, la diversidad y la integración comunitaria*. Santa fe Argentina : artes del movimiento IUNA.

Landinez, N., Contreras, K., & Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Cubana de Salud Pública*, 562-580.

- Marcos, L., & Padrón, A. (2011). Protocolo para la alimentación-nutrición en la atención integral al paciente con enfermedad de Parkinson. *Medisur*, 181-204.
- Marrazo, M. B. (1975). *Mi cuerpo es mi lenguaje, expresión corporal de la danza* . Buenos Aries : Rustica .
- Martinez, N. (2012). *Reseña metodológica sobre los grupos focales*. San Salvador: Editorial Universidad Don Bosco.
- Marulanda, O. (2006). *El folclor de colombia, práctica de la identidad cultural* . gladys gonzales a. .
- Ministerio de Salud . (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*. Bogotá: MINSALUD.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Envejecimiento Demográfico. Colombia 1951-2020 Dinámica Demográfica y Estructuras Poblacionales*. Bogotá D.C. : Imprenta Nacional de Colombia.
- Muños, L., Monreal, C., & Marco, M. (2001). El adulto: Etapas y consideraciones de aprendizaje. *Euphoros* , 97-110.
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio dinámico en el área de educación física. Actividades para su desarrollo. *EfDeportes.com*.

OMS. (2002). *Promover el estilo de vida para las personas mayores* . Obtenido de Organización mundial de la Salud .

OPS. (4 de noviembre de 2017). *La discapacidad: prevención y rehabilitación en el contexto del derecho al disfrute del mas alto nivel posible de salud física y mental y otros derechos relacionados* . Obtenido de Organización mundial de la salud : [http://www.paho.org/ spanish/gov/cd/CD47.r1-s.pdf](http://www.paho.org/spanish/gov/cd/CD47.r1-s.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Informe mundial sobre e,l envejecimiento y la salud: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de http://www.who.int/topics/physical_activity/es/

Organización Mundial de la Salud. (16 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Obesidad y Sobre Peso: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad Física: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (5 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

- Orosa, T. (2003). *La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor*. La Habana: Félix Varela.
- Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectiva científica y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte* , 213-224.
- Poblete, F., Bravo, F., Villegas, C., & Cruzat, E. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores . *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM N# 17* , 59-65.
- Real Academia Española. (2017). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <http://dle.rae.es/?id=EN8xffh>
- Real Academia Española. (2017). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <http://dle.rae.es/?id=XIApmpe>
- Requema, C., Martín, A., & Baldomero, S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en prácticas de danza. *Revista de Psicología del deporte* , 37-44.
- Rikli, R., & Jones, J. (2013). *Senior Fitness Test Manual*. Champaign: Human Kinetics.

- Roca, R. (2016). Actividad física y salud en el adulto mayor de 6 países latinoamericanos: review. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM* N# 17, 77-86.
- Rodriguez, K. (2010). *Vejez y envejecimiento*. Bogotá: Editorial Universidad del rosario. Obtenido de http://www.urosario.edu.co/urosario_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf
- Rodriguez, M. (2010). *El concepto de la danza educativa* . Obtenido de Efdeportes : <http://www.efdeportes.com/efd145/el-concepto-de-danza-educativa.htm>
- Rojas. (2016). *Importancia de la inclusión social de los adultos mayores, una generación olvidada por el estado*. Bogotá: universidad militar nueva granada.
- Ruiz, E., & Ochoa, J. (2012). *La actividad física en el adulto mayor: percepción del baile recreativo*. Santiago de Cali: Universidad del Valle.
- Salazar, C. (1995). Beneficios de la danza o el baile terapeutico para las personas de la tercera edad . *Educación* , 65-70 .
- Sanchez, C. (2004). *Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con las variables demográficas, psicosociales y psicológicas*. Málaga : universidad de Málaga .

- Sandoval, C., Camargo, M., Gonzales, D., & Vélez, Y. (2007). Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de junta . *Revista Ciencias de la Salud* 5, 60-71.
- Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Usta, J. (2010). *¿Cómo reforzar la identidad Caribe de Cartagena*. Cartagena: instituto de Patrimonio y Curtura de Cartagena.
- Vasco, G., & Pineda, R. (2015). *La danza herramienta pedagógica de información* . Bogotá: Universidad Libre.
- Vidarte, J., Quintero, M., & Herazo, Y. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condicion física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la promoción de la salud* 17, 79-90. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826006>
- Wilson, L., & Mendoza, V. (2009). Sedentarismo como factor de riesgo de transtornos depresivos en adultos mayores. *UNAM*, 24-244.
- Vargas,S. (2017). Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. *Rev. Salud Pública*. 19 (4), p.2.

8. Anexos

8.1.1. GRUPOS FOCALES

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por: Idis Alfaro Ponce.

Lugar y Fecha de realización: 23 de julio de 2018

Entrevistada(o): GFe001M ;GFe002M; GFe003H; GFe004M; GFe005M;GFe006M.

Transcrita por: Mileidys G. Salcedo Arias

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
		1. ¿Para usted que significa	Sujeto #2: Hay unos señores que son adultos mayores y se	De acuerdo a lo expresado por la población entrevistada, en términos

ADULTO MAYOR		ser un adulto mayor? Sujeto #3: De la experiencia que uno tiene y darse su lugar, que es respetar y darse a respetar, uno viejo tiene que poner el ejemplo. Sujeto #4: Bien. Sujeto #5: una persona mayor de edad, yo le hago ver a los jóvenes hoy en día lo que significa y las etapas, para que aprendan de la vida. A mi nieto de 11 años que las ayude,	creen unos pelaitos de 15 años, ser adulto mayor es la experiencia de la vida que hemos vivido. El respeto se gana y se pone ejemplo. La adultez como sinónimo de respeto que se gana desde el ejemplo	generales, el adulto mayor representa experiencia, siendo protagonistas en la enseñanza sobre la vida a los jóvenes, promoviendo el respeto entre todos.
-----------------	--	--	--	---

			respeto y que cuando llegue alguien tenemos que comportarnos con lo que somos unas personas de edad. Sujeto #6: la edad que tenemos, pues respetar y que lo respeten y ayudar a la personas más mayores que mi persona. Sujeto #1: cumplir el ciclo de la edad, llegar al límite de edad para ser adulto mayor y de ahí para allá es extra.	
		2. ¿Se encuentra	Sujeto #2: si, porque el tiempo nos da sabiduría y uno tiene	La población coincide en que se encuentran feliz con su condición de

		satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida? ya experiencia de la vida y ya yo no quiero volver a niña, ya yo quiero ir para arriba y para arriba Sujeto #3: uno aprende cosas y va conociendo más y realizando cosas más. Sujeto #5: yo me siento feliz tengo una hija y un nieto y no me falta nada y así estoy feliz, cumpla 68 años en octubre y todo el mundo le digo que disfrute la vida sanamente y que aproveche. Sujeto #6: yo también me siento muy feliz con mis 5 hijas que tengo, mi barón, mis 13	adulto mayor, que los años vividos, las diferentes experiencias que han tenido y todo lo aprendido le hacen valorar cada una las cosas que han obtenido, dándole valor principal a la familia y queriendo seguir disfrutando de la vida.
--	--	---	---

			nietos y 5 bisnietos, con mi marido que no peleamos ni discutimos ni nada. Sujeto #3: me siento muy feliz, contenta con mis hijos, tengo 6 hijos.	
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo?	Sujeto #5: bien porque tengo mi control, me tomo mi droga y hago lo que mi médico ordena porque tenemos que llevar un límite de comportamiento y tengo mi control para , yo todo los día me tomo la presión y eso. Sujeto #2: yo me siento bien y	Una parte de la población coincide en decir que se sienten bien físicamente, a pesar de tener algunas dificultades de salud, con los controles y cuidados llegan a sentirse así.

			sana en el nombre del señor Sujeto #3: yo también me siento sana Sujeto #1: me siento divinamente bien. Sujeto #4: bien, no me ha pasado nada. Sujeto #6 de mi cuerpo ahora mismo está adolorido brazo izquierdo	
		4. ¿Padece alguna enfermedad?	Sujeto #6. tengo problema de salud sobre todo del corazón, que me hice los exámenes y todo salió elevado y la dieta	La población reconoce que tienen algunos problemas de salud, pero a su vez, entienden que deben tener cuidados especiales en dependencia

		todo bajo de sal, sin grasa y sin dulces. Sujeto #4 tengo diabetes y molestias en la cabeza. Sujeto #3. La presión no más y me la controlo Sujeto #1 la única enfermedad que tengo yo es que soy hipertenso.	de su condición, como la dieta y los controles que los médicos les recomienda..
	5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	Sujetos: NO	La población de adulto mayor en cuestión considera que no tienen limitantes físicas para realizar actividades de danzas.

