

Universidad Técnica del Norte

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología

Carrera: Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología

Carrera: Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**PROGRAMA AUDIOVISUAL INTERACTIVO DE BAILOTERAPIA
MEDIANTE ZOOM PARA DISMINUIR EL IMPACTO DEL
DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA
EDAD DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO ELECTIVO 2021-2022.**

**TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Línea de investigación:

“Recreación, tiempo libre y ocio para el mejoramiento de la Calidad de Vida en atención a la sociedad”.

AUTOR: Titumaita Cacuango Anderson David

DIRECTOR: Lic. Osejos Aguilar Ernesto Benjamin, Phd.

2022

Ibarra – Ecuador

APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO
APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO

En calidad de Director de Trabajo de Grado, presentado por el señor Titumaita Cacuango Anderson David para optar por el título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, cuyo tema es: **“PROGRAMA AUDIOVISUAL INTERACTIVO DE BAILOTERAPIA MEDIANTE ZOOM PARA DISMINUIR EL IMPACTO DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO ELECTIVO 2021-2022”**, considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido en la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se asigne.

En la ciudad de Ibarra, 29 de marzo de 2022



.....
Lic. Ernesto Osejos PhD.
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

C.I: 100162161-2

Autorización de uso y publicación a favor de la Universidad Técnica del Norte



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Biblioteca Universitaria

Autorización de uso y publicación a favor de la Universidad Técnica del Norte

Identificación de la obra

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

Datos de Contacto	
Cédula de Identidad	1755708193
Apellidos y Nombres	Titumaita Cacuango Anderson David
Dirección	Ulpiano Pérez Quiñonez y Av. Jaime Roldos Aguilera
Email	adtitumaitac@utn.edu.ec
Teléfono Fijo	022360340
Teléfono Móvil	0998451341
Datos de la Obra	
Título	PROGRAMA AUDIOVISUAL INTERACTIVO DE BAILOTERAPIA MEDIANTE ZOOM PARA DISMINUIR EL IMPACTO DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO ELECTIVO 2021-2022.
Autor (es)	Titumaita Cacuango Anderson David
Fecha	11 de marzo del 2021
Solo para Trabajos de Grado	
Programa	<input checked="" type="checkbox"/> Pregrado <input type="checkbox"/> Postgrado
Título por el que opta	Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Asesor Director	Lic. Ernesto Osejos, Phd.

Constancia

Constancia

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se desarrolló sin violar los derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de esta y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación de terceros.

Ibarra, 29 de marzo de 2022

El autor:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Titumaita Cacuang Anderson David', written over a faint, illegible stamp or background.

Titumaita Cacuang Anderson David

C.I: 175570819-3

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo quiero dedicar principalmente a mi **mama Rosa Elena Cacuango Cacuango** por ser la mejor persona de toda mi vida, que me ayudo y me supo guiar, por el camino correcto y que nunca se rindió conmigo a pesar de los muchos errores que llegue a cometer, siempre estuvo ahí apoyándome y dándome ánimos para culminar mis estudios. **TE AMO MAMI.**

A mis hermanos por su amor incondicional y por siempre estar preocupados por mí, siempre dándome sus buenas vibras, gracias a ustedes he podido graduarme, porque me ayudaron a cuidar a nuestra madre hermosa, y por ello estoy muy agradecido con ustedes, estoy muy seguro de que, si no hubiese sido por ustedes, no hubiese podido culminar mis estudios, es un orgullo y privilegio para mi ser su hermano, son los mejores hermanos de todo el mundo,

También quiero dedicar este trabajo a todas las personas que me apoyaron en su momento, cuando más lo necesitaba, que siempre estuvieron dispuestos a ayudarme y me echaron la mano, a pesar de no conocernos me acogieron como un integrante de su familia y por ello, siempre estaré eternamente agradecido con ustedes y en deuda.

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo agradecimiento a mi madre querida **Rosa Elena Cacuango Cacuango** por su constancia, que a pesar de ser un hijo muy irresponsable en mi adolescencia siempre estuvo apoyándome, nunca se rindió conmigo, por ello siempre estaré agradecido con ella, espero ser una buena persona, así como lo es ella algún día.

De igual manera mis agradecimientos a mis hermanos Luis, Carlos, Ángel y Joselyn por ser las personas más buenas que me apoyaron siempre, ayudando a nuestra madre y cuidando de ella en mi ausencia, siempre les estaré eternamente agradecido con ustedes y siempre contarán conmigo para las que sea.