	CUIDADO SALUD	6. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida? ¿cómo?	Sujeto #5 la verdad es que un proceso largo porque, hace muchos años me diagnosticaron, yo me tomaba 220 pastillas mensuales para el corazón, pero todas las mañanas me amanecía mal, duré 7 años sin tomar ningún tipo de droga. Sujeto #2bueno yo, antes era hipertensa y tenía azúcar, según los médicos me declararon eso, un día dije que no iba a tomar más porque cuando lo tomaba me daba diarrea y mareo y para la presión me daba dolor de cabeza, desde entonces en el patio en la casa tengo una	La población expresa que una de las maneras de cuidar su salud es haciendo actividad física, lo han comprendido, sea desde la práctica de diferentes deportes durante su vida o el baile, de manera constante, complementando así los tratamientos con las diferentes medicinas que deben tomar.
--	----------------------	--	--	---

			planta de insulina, la sancocho cuando me siento algo me la tome y suerte, ya yo no sufro de azúcar ni de na, y yo toda la vida he caminado, boxeaba, jugaba béisbol y trabajo como jardinera del cementerio yo levanto tumbas y tengo bicicleta estática y hago una hora todos los días. #6 bueno yo también bailo, todos los domingos mi marido pone el equipo y bailo uff, como me han dicho que el baile es ejercicios y eso, uff yo bailo y me corre el sudor. Sujeto # 1 me gustaba el deporte sobre todo el béisbol,	
--	--	--	--	--

			hago ejercidos por media hora y manejo bicicleta subiendo las lomas más cercanas.	
	BENEFICIOS	8. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente?	Sujetos: relajados y con más energía.	La población expresa que a través de la danza han obtenido diversos beneficios, tantos físicos, psicológicos, emocionales y sociales, llegando a sentirse con mayor energía, generando nuevas amistades, sintiendo entusiasmo y olvidándose de los problemas.
		9. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	Sujeto #4: bien, bailando y todo eso. Sujeto #6: energía, entusiasmo, emoción. Sujeto #1: consigue uno	

			nuevas amistades, pasa su rato sabroso uno, las nuevas amistades con las profesoras y una de las nuevas acá. Sujeto #6: alegría, el cuerpo le entra en calor a uno y entre más calor uno quiere es seguir bailando y jueraaaaa, se le olvida a uno los problemas.	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	10. Considera que su estado de salud mental es bueno?	Sujeto #2: bueno en mi salud mental yo me siento bien, soy una abuela joven y bella, no como muchas abuelitas que dejan un vas aquí y después lo salen buscando para otro lado, se le olvidan las cosas.	La población asoció la salud mental exclusivamente a la memoria, algunos indicando que están bien, mientras que otros reconocen que a veces se les olvidan algunas cosas, sin embargo son conscientes de que con la edad esos problemas se

			Sujeto #6: bien, porque todo está bien, bien bien. Sujeto #4: bien, del 1 al 10... pues bien, no se me olvidan las cosas. Sujeto #5: a veces se me olvidan las cosas en el momento, con mi nieto porque estoy por aquí y por allá, cojo una cosa y la otra y mi hija me dice, mami ponle cuidado a las cosas, pero del resto me siento bien. Sujeto #1: bueno, como primera medida yo considero que cuando a uno se le olvidan las cosas en parte es	pueden presentar.
--	--	--	--	-------------------

			por la edad y en otro sentido porque... ya se me olvido lo que iba a decir. Sujeto #2: bueno yo me merezco un 10 de calificación, póngamelo ahí. Sujeto #6: yo también me siento un 10 Sujeto #3: un poco disloquea, yo tengo momentos que pongo una cosa aquí y la voy a buscar allá, y me pregunto ombe y a donde fue que yo fui y después me acuerdo. Yo, me pongo un 8.	
		11. Alguna vez un	Sujetos : NO.	La población de adultos mayores entrevistada tienen un diagnóstico

		médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental?		médico favorable en su salud mental.
		12. ¿Qué es la soledad para usted?	Sujeto #3: la soledad es tristeza, cuando uno está solo que no tienen ningún apoyo, ni quien lo apoye. Sujeto #2: la soledad, yo no sé qué es soledad, porque yo siempre comparto, si no está mi esposo están mis animales y yo con ellos hablo, en estable estoy en actividad para	Quienes reconocieron a la soledad la entendieron como una fuente de tristeza, como el estar solo sin apoyo en alguna circunstancia generando pensamientos que pueden llegar a ser negativos, lo cual representa problemas para cualquier persona.

			no sentirme sola en la casa, para mí la soledad no existe. Sujeto #1: la soledad es tristeza, pone a uno pensativo. Sujeto #6: cuando uno está solo se le vienen malos pensamientos, ideas de pensamiento raros.	
		13. ¿Se siente sola (solo)?	Sujeto #1: yo no, cuento con el cariño de mi señor y de mis nietos y soy feliz, ese cariño se da con la sencilla razón de que en la casa no se dice una frase mala y lo que es del uno es del otro. Sujeto #3: yo no me siento sola, tengo una hija y si	Los adultos mayores destacan principalmente el acompañamiento de la familia para indicar que no están solos.

			necesito algo se lo digo y al rato viene y me dice aquí está mamá ve.	
		14. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	Sujeto #3: sí, es no vivir mal, así como entrevera'o. eso es estar bien un día y el otro no. Sujeto #6: sí, estoy bien y soy feliz con mis hijos y mis nietos y bisnietos, con los servicios y casa también. Sujeto #1: pues en cuanto a los servicios públicos, bien y mal. Bien porque los tengo y mal porque son muy caros después hay que pagarlos jajajaja.	La población considera que su calidad de vida es buena, reconociendo a la familia como apoyo fundamental.

	ALEGRÍA	15. ¿Le gusta la danza?	Sujetos: sí. Sujeto #1: porque da alegría, emoción, se siente uno vivo y feliz, además de que se aprende un baile que no conocíamos y eso, el que no conocía era el garabato. Sujeto #3: sí, porque uno bailando se relaja uno. Sujeto #2: yo me siento relaja bailando, me siento en las nubes.	La población indica que la danza le gusta porque trae beneficios para ellos, ya que les da alegría, se sienten relajados, además de aprender cosas nuevas.
		16. ¿Qué siente cuando baila?	Sujeto #6: yo me siento bien porque me concentro y aja, me siento bien, estoy pendiente de lo que estoy haciendo y	Como se ha podido observar de las respuestas de otros cuestionamientos, en esta también se destaca que el baile produce un efecto positivo en los adultos

			tengo la mente en otro cuento.	mayores, ya que les hace sentir feliz.
			Sujeto #1: feliz por la compañía de las profesoras y mis amistades.	
	TEMORES	17. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica?	Sujeto #6: sí, si estamos capacitados sí. Sujeto #3: sí, es bueno porque a uno los huesos se le oxidan y aja uno bailando se le engrasan.	Consideran que es adecuado la danza para ellos, reconociendo que hay un beneficio directo en su cuerpo respecto al fortalecimiento del sistema óseo
		18. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	Sujetos: no, mientras lo hagan bien no.	Los adultos mayores en su estado de vulnerabilidad por la pérdida de muchas habilidades, consideran que las actividades físicas o la danza no son peligrosas para generar alguna lesión física siempre y cuando se

				haga de manera preventiva o de acuerdo a sus capacidades.
	FRUSTRACIONES	19. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	Sujeto #6: tristeza, ay me da tristeza que no puedo participar, ay me duelen porque ellos están bailando acá y yo no. Sujeto #3: nosotras las mujeres somos las entusiastas, pero la mayoría de los hombres te lo digo están corronchos, no quieren bailar les da pena, nosotras somos las que hacemos pareja y eso. Sujeto #2: los abuelos no se integran son como penosos yo	Se entiende que los adultos mayores, al no poder realizar las actividades de danzas, sienten tristeza y frustración, percibiendo así que la práctica de la danza les hace sentir feliz.

			no sé, hay que cogerlos es a la fuerza, de 70 huevitos como 4 se integran nada más y lo demás es pura mujer.	
--	--	--	--	--

8.1.2. ENTREVISTAS

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por: Mileidys G. Salcedo Arias.

Lugar y Fecha de realización: 25 de julio de 2018

Entrevistada(o): E001M

Transcrita por: Mileidys G. Salcedo Arias

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto	ser adulto mayor es llegar a la edad de uno que aja, llega a esa edad y entonces ajá, tenemos que está pendiente	Para el sujeto el adulto mayor se identifica por llegar a cierta edad como

		mayor?	en todo, la edad da para todo, se le olvidan a uno las cosas para mi es eso, de los 70 años ya es un adulto mayor.	los 70 años.
		2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	Yo me siento feliz; yo estaba trabajando comida rápida y lo dejé de trabajar por el dolor de la rodilla, pero yo soy una mujer que ha amanecido trabajando y me gusta el trabajo bastante. Terminaba a las 3 am y así a las 8 estaba acá en el centro de vida.	Para el adulto mayor satisfecho en cuanto a la producción en su vida laboral que es en el rol que mejor se desempeña y que le gusta.
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo?	Yo bien, estoy con mi control y ajá a veces me tomo mis cervecitas también y me pongo a veces a bailar y así, para espantar también esa	Bueno el adulto mayor en cuanto a su salud es preventivo y cuidadoso, aunque a veces use otros medios como distracción de

			enfermedad.	los males.
		4. ¿Padece alguna enfermedad?	Diabetes.	Presenta diabetes.
		5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	No, para mí no.	La diabetes no le impide al sujeto llevar acabo la danza.
	CUIDADO SALUD	6. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida? ¿cómo?	Yo bailaba bastante, manejaba bicicleta con mi esposo cuando éramos novios, también trabajaba con mi papá en la finca.	Bueno en este caso el sujeto ha sido activo durante lo largo de su vida, en trabajos y pasa tiempos.
		7. ¿Qué tipo	Bailo, monto bicicleta y	Hacía y hace múltiples

	BENEFICIOS	de actividad física realiza?	camino.	actividades física.
	8. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente?	yo bien, solo que a veces me agito y el dolor en la rodilla.		A pesar de llevar acabo una vida activa y realizar actividades físicas, su condición se ve levemente afectada después de la realización dependiendo de la actividad física.
	9. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	nos brinda alegría, salud también y no deja que se me oxiden las rodillas.		En cuanto a los beneficios que el rescata, aprecia la salud que siente al tiempo de llevar ejecutando alguna actividad física como la danza y la alegría.

BENEFICIOS PSICOSOCI ALES	SALUD MENTAL	10. Considera que su estado de salud mental es bueno?	yo me acuerdo de todo, de cuanto tenía 11, 13 o 18 años, yo me acuerdo de todo, todo.	Se siente bien de su salud mental enfocándolo a la memoria
		11. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental?	No.	No tienen ningún diagnóstico.
		12. ¿Qué es la soledad	La soledad para mi es una tristeza, sí porque a veces uno está ahí solo, por lo menos yo	A semeja la soledad con la tristeza que le genera el

		para usted?	que quedé viuda y me hace falta mi compañero para charlar, para hablar, compartir.	estar solo.
		13. ¿Se siente sola (solo)?	Sí, yo cuando me siento sola, me pongo a pensar en es muertos y llorar.	La tristeza antes mencionada se enfoca en seres queridos que ya no están.
		14. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	Sí	Tiene calidad de vida.
		15. ¿Le gusta la danza?	Sí	Siente gusto por la danza.
	ALEGRÍA	16. ¿Qué siente cuando baila?	Cuando uno baila uno está es alegre.	La danza al llevarla a cabo le transmite alegría a su ser.

	TEMORES	17. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica?	Si, uno se siente para la capacidad de hacer y lo quiere hacer lo hace, eso se puede.	La capacidad de realizar las actividades para ellos es fundamental a la hora de las cosas que se creen poder realizar.
		18. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	No, yo aquí me sentí muy bien en la práctica del baile, muy segura a hacer mis movimientos.	La actividad de danza estuvo acorde a las capacidades del sujeto, de aquí expresa su seguridad al momento de realizarla.
	FRUSTRACIONES	19. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con	yo como una pendeja esperando, de porque no pude ir y ajá no pude ir me da cosa.	

		sus compañeros que siente?		
--	--	----------------------------------	--	--

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por: Mileidys G. Salcedo Arias.

Lugar y Fecha de realización: 25 de julio de 2018

Entrevistada(o): E002M.

Transcrita por: Mileidys G. Salcedo Arias

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la

				investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor?	Bueno llegar a las 60 o 73 como yo, ya yo soy una señora de edad. Tengo que estar pendiente de la vida que llevemos.	Al ser adulto mayor se siente una satisfacción ya hoy en día son pocos que llegan a esta etapa de vida; cumple con los cuidados necesarios para mantenerse
		2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	yo soy feliz, sí señorita... sabe lo que son los años que tengo encima, que casi lo que cualquier persona no llega a esta edad y yo me siento todavía fuerte	
	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su	Bueno fíjate, yo soy diabética, pero yo tengo	Es una persona diabética y es responsable con su

BENEFICIOS FÍSICOS		cuerpo?	mi control de diabetes y mi cuerpo yo al momento lo siento bien lo único es que las puñeteras rodillas.	control médicos e ingesta de medicamentos para su salud.
		4. ¿Padece alguna enfermedad?	Diabetes.	Tiene diagnosticado diabetes.
		5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	No.	Hasta el momento no presenta ninguna limitación física o cognitiva.
	CUIDADO SALUD	6. ¿Ha cuidado su	yo pasaba de baile en baile ajajaj, de once a	Era una persona activa desde el baile y lo tenía muy

	salud a lo largo de su vida? ¿cómo?	once bailando.	frecuente en sus actividades.
BENEFICIOS	7. ¿Qué tipo de actividad física realiza?	Bailo.	Actividad física realizada durante su vida fue el baile.
	8. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente?	Yo bien.	Expresa que anímica o físicamente se siente bien a manera de generalizar.
	9. ¿Qué beneficios cree que le	me brinda salud y un poco de esperanza.	Expresa que le brinda beneficios físicos que ayudan a su salud y

		brinda la danza?		esperanza.
BENEFICIOS PSICOSOCI ALES	SALUD MENTAL	10. Considera que su estado de salud mental es bueno?	yo estoy bien mentalmente, nunca se me presentado nada.	
		11. Alguna vez un médico/médic a le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental?	No.	Hasta el momento no presenta diagnóstico sobre alguna condición médica de su capacidad mental.

		12. ¿Qué es la soledad para usted?	la soledad es no poder estar acompañado con las personas allegadas o no sentir el apoyo que uno quiere, ya cuando uno está viejo las personas se alejan porque los pela'os quieren estar con los otros pela'os y así.	Expresa que la soledad esta fijamente relacionado con la compañía de sus semejantes y que a pasar de ello hoy día las personas buscan la compañía de sus contemporáneos, así dejándolos sin mucho material de vida social.
		13. ¿Se siente sola (solo)?	Yo no me siento sola para nada.	No se siente sola .
		14. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	Sí, yo vivo bien.	
	ALEGRÍA	15. ¿Le gusta	Sí, caro que si, eso nos	

		la danza?	permite sentirnos bien.	
		16. ¿Qué siente cuando baila?	Me siento viva, me divierto y siento mi cuerpo que se mueve como una de 15.	
	TEMORES	17. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica?	uno no lo hace como la hacía antes, uno pierde con la edad pierde todo ya, por eso se debe hacer.	
		18. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	sí, si el baile es muy fuerte sí. En el baile folclórico no, porque estamos bailando moderadamente.	

	FRUSTRACIONES	19. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	uno se amalaya porque no pude ir y ellos allá chévere bailando y todo y yo acá aburrida.	
--	---------------	--	--	--

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Mileidys G. Salcedo Arias

Lugar y Fecha de realización Centro De Vida San Sebastián De Ternerá

Entrevistada(o) E003H

Transcrita por Mileidys G. Salcedo Arias

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor?	1 no tengo compromiso con nadie, vivo en mi casa solo, un adulto mayor, vivo en mi casa	
		2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	2.me siento satisfecho, porque aún tengo mi trabajo, no me falta nada a veces me tomo mis	

			traguitos bien vacano	
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo?	(3) yo me siento bien, porque brinco, salto, bailo, bebo jajajaja	
		4. ¿Padece alguna enfermedad?		
		5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	4. (3)jose. Yo sano, no me duele nada	
		6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	5.(3) no, no me limita si uff yo bailo cada rato, no hace poco fue a el cumple de un compañero de aquí del centro de vida y me la goce bailando ahí solo	
			6,(3) no no me limita,	

			si yo aún estoy duro, no me duele nada, hay que gozar el poquito tiempo que tenemos en este mundo jajajaja	
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida? 8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	7. (3) yo joven en el campo trabajando desde pelao, siempre fui muy activo, correteando el ganao	
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de	8. (3) feliz porque aquí donde estoy voy a trabajar más luego, a veces me siento	

		realizar una actividad física cómo se siente? 10. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	agitado, es porque estoy pasado de peso, por eso 3) yo me siento bien camino, yo prefiero irme a pie que coger una moto 10.(3) me tiene activo, me distrae. Me despeja la mente, eso es bueno	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno? 12. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la	11. (3) está bien, no se me olvida nada, de todo se acuerdo, creo que estoy mejor que un poco de pelao. No veo na raro, no estoy loco 12.	

		capacidad mental? 13. ¿Qué es la soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)? 15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	(3) no, si yo ni voy al médico, nunca eh ido al médico, nunca me he enfermado 13) tranquilidad, porque nadie me molesta 14, (3) es muy buena porque nadie me manda, nadie me dirige, no me mandan es hacer vainas de ir pa allá ir para acá, sabroso estar solo 14 3. si tengo calidad de vida, no le debo a nadie todo es feliz jajaja	
--	--	--	---	--

	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente cuando baila?	16 (3) si me gusta. Es lo mejor 17, (3) ombe, sabrosura, felicidad, alegría	
	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica? 19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	18 (3) claro, yo bailo donde sea, yo el domingo me gocé la rumba de punta a punta me vine temprano porque me tocaba trabajar 19 (3) nombe, si yo estoy firme, no como antes pero aún tengo fuerza hasta de pegar una trompa	
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las	(3) mal, porque se pone uno triste porque	

		actividades (danza) con sus compañeros que siente?	no se puede bailar	
		Agregar	Sigan viniendo	

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Karla Florez Señá

Lugar y Fecha de realización _____

Entrevistada(o) E004M

Transcrita por: Karla Florez Señá

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)

ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor? 2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	1) ya al pasar de los años llega a una determinada edad, por lo menos en las que estamos ahora y es una etapa de la vida bonita como todas las etapas y uno tiene que vivirla igual como vivió las otra y no decir que soy viejo, ya tengo achaque porque ya soy un adulto mayor, no, tratar de vivirla como se vivió la otras. Pidiéndole a Dios que nos de salud y bienestar para todo 2) si claro todas las	Se tiene un concepto claro de esta etapa de la vida, que hay que vivirla igual de feliz que las demás, independiente de que sean mayores de edad no es impedimento para realizar quehaceres diarios
--------------	--	---	--	--

			etapas de la vida la eh vivido feliz, excelente porque la vivo, no porque yo estoy vieja si aún pueda caminar y moverme y gracias a dios puedo, ósea por la edad no puedo hacer lo mismo que joven, aunque hay límites uno no puede tirarse en el piso como antes pero yo si bailo y me la gozo	
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo? 4. ¿Padece alguna enfermedad? 5. ¿Su condición	3) Bien, gracias a dios, eh tratado de mantenerme el peso, al perder el trabajo sube aún más de	Con su cuerpo se siente bien, llevo cambias corporales pero aun así a esta edad sigue participando en actividades que le brinda

		física lo limita a hacer danza? 6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	peso, aunque comencé hacer más ejercicio que ahora 4) de la azúcar a la edad de 40 años porque perdí mi trabajo y comencé a comer de todo 5)No, porque no me duele las piernas ni los brazos de la mente estoy bien No, las condiciones físicas que te impide bailar es que te falte alguna pierna, gracias a Dios estoy completa	un beneficio físico
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su	7) Niña fue muy bonita, soy de un	A lo largo de su vida se tuvo muchos cambios corporales

		vida? 8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	pueblo de san juan de Popuseno, mi papa económicamente estaba bien, comíamos bien, paso el tiempo me internaron y como mi papa tenia fábrica de mantequilla y que, me llevan cajas de dulce de dulce de leche, suero, crema que no es lo mismo que el suero y llegamos a ser un poco obesa, 8) ya al pasar del tiempo llegue a ser mi propia dieta y participaba en grupos	por muchos hechos sucedidos como el subir y bajar de peso pero ya ahora ha sido una persona activa con el baile
--	--	---	--	--

			baile los días lunes, miércoles y viernes y en saunas	
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente? 10. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	8) ahora aquí en centro de vida, antes hacía en una cancha cerca a mi casa me despertaba a las 5 de la mañana, pero ahora como debo hacer muchas dirigencias ya que tengo a mi mama enferma y me ha tocado duro y en la mañana ya no hago ejercicio 9) al principio cansada pero al pasar de los tiempos el cuerpo se	Le da muchos beneficios las actividades que le ofrece el centro de vida aunque a perdido el ritmo ya que su mama se encuentra enferma y debe cuidarle e hacer dirigencias. La danza le brinda beneficios como la buena circulación

			adapta, pero me sentía muy bien 10) es un ejercicio, sirve para el corazón, la circulación, me gusta, estoy en mi casa y ya estoy bailan, ya me aprendí los pasos de “dura”	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno? 12. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental? 13. ¿Qué es la	11) bien aunque a veces a uno se le olvida las cosas pero creo que son cosas de la edad, yo estoy bien 12) no nada, yo me pongo hacer sopa de letra, trato de hacer ejercicio para la mente 13) vivo sola, en parte	Como todo ser humano a esa edad se le olvida pequeñas cosas pero ella ejercita su mente realizando actividades tales como sopa de letras No se siente sola, aunque ahora vive sola, no se siente sola.

		soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)? 15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	es buena, en parte haces lo que eres en tu casa en tu casa te relajas, pero por otra parte te enfermas es difícil y no hay nadie quien te cuide 14) no me siento sola, porque si tengo un cuando aquí, mañana lo cambio de lugar y así...se distrae mucho, me gusta hacer aseo Si, gracias a dios me ah echo muchos exámenes y me salo muy bien gracias a Dios	
--	--	--	---	--

	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente cuando baila?	16) me encanta 17) un gozo tremendo, lo expreso en la cara, me gusta mucho, una vez estuve en el centro bailando y en zapato se me metió un chinche, a mí no me importo yo seguí bailando, me la goce jajajaja	Le encanta la danza, ya de joven le gustaba, aún sigue activa, y a esta edad nada le impide a bailar ya que siente un goce
	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica? 19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	18) sí, claro descuerado nuestra edad porque uno no va a poder bailar un mapale 19) no, que uno se puede lesionar hasta	Si es recomendable pero de una manera moderada, uno se puede lesionar en cualquier momento no necesariamente debe ser cuando se esté bailando

			bajándose de la cama, hasta los jóvenes les pasa eso, pero que no baile, no no , a cuidarse	
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	20) no es que uno se sienta triste, son cosas que si uno puede puede, pero si me gustaría que siempre fuera activo	Se siente nostalgia

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Karla Flórez Seña

Lugar y Fecha de realización Centro De Vida San Sebastián De Ternera

Entrevistada(o) E005H

Transcrita por Karla Flórez Seña

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor? 2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	1. (1) es una persona cuando ya pasa de 60 a 70 años 2.(1) si, hasta el momento feliz, porque estamos vivos con nuestra familias	Hay que ser feliz ya que está en esta etapa de la vida, viendo como la generaciones pasan y poder vivirla con mucha felicidad
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo? 4. ¿Padece alguna enfermedad? 5. ¿Su condición	(1) me siento bien, yo sufro de hipertensión, pero yo tomo mi tableta después de levantarme en las	Apresar de sufrir una enfermedad en la cual debe tener poca actividad física ya que esta le puede ocasionar infarto, se

		física lo limita a hacer danza? 6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	mañanas y yo paso el día bien 4. yo de hipertencion 5. (1) no me limita, bailar hace parte de la vida, y gracias a dios tengo la fuerza para hacerlo 6, (1) nada me impide bailar, la música corre por mis venas, yo de joven bailaba empila, ahora bailo pero aja más suave ya no tengo la misma agilidad pero bailo	controla con sus medicamentos ahí puede gozar los beneficios de la danza
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su	7.(1) yo de joven no tuve cuidado, mi papa	A lo largo de la vida en el campo pocas fueron las

		vida? 8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	no tenía mucho dinero, mi papa me enseñó a trabajar me levantaba a las 4 y nos íbamos a las 5 de la mañana a trabajar hasta las 6 o 7 que llegábamos, los domingos que tenía libre nos poníamos tirar bola, éramos un grupo de pelaos a jugar con un balón	oportunidades de cuidado médicos, respecto a la salud física como todo niño salía a jugar con la pelota
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de realizar una actividad	8.(1) yo me voy caminado de aquí al rodeo a visitar a una hija que vive allá, pero me siento, claro me	La clase de actividad física aparte de las intervenciones de danza una el caminar para de un lado a otro como ir a visitar caminado

		física cómo se siente? 10. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	tomo mis medicamentos antes de salir y ya 10. (1) uno está activo, nos brinda salud	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno? 12. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental? 13. ¿Qué es la soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)?	11.(1) bien mi salud mental está bien, no se me ha olvidado nada 12. (1) si, todavía estoy perfecto de la mente ningún médico me ha dicho nada 13, (1) los seres humanos somos diferentes, yo estoy asombrado a estar con los nietos, digo	Su salud mental es buena respecto a la soledad se dice que es cuestión de adaptación del ser humano, aunque uno que otros momentos es necesario e útil no estar solo.

		15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	que cuando uno está solo es feo porque yo me voy y cuando regreso no encuentro ni un vaso de agua caliente si no me toca hacerlo a mí mismo eso es feo 14bien, tengo mis servicios, donde dormir mi abaniquito todo bien	
	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente cuando baila?	16 (1) vivir porque se relaja uno, porque nos hace vivir 17, (1) siento que tengo salud, alegría	La danza ayuda a relajar, no solo eso si no, se llena de alegrías y sentirse con salud

	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica? 19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	18 (1) si claro, de una forma moderada pero si no hay que forzase porque nos puede dar un paro ahí jajaja 19 (1) no, si uno con una piedra se cae y se lesiona ahora bailando eso es depende de cómo uno lo haga	No hay temor a las lesiones al bailar ya que se puede lesionar haciendo otras actividades, pero si hay que tener mucha precaución.
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	1)mal, porque no se puede ir a practicar y pensar que mis compañeros están allá y yo no, da como nostalgia	Triste porque no está activo
		Agregar	nadaaaaaa	

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Karla Flórez Seña

Lugar y Fecha de realización Centro De Vida San Sebastián De Ternera

Entrevistada(o) E006M

Transcrita por Karla Flórez Seña

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor? 2. ¿Se encuentra	1) contamos con más experiencia de vida ya sabemos lo bueno y lo malo.	A esta edad cuenta con el beneficio de contar con la experticia que ha llevado a lo largo de su vida y la han

		satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	2) me siento satisfecha porque cuento con mis quintos sentidos y no me falta nada	sabido manejar de una manera en la cual se sienten muy satisfecho hoy en día
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo? 4. ¿Padece alguna enfermedad? 5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza? 6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	3) Mi cuerpo está bien uno que otros días amanezco con dolencias pero pa' lante no me achanto. 4) artritis, hipertensión 5)no, así con mis dolencias me paro a bailar, hay que gozar la vida	La salud física de la entrevistada cuenta con artritis e hipertensión pero con esos diagnósticos no la impide a realizar cualquier actividad física que se le presente
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida?	7. Yo andaba en bicicleta caminábamos, vivía	A lo largo de su vida en el campo le brindo una supervivencia llena de

		8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	en el campo a la orilla del río Sinú con mis hermanos que éramos 10 nos poníamos a jugar bate, en la mañana teníamos que ordeñar 8) Yo me siento muy bien, enérgico, me tomo mi medicamento.	mucho energía ya que tuve que hacer diversas tareas donde se es presente las diferentes condiciones físicas
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente?	8) Aquí en el centro de vida con ustedes que hacemos las prácticas de danza, salgo a caminar a pasear el perro todas las tardes como a las	A esta edad es una persona activa ya que se le brinda diferentes espacios para realizar actividad física tanto a la hora de bailar como en su casa

		10. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	4:00pm 9) Me siento bien, se me despeja el cuerpo, se me pasa hasta el estrés, bueno cuando tengo preocupaciones me ayuda a olvidar porque me distrae. 10) A mí me gusta el baile, uno se siente activo, nos brinda salud, uno se distraer, puede uno estar bien aunque a veces me duele la rodilla	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno?	11) Me siento bien todavía estamos cuerdo, que no se me	Su salud mental es buena, cuando cree que esta sola lo evita haciendo otras

		12. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental? 13. ¿Qué es la soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)? 15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	olvida las cosas 12)No, todavía estamos perfectos 13) No me estar sola porque me pongo a pensar cosas que no son, la soledad es maluca, allá me llevan un nieto que es chispa y eso me distrae, se pone uno triste 14) No, no me siento sola, cuando mis hija que siempre está ahí se va a hacer alguna diligencia me voy a hablar con la vecina	actividades donde pueda distraer su mente también lleva una buena calidad de vida ya que cuenta con todo los servicios públicos y de necesidad personal con ayuda de sus hijos
--	--	---	--	---

			me pongo a escuchar música, a ver televisión a orar y cosas así para distraerme 15) Si, estoy cómodamente con mi familia tengo mis servicios, estamos bien	
	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente cuando baila?	16) Si, me siento muy activa, me siento satisfecha, vive uno feliz 17) Activa, feliz, con ganas de bailar todo	Le gusta la danza por medio de ella se siente feliz y llena de energía

			el día pero como me agito rápido paro, pero me siento muy feliz cuando bailo	
	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica? 19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	18 Si, porque nos ayuda a nuestra salud, bailar es un ejercicio 19) No, porque cualquiera se cae aunque no esté bailando	Considera que es adecuado practicar danza folclórica ya porque ayuda a tener un beneficio físico
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	20) yo me pongo triste porque uno tiene como que la obligación de participar y no puede,	Al no practicar la danza llega la tristeza ya que esto hace parte de su vida

			siento que algo me falta	
		Agregar	No	

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Yaniris Aragón Mosquera

Lugar y Fecha de realización Centro De Vida San Sebastián De Ternera

Entrevistada(o) E008H

Transcrita por Yaniris Aragón Mosquera

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor? 2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	1. una felicidad, que tiene uno, porque uno debe estar agradecido por el tiempo que dios me ha dado, que eh vivido una vida sana, feliz sin ningún tipo de problemas, porque tengo una familia bien larga que si se imagina, tengo 60 bisnieto, 38 nietos, 7 hijos reconocido por la ley y tres que no están reconocido, eh vivido la vida sabrosa voy de	Ser adulto es felicidad ya que no tiene ningún problema la paz se manifiesta en el ser vivir Se siente con mucha suerte de aun estar compartiendo con los amigos del centro de vida

			aquí al pueblo a visitar a mi mama que ya tiene 102 años 2. (2) feliz muy contento por estar en este centro de vida, estamos compartiendo con nuestros amigos del centro de vida	
BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo? 4. ¿Padece alguna enfermedad? 5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	3-(2) bien porque gracias a Dios no sufro de nada 4. (2) sanito, yo sufro es de amor, jajajaja, estoy enamorado,ahora es	Se siente bien ya que no se sufre por algo y se hace lo que se puede teniendo en cuenta las condiciones que se encuentra

		6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	que es 5. (2) no yo bailaba, juaga cachimbol, éramos los chachos, hacia mis vainas, si bailar es sabroso 6,(2) no, nada me impide bailar, si yo cada rato con mi mujer bailamos más sabroso, ella es otra que le gusta bailar ella pone la música y nos echamos a bailar nosotros solos	
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida?	7 (2) pasaba en el monte, caminaba bastante, de una finca	

		8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	a otra, me dedique a trabajar agricultura	
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente? 10. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	8. (2) feliz porque aquí donde estoy voy a trabajar más luego, a veces me siento agitado, es porque estoy pasado de peso, por eso 10. (2) muchos porque se distrae uno y se ejerce bastante queda uno bien pulidito	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno? 12. Alguna vez un médico/médica le ha	11. (2) hasta el momento me siento perfectamente, aun me leo mis periódicos diario	

		dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental? 13. ¿Qué es la soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)? 15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	12. (2) no nada, estoy con mis antenas paradas aun 13, (2) para que la viven eso es malo, porque no tienen quien lo ayude, pero yo nunca eh estado solo 14.no, estoy con mi esposa gracias a Dios 15 (2) bien, no paso trabajo, tengo mis servicios no debo nada	
	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente	16 (2) si me gusta, me llena de emoción, de felicidad, sabrosura	

		cuando baila?	17, (2) me siento con vida, se relaja uno y se pone uno activo, y esa alegría que tiene uno y la satisfacción cuando nos admiran a bailar, cuando nosotros salimos a los eventos de baile la gente nos aplaude eso es bonito me llena de orgullo	
	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica? 19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	18 (2) si es adecuado si eso es sabroso que por estar viejo no se puede, déjate eso uno puede hasta cuando uno pueda o que le haga falta un brazo o	

			pierna 19 (2) no cualquiera se cae y se lesiona si necesidad de estas bailando	
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros que siente?	Me siento mal, porque nemos ganas de asistir y no puedo eso me pone triste	
		Agregar	no	

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por: Yaniris Aragón Mosquera.

Lugar y Fecha de realización: 25 de julio de 2018

Entrevistada(o): E008M.

Transcrita por: Yaniris Aragón Mosquera

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto mayor?	bueno el adulto mayor para mi es llegar a la edad de los 60 para arriba, que es la edad del adulto mayor y por ejemplo que cuando uno sale estar con más cuidado de no caerse de alguna fractura, si es de bailar hacerlo	

			moderadamente, la música de acuerdo a la edad, o sea todo, todo de acuerdo a la edad que tiene. La enseñanza que le da a los jóvenes	
		2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	bueno yo me siento satisfecha, feliz de la edad que tengo, que yo bailo, brinco y salto hago todo; me siento satisfecha con mi rol en el hogar, atiando a mi mamá a mi hijo; vivimos los tres y salgo y camino.	

BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo?	bueno, yo me he sentido bien, claro yo me he engordado un poquito porque como yo tuve una fractura de peroné, entonces he estado un poco quieta, pero de todas maneras así echo mi bailadita y mis caminitas.	
		4. ¿Padece alguna enfermedad?	Diabetes.	
		5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza?	No, para mí no, porque yo me siento bien para bailar, así	

		me esté doliendo el tobillo, pero yo bailo.	
CUIDADO SALUD	6. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida? ¿cómo?	yo bailaba, salía con mis amigos	
BENEFICIOS	7. ¿Qué tipo de actividad física realiza?	bailo, aeróbicos y caminatas largas.	
	8. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente?	bien yo me siento bien, yo hacia aeróbicos 3 veces a la semana y me puse gorda por la fractura que tuve que dejar de hacerlo.	

		9. ¿Qué beneficios cree que le brinda la danza?	Nos brinda por lo menos que sentirnos que estamos vivas, que si podemos hacer lo que nos proponemos y estar alegres.	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	10. Considera que su estado de salud mental es bueno?	A mí por momentos se me olvidan las cosas, pero es porque, como dicen los médicos eso no es Alzheimer sino estrés porque tengo la cabeza pensando en aquello y pensando	

			en lo otro.	
		11. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental?	No.	
		12. ¿Qué es la soledad para usted?	yo he sabido afrontar la soledad, porque a esta edad se debe más bien saber afrontarla; yo no es que este estable sola, pero hay momentos en que mi mamá se fue de viaje mi hijo a estudiar y yo quedaba sola; me pongo hacer	

			algo y a veces hasta hablar sola, o sea está uno pensando en voz alta.	
		13. ¿Se siente sola (solo)?	Yo no me siento sola.	
		14. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	sí, yo tengo calidad de vida.	
	ALEGRÍA	15. ¿Le gusta la danza?	sí, yo bailo lo que me pongan.	
		16. ¿Qué siente cuando baila?	nostálgica y alegre, recuerdo mis tiempos de juventud con mis	

			amistades y eso.	
	TEMORES	17. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica?	si es adecuado, si uno lo puede hacer sí, si uno está capacitado sí.	
		18. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	pues claro que sí, si es un baile muy agresivo es posible que pase; pero, el baile que practicamos de danza folclórica	
	FRUSTRACIONES	19. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza)	mal, porque me gusta echar mi bailadita.	

		con sus compañeros que siente?		
--	--	-----------------------------------	--	--

MATRIZ DE ANALISIS

PROYECTO: BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LA DANZA ADAPTADA CON ADULTOS MAYORES

Entrevista realizada por Yaniris Aragon Mosquera _____

Lugar y Fecha de realización _____

Entrevistada(o) E009M _____

Transcrita por Yaniris Aragon Mosquera _____

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES (REFLEXION) (de la investigadora)
ADULTO MAYOR		1. ¿Para usted que significa ser un adulto	1)ser adulto mayor a uno nos respeta y	Ser adulto mayor es transmitir toda esas experiencias

		mayor? 2. ¿Se encuentra satisfecho o insatisfecho, en esta etapa de su vida?	tenemos muchas ventajas porque tenemos experiencia de la vida y eso la transmitimos a los nietos 2) me siento satisfecha porque estoy con mis nietos que son unos amores, y estoy viva para vivir eso gracias a papito Dios	vividas a la nueva generación, llevando un estilo de vida con mucho gozo con los seres queridos
--	--	--	---	--

BENEFICIOS FÍSICOS	SALUD FÍSICA	3. ¿Cómo siente su cuerpo? 4. ¿Padece alguna enfermedad? 5. ¿Su condición física lo limita a hacer danza? 6. ¿Su condición física le permite hacer danza?	3) bien, creo que normal en esta edad de que nos duele que la espalda, el dedo, el brazo 5)Hipertensión 5) no, no me limita a nada, yo camino de aquí pa alla, no me gusta coger moto, eso me da miedo 6)La rodilla me	Independiente de las dolencias e enfermedades no deja de hacer los quehaceres diarios como los de ama de casa; lesionarse puede pasar en cual quieres momento solo hay que contar con cuidado al realizar actividades físicas

			hicieron una filtración como me he dado muchas caídas me empeore	
	CUIDADO SALUD	7. ¿Ha cuidado su salud a lo largo de su vida? 8. ¿Cómo ha cuidado su salud a lo largo de la vida?	7) me crie en un campo ayudaba a mi familia a mi papa a trabajar, íbamos a cortar maíz, a arrancar yuca, ñame y a cortar leña. 8).me siento bien, a veces	Tenido una vida en el campo su vida ha sido muy activa ya que con las labores de campo se requiere de fuerza, responsabilidad buena alimentación, hoy en día cuenta con una calidad de vida sana.

			me siento agitada y me detengo, porque a esta edad nos puede dar un paro más con estas calores	
	BENEFICIOS	8. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 9. ¿Después de realizar una actividad física cómo se siente? 10. ¿Qué beneficios cree que le brinda	8)yo lavo, trapeo cocino soy ama de casa y aquí en el centro de vida que hago ejercicios, en mi casa en el baño nuevo los brazos, las muñecas,	A su edad realiza actividad física tanto en el centro de vida que se le ofrece como en su hogar, tenido una rutina para tenerse activa

		la danza?	cuando estoy en la cama muevo que la rodilla para arriba y para abajo, el tobillo 9)me siento muy bien, llena de energía 10)se siente activo, uno se distrae, me siento llena de gozo, alegría, yo en la casa paso bailando con los nietos, a esta edad no	
--	--	-----------	---	--

			puede andar achantado	
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	SALUD MENTAL	11. Considera que su estado de salud mental es bueno? 12. Alguna vez un médico/médica le ha dicho si tiene una enfermedad relacionada con la capacidad mental? 13. ¿Qué es la	11) bien, aunque a veces pongo una cosa en un lugar y después se me olvida donde lo puse 12) no, el medico nunca me ha dicho que tengo alguna enfermedad mental como el alzhéimer o	Su salud mental está bien, aunque se le olvida pequeñas cosas pero nada diagnosticado por el médico, respecto a la soledad no se encuentra en soledad siempre cuenta con la compañía de sus seres querido y con Dios

		soledad para usted? 14. ¿Se siente sola (solo)? 15. ¿Se siente con calidad de vida hoy?	que veo algo raro 13) no me gusta estar sola, cuando estoy sola me pongo hacer cosas me gusta estar con mis hijos 14) (1) no, estoy con mis nietos que me distraen y con Dios 15)si estoy con calidad de vida, tengo mis	
--	--	--	--	--

			médicos buenos, mi comida, mi camita cómoda nada me falta	
	ALEGRÍA	16. ¿Le gusta la danza? 17. ¿Qué siente cuando baila?	16) si me gusta, porque me relaja, despeja uno la mente 17muy relajada, activa, feliz	Hay gusto de la danza ya que ayuda a despejar a sentirse relajada y feliz
	TEMORES	18. ¿Cree que es adecuado a su edad practicar danza folclórica?	18 claro, que se atrevan, tampoco una va saltar como cuando era joven pero	Si es adecuado practicar danza folclórica peor con cuidado así se evita lesiones

		19. ¿Cree que puede sufrir alguna lesión mientras baila?	claro que lo practiquen 19) no, si me eh caído un poco de veces y no estaba bailando así que hay que perder el miedo , bueno si lo hay	
	FRUSTRACIONES	20. ¿Cuándo no puede realizar las actividades (danza) con sus compañeros	20) me pongo triste, porque no puede participar y pensar que mis compañeros	Le da nostalgia por qué puede hacer las actividades, hasta llega a sentir desespero

		que siente?	esta allá gozando y yo puedo	
		Agregar	Me gusto la experiencia que sigan viniendo con las actividades de danza	Gusto con la experiencia vivida con estas danzas

8.1.3.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	OBJETIVOS ESPECIFICOS	MESES												RESPONSABLES
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Visita al centro de vida san Sebastián de ternera	Socializar el proyecto con las y los adultos mayores de San Sebastián de Ternera	X												Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez
Evaluación aptitud física pre-test	Medir y evaluar la aptitud física de los y las adultas mayores	X	X											Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez
Taller danza garabato	Recoger información y socializas temáticas			X	X	X								Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez
Taller danza puya	Recoger información y socializas temáticas			X	X	X								Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez
Aplicación entrevista semiestructurada	Recoger información						X	X						Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez Idis Alfaro Ponce
Talleres participativos	Recoger información								X	X	X			Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez Idis Alfaro Ponce Linda Martínez Díaz

														Diana Díaz Vidal
Realización de cartilla danzas folclóricas adaptadas	Divulgar los resultados y la metodología										X	X	X	Yaniris Aragón Mileydis Salcedo Karla Flórez Idis Alfaro Ponce Linda Martínez Díaz Diana Díaz Vidal

8.1.4. Socialización del proyecto



8.1.5. Realización de los pre-test



8.1.6. Familiarización con los Sonidos de las Danzas folclóricas



8.1.7. Actividades



8.1.8. Post-test



8.1.9. Firma de consentimientos informados



8.1.10. Revisión de historias clínicas



8.1.11. Actividades de estiramiento y calentamiento



8.1.12. Danza el garabato

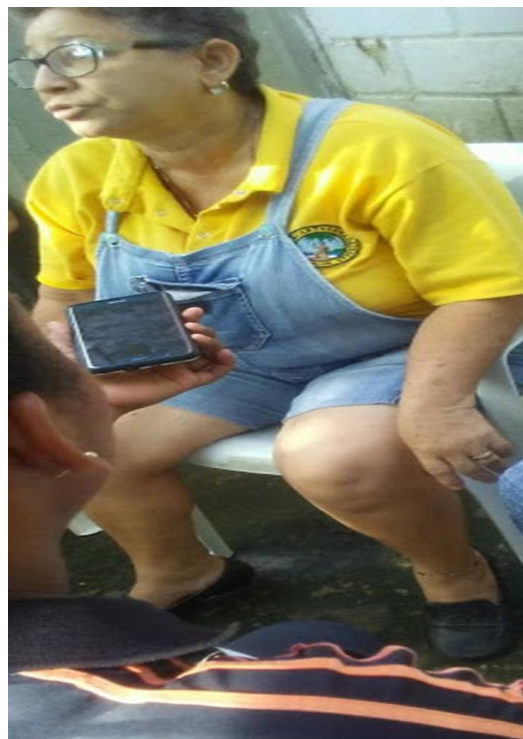


8.1.13. Danza la puya

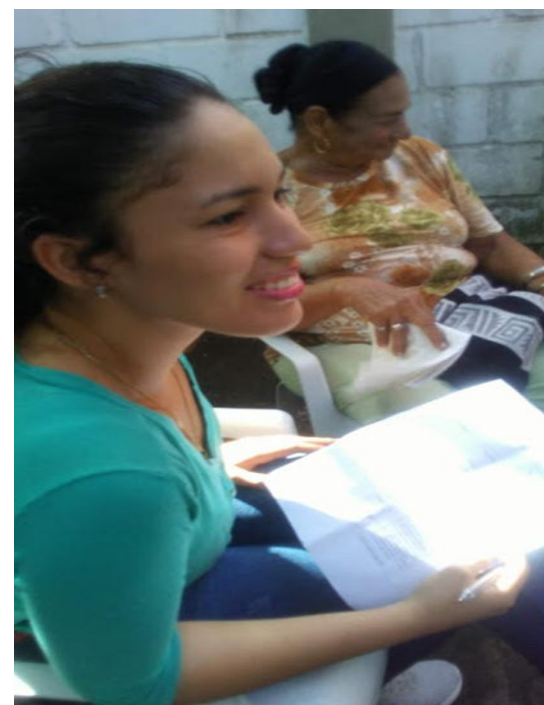


8.1.14. Grupo focal





8.1.15. Entrevistas



8.1.16. Recibido de comité de bioética



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA
CARTAGENA

VICERRECTORIA DE LA
EVANGELIZACIÓN DE LAS CULTURAS
COMITÉ DE BIOÉTICA INSTITUCIONAL

Cartagena de Indias D.T. y C. 03 de agosto de 2017

Señoras
IDIS ALFARO PONCE
LINDA MARTÍNEZ DÍAZ
DIANA DÍAZ VIDAL
SEICIS
Investigadoras

Cordial Saludo

El Comité de bioética institucional reunido para analizar la solicitud al estudio: "beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del centro de vida san Sebastián de ternera". De acuerdo a la resolución de rectoría no -498 en el artículo 5 literal D que dice "El Comité propenderá por el cumplimiento de la normatividad legal vigente que reglamenta el proceso y seguimiento de la aplicación del consentimiento informado en Colombia". Ha dado el aval a su solicitud mediante acta 018 de 2017, requisito necesario para poder implementarlo.

Cordialmente



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA
CARTAGENA

1-1 AGO 2017
DIFUSIÓN
RECIBIDO
NO IMPLICA ACEPTACIÓN

Mercedes Salcedo A.
Karla Florez Sena

Gonzalez
HENRY GIOVANNI GONZALEZ ARIAS
Director de Investigaciones

Rodrigo
RODRIGO GARCÍA ALARCÓN
Docente Delegado CIDEH

3X (5) 653 5555
X T 2 7 3

DIAGONAL 32,
NO. 30-966, CARTAGENA, BOLÍVAR

CALIDAD HUMANA
Y PROFESIONAL

VISÍTANOS EN:
www.usbcartagena.edu.co



8.1.1

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Consentimiento Informado para Participantes de la Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a las y los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su papel en ella como participantes.

La presente investigación es liderada por la estudiante YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA, de la Universidad San Buenaventura Cartagena, el objetivo de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternerá. Para la implementación de la propuesta se realizará una metodología combinada (cualitativa y cuantitativa). En la primera fase, se realizará la parte cuantitativa, en esta se aplicarán los siguientes test: Bateria de test senior fitness test (SFT) (rikli y jones 2001); • Test de Chair Stand Test (Sentarse y levantarse de una silla); Am Curl Test Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior; Minute Step Test (2-Minutos Marcha); Foot up and go test (Test de levantarse, caminar y volverse a sentar); Height and weight (Peso y Talla).

En la segunda fase, se aplicarán las técnicas cualitativas: Observación participantes, talleres participativos y entrevistas semiestructuradas. En esta fase se realizará el análisis de la información que respondan a los objetivos: general y específicos.

Para el desarrollo de este estudio se necesitan aplicar unos instrumentos, para ello se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará (audio, video y fotografías), de modo que las investigadoras puedan transcribir las ideas que usted haya compartido. La información que se recoja será confidencial y no se usará con fines lucrativos ni para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a las entrevistas serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán; las imágenes y audiovisuales, sólo serán utilizadas en el marco de la investigación, sin ningún tipo de uso lucrativo.

La presente Investigación según la RESOLUCION 8430 (MIN SALUD) de acuerdo al ARTICULO 11. Inciso b. Investigación con riesgo mínimo. Asimismo, la Investigación no representa ningún riesgo o efectos para la integridad y bienestar de los animales y el medio ambiente.

La investigación busca aportar información académica sobre la danza folclórica adaptada y sus beneficios físicos y psicosociales en el adulto mayor, en los resultados obtenidos se pretende: Conocer la aptitud física de los adultos mayores y de esta manera establecer los beneficios físicos y psicosociales para lograr diseñar la propuesta metodológica.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista y/o encuesta no las entiende, usted tiene el derecho de hacérselo saber a las investigadoras, para ser aclaradas.

8.1.18. Formato de modelo de derecho de imagen.

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

Firma

Fecha:

MODELO DE DERECHO DE IMAGENES

Yo Edilberto Canillo Romero mayor de edad, identificado con C.C. N° 3215190290 de Cartagena en mi calidad de persona natural suscribo el presente documento de autorización de uso de derechos de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producción audiovisual (video), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, el cual se registrá por las normas legales aplicables y en particular por las siguientes cláusulas: **PRIMERA - AUTORIZACIÓN:** mediante el presente documento autorizo la utilización de los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos patrimoniales de autor (reproducción, comunicación pública, transformación y distribución) y derechos conexos, a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para incluirlos en fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos). **SEGUNDA - OBJETO:** por medio del presente escrito, autorizo a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para que, de conformidad con las normas internacionales que sobre propiedad intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia, use los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos de propiedad intelectual y sobre derechos conexos que le puedan pertenecer para ser utilizados por YANIRIS ARAGON MOSQUERA. **PARÁGRAFO - ALCANCE DEL OBJETO:** la presente autorización de uso se otorga a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para ser utilizada en la investigación "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA". **PARÁGRAFO:** tal uso se realizará por parte de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para efectos de su publicación de manera directa, o a través de un tercero que se designe para tal fin. **TERCERA - TERRITORIO:** los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. **CUARTA - ALCANCE:** la presente autorización se da para formato o soporte material, y se extiende a la utilización en medio óptica, magnética, electrónica, en red, mensajes de datos o similar conocido o por conocer en el futuro. **QUINTA - EXCLUSIVIDAD:** la autorización de uso aquí establecida no implica exclusividad en favor de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. Por lo tanto me reservo y conservaré el derecho de otorgar directamente, u otorgar a cualquier tercero, autorizaciones de uso similares o en los mismos términos aquí acordados. **SEXTA - DERECHOS MORALES (Créditos y mención):** la autorización de los derechos antes mencionados no implica la cesión de los derechos morales sobre los mismos por cuanto en conformidad con lo establecido en el artículo 6 Bis del Convenio de Berna para la protección de las obras literarias, artísticas y científicas; artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). Estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por lo tanto los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza mía.

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

Luis E. Albarrocin
Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

[Firma]
Firma

Fecha:
23 Abril / 18

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

* *Delith B Carrillo Romero*

Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

* *[Firma manuscrita]*

Firma

Fecha: 23-04-18

MODELO DE DERECHO DE IMAGENES

Yo Luis F. Albarrocin mayor de edad, identificado con C.C. N° 17005446 de Bogotá en mi calidad de persona natural suscribo el presente documento de autorización de uso de derechos de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producción audiovisual (video), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, el cual se registrará por las normas legales aplicables y en particular por las siguientes cláusulas: **PRIMERA - AUTORIZACIÓN:** mediante el presente documento autorizo la utilización de los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos patrimoniales de autor (reproducción, comunicación pública, transformación y distribución) y derechos conexos, a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para incluirlos en fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos). **SEGUNDA - OBJETO:** por medio del presente escrito, autorizo a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para que, de conformidad con las normas internacionales que sobre propiedad intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia, use los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos de propiedad intelectual y sobre derechos conexos que le puedan pertenecer para ser utilizados por YANIRIS ARAGON MOSQUERA. **PARÁGRAFO - ALCANCE DEL OBJETO:** la presente autorización de uso se otorga a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para ser utilizada en la investigación "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA". **PARÁGRAFO:** tal uso se realizará por parte de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para efectos de su publicación de manera directa, o a través de un tercero que se designe para tal fin. **TERCERA - TERRITORIO:** los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. **CUARTA - ALCANCE:** la presente autorización se da para formato o soporte material, y se extiende a la utilización en medio óptica, magnética, electrónica, en red, mensajes de datos o similar conocido o por conocer en el futuro. **QUINTA - EXCLUSIVIDAD:** la autorización de uso aquí establecida no implica exclusividad en favor de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. Por lo tanto me reservo y conservaré el derecho de otorgar directamente, u otorgar a cualquier tercero, autorizaciones de uso similares o en los mismos términos aquí acordados. **SEXTA - DERECHOS MORALES (Créditos y mención):** la autorización de los derechos antes mencionados no implica la cesión de los derechos morales sobre los mismos por cuanto en conformidad con lo establecido en el artículo 6 Bis del Convenio de Berna para la protección de las obras literarias, artísticas y científicas; artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). Estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por lo tanto los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza mía.

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

* *Belen Aní González*

Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

* *Belen Aní González*

Firma

Fecha: *23 /Abril/ 2018.*

MODELO DE DERECHO DE IMAGENES

Yo, Olga Maria Sotillo mayor de edad, identificado con C.C. N° 29215434 de Benavente en mi calidad de persona natural suscribo el presente documento de autorización de uso de derechos de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producción audiovisual (video), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, el cual se registrá por las normas legales aplicables y en particular por las siguientes cláusulas: **PRIMERA - AUTORIZACIÓN:** mediante el presente documento autorizo la utilización de los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos patrimoniales de autor (reproducción, comunicación pública, transformación y distribución) y derechos conexos, a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para incluirlos en fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos). **SEGUNDA - OBJETO:** por medio del presente escrito, autorizo a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para que, de conformidad con las normas internacionales que sobre propiedad intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia, use los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos de propiedad intelectual y sobre derechos conexos que le puedan pertenecer para ser utilizados por YANIRIS ARAGON MOSQUERA. **PARÁGRAFO - ALCANCE DEL OBJETO:** la presente autorización de uso se otorga a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para ser utilizada en la investigación "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA". **PARÁGRAFO:** tal uso se realizará por parte de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para efectos de su publicación de manera directa, o a través de un tercero que se designe para tal fin. **TERCERA - TERRITORIO:** los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. **CUARTA - ALCANCE:** la presente autorización se da para formato o soporte material, y se extiende a la utilización en medio óptica, magnética, electrónica, en red, mensajes de datos o similar conocido o por conocer en el futuro. **QUINTA - EXCLUSIVIDAD:** la autorización de uso aquí establecida no implica exclusividad en favor de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. Por lo tanto me reservo y conservaré el derecho de otorgar directamente, u otorgar a cualquier tercero, autorizaciones de uso similares o en los mismos términos aquí acordados. **SEXTA - DERECHOS MORALES (Créditos y mención):** la autorización de los derechos antes mencionados no implica la cesión de los derechos morales sobre los mismos por cuanto en conformidad con lo establecido en el artículo 6 Bis del Convenio de Berna para la protección de las obras literarias, artísticas y científicas; artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). Estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por lo tanto los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza mía.

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

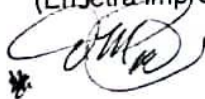
Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.


Nombre del/a Participante
(En letra imprenta)



Firma

Fecha: 23 / Abril / 2018

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FISICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLORICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIAN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

* Ana Osuna Vides

Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

Ana Osuna

Firma

Fecha:

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FISICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en esta investigación, conducida por YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, así como que éstas serán gravadas y fotografiadas.

Reconozco que la información que yo provea en el curso 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(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a YANIRIS ARAGON MOSQUERA al teléfono 3004726628, MILEIDYS SALCEDO ARIAS al teléfono 3002621634 y KARLA FLOREZ SEÑA al teléfono 3005594157.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar con la coordinadora de la investigación arriba mencionada.

Esteban Chieo B

Nombre del/la Participante
(En letra imprenta)

+

Firma

Chieo

Fecha:

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CARTAGENA
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
SEMILLERO DE INVESTIGACION CUERPO E INTERACCIONES SOCIALES
INVESTIGACION: "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS
FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN
SEBASTIÁN DE TERNERA"

Consentimiento Informado para Participantes de la Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a las y los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su papel en ella como participantes.

La presente investigación es liderada por la estudiante YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA, de la Universidad San Buenaventura Cartagena, el objetivo de este estudio es: Evaluar los beneficios físicos y psicosociales de las danzas folclóricas adaptadas en los adultos mayores del Centro de Vida San Sebastián de Ternera. Para la implementación de la propuesta se realizará una metodología combinada (cualitativa y cuantitativa), En la primera fase, se realizará la parte cuantitativa, en esta se aplicarán los siguientes test: Bateria de test senior fitness test (SFT) (rikli y jones 2001); * Test de Chair Stand Test (Sentarse y levantarse de una silla); Am Curl Test Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior; Minute Step Test (2-Minutos Marcha); Foot up and go test (Test de levantarse, caminar y volverse a sentar); Height and weight (Peso y Talla).

En la segunda fase, se aplicarán las técnicas cualitativas: Observación participantes, talleres participativos y entrevistas semiestructuradas En esta fase se realizará el análisis de la información que respondan a los objetivos: general y específicos.

Para el desarrollo de este estudio se necesitan aplicar unos instrumentos, para ello se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará (audio, video y fotografías), de modo que las investigadoras puedan transcribir las ideas que usted haya compartido. La información que se recoja será confidencial y no se usará con fines lucrativos ni para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a las entrevistas serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán; las imágenes y audiovisuales, sólo serán utilizadas en el marco de la investigación, sin ningún tipo de uso lucrativo.

La presente Investigación según la RESOLUCION 8430 (MIN SALUD) de acuerdo al ARTICULO 11. Inciso b. Investigación con riesgo mínimo. Asimismo, la Investigación no representa ningún riesgo o efectos para la integridad y bienestar de los animales y el medio ambiente.

La investigación busca aportar información académica sobre la danza folclórica adaptada y sus beneficios físicos y psicosociales en el adulto mayor, en los resultados obtenidos se pretende: Conocer la aptitud física de los adultos mayores y de esta manera establecer los beneficios físicos y psicosociales para lograr diseñar la propuesta metodológica.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista y/o encuesta no las entiende, usted tiene el derecho de hacérselo saber a las investigadoras, para ser aclaradas.

MODELO DE DERECHO DE IMAGENES

Yo, EDUARDO LUIZ mayor de edad, identificado con C.C. N° 73078816 de C/GENA en mi calidad de persona natural suscribo el presente documento de autorización de uso de derechos de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producción audiovisual (video), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, el cual se registrá por las normas legales aplicables y en particular por las siguientes cláusulas: **PRIMERA - AUTORIZACIÓN:** mediante el presente documento autorizo la utilización de los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos patrimoniales de autor (reproducción, comunicación pública, transformación y distribución) y derechos conexos, a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para incluirlos en fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos). **SEGUNDA - OBJETO:** por medio del presente escrito, autorizo a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para que, de conformidad con las normas internacionales que sobre propiedad intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia, use los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos de propiedad intelectual y sobre derechos conexos que le puedan pertenecer para ser utilizados por YANIRIS ARAGON MOSQUERA. **PARÁGRAFO - ALCANCE DEL OBJETO:** la presente autorización de uso se otorga a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para ser utilizada en la investigación "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA". **PARÁGRAFO:** tal uso se realizará por parte de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para efectos de su publicación de manera directa, o a través de un tercero que se designe para tal fin. **TERCERA - TERRITORIO:** los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. **CUARTA - ALCANCE:** la presente autorización se da para formato o soporte material, y se extiende a la utilización en medio óptica, magnética, electrónica, en red, mensajes de datos o similar conocido o por conocer en el futuro. **QUINTA - EXCLUSIVIDAD:** la autorización de uso aquí establecida no implica exclusividad en favor de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. Por lo tanto me reservo y conservaré el derecho de otorgar directamente, u otorgar a cualquier tercero, autorizaciones de uso similares o en los mismos términos aquí acordados. **SEXTA - DERECHOS MORALES (Créditos y mención):** la autorización de los derechos antes mencionados no implica la cesión de los derechos morales sobre los mismos por cuanto en conformidad con lo establecido en el artículo 6 Bis del Convenio de Berna para la protección de las obras literarias, artísticas y científicas; artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). Estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por lo tanto los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza mía.

MODELO DE DERECHO DE IMAGENES

Yo, Rafael Augusto Chacón de 887957 mayor de edad, identificado con C.C. N° 887957 en mi calidad de persona natural suscribo el presente documento de autorización de uso de derechos de imagen sobre fotografía y procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producción audiovisual (video), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, el cual se registrará por las normas legales aplicables y en particular por las siguientes cláusulas: **PRIMERA - AUTORIZACIÓN:** mediante el presente documento autorizo la utilización de los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos patrimoniales de autor (reproducción, comunicación pública, transformación y distribución) y derechos conexos, a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para incluirlos en fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos). **SEGUNDA - OBJETO:** por medio del presente escrito, autorizo a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para que, de conformidad con las normas internacionales que sobre propiedad intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia, use los derechos de imagen sobre fotografías o procedimientos análogos y/o digitales a la fotografía, o producciones audiovisuales (videos), así como los derechos de propiedad intelectual y sobre derechos conexos que le puedan pertenecer para ser utilizados por YANIRIS ARAGON MOSQUERA. **PARÁGRAFO - ALCANCE DEL OBJETO:** la presente autorización de uso se otorga a YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para ser utilizada en la investigación "BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS ADAPTADAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE VIDA SAN SEBASTIÁN DE TERNERA". **PARÁGRAFO:** tal uso se realizará por parte de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA para efectos de su publicación de manera directa, o a través de un tercero que se designe para tal fin. **TERCERA - TERRITORIO:** los derechos aquí autorizados se dan sin limitación geográfica o territorial alguna. **CUARTA - ALCANCE:** la presente autorización se da para formato o soporte material, y se extiende a la utilización en medio óptica, magnética, electrónica, en red, mensajes de datos o similar conocido o por conocer en el futuro. **QUINTA - EXCLUSIVIDAD:** la autorización de uso aquí establecida no implica exclusividad en favor de YANIRIS ARAGON MOSQUERA, MILEIDYS SALCEDO ARIAS, KARLA FLOREZ SEÑA. Por lo tanto me reservo y conservaré el derecho de otorgar directamente, u otorgar a cualquier tercero, autorizaciones de uso similares o en los mismos términos aquí acordados. **SEXTA - DERECHOS MORALES (Créditos y mención):** la autorización de los derechos antes mencionados no implica la cesión de los derechos morales sobre los mismos por cuanto en conformidad con lo establecido en el artículo 6 Bis del Convenio de Berna para la protección de las obras literarias, artísticas y científicas; artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). Estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por lo tanto los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza mía.