Mi más profundo agradecimiento a todos mis Docentes de la Universidad Técnica del Norte por confiar en mí y por su ayuda en el transcurso de mi carrera, especialmente al PhD. Ernesto Osejos, por ser colaborador durante todo el proceso investigativo, por su direccionamiento, conocimientos y enseñanzas que me ayudaron para culminar este trabajo.

RESUMEN

El presente proyecto tiene como propósito implementar un programa audiovisual interactivo de bailoterapia para las personas de la tercera edad con el objetivo de disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad. Para lo cual, la investigación contó con el siguiente objetivo general: “Implementar un programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom para disminuir el impacto del distanciamiento social en la persona de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022”. Y para poder cumplir con este objetivo general primero se determinó los fundamentos científico-metodológicos del constructivismo social para elaborar el marco teórico, después se diagnosticó el nivel de percepción de estrés en las personas de la tercera edad mediante un pre test y post test, luego se elaboró material audiovisual interactivo de bailoterapia para las personas de la tercera edad y al final se validó la efectividad del programa audiovisual interactivo mediante su aplicación y valoración del post test. De acuerdo al análisis realizado se puede determinar que la bailoterapia es una actividad física que, además, de ser una forma de relacionarse con las personas, también tiene beneficios de alto impacto a nivel físico y emocional que son de gran importancia para el ser humano, en virtud de que ayudan a mejorar la calidad de vida. La presente investigación se va a realizar debido al gran impacto que ha tenido el COVID-19 en las personas de la tercera edad y el distanciamiento social que ha generado en ellos.

Palabras clave: bailoterapia, estrés, covid-19, interactivo, distanciamiento social.

ABSTRACT

The purpose of this project is to implement an interactive audiovisual program of dance therapy for the elderly with the objective of reducing the impact of social distancing in the elderly. For which, the research had the following general objective: "To implement an interactive audiovisual program of dance therapy through zoom to reduce the impact of social distancing in the elderly in the city of Ibarra in the elective year 2021-2022". And in order to fulfill this general objective, first the scientific-methodological foundations of social constructivism were determined to elaborate the theoretical framework, then the level of stress perception in the elderly was diagnosed through a pre-test and post-test, then interactive audiovisual material of dance therapy was elaborated for the elderly and finally the effectiveness of the interactive audiovisual program was validated through its application and evaluation of the post-test. According to the analysis carried out, it can be determined that dance therapy is a physical activity that, besides being a way of relating with people, also has high impact benefits at a physical and emotional level that are of great importance for the human being, since they help to improve the quality of life. This research will be carried out due to the great impact that COVID-19 has had on the elderly and the social distancing that it has generated in them.

Keywords: dance therapy, stress, covid-19, interactive, social distancing.

Tabla de Contenido

APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO	ii
Autorización de uso y publicación a favor de la Universidad Técnica del Norte	iii
Constancia	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
Índice de Tablas	xiii
Índice de Figuras	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
Antecedentes	xvii
Planteamiento del problema	xix
Delimitación del problema	xx
Unidad de observación	xx
Delimitación espacial	xx
Delimitación Temporal	xx
Formulación del problema	xx
Objetivos	xxi
Objetivo General	xxi
Objetivos Específicos	xxi
Justificación	xxii
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	1
1.1. La bailoterapia en la tercera edad	1
1.2. Bailoterapia como aporte para el aprendizaje y la estabilidad emocional y afectiva ...	1
1.3. Andragogía para el adulto mayor	2
1.4. Bailoterapia medio idóneo para la interacción social	2
1.5. Fundamentación legal	2
1.6. Actividades físicas colaborativas	3
1.6.1. Ventajas de las actividades físicas colaborativas	4
1.7. Actividades físicas cooperativas	4
1.8. Bailoterapia	5
1.9. Evolución de la bailoterapia	6
1.10. El baile como terapia	6

1.10.1.	Características de la bailoterapia	6
1.11.	Personas que lo pueden practicar	7
1.12.	Músicas en la bailoterapia	7
1.13.	Estructura de la bailoterapia.....	7
1.13.1.	Duración de las clases de bailoterapia.....	7
1.13.2.	Estructura básica de la bailoterapia	7
1.13.3.	Calentamiento general	7
1.13.4.	Desarrollo de la clase.....	8
1.13.5.	Recuperación o vuelta a la calma	8
1.14.	Construcción coreográfica.....	8
1.15.	Beneficios de la bailoterapia	8
1.15.1.	Beneficios físicos.....	9
1.15.2.	Beneficios psicológicos	9
1.16.	Endorfinas y la bailoterapia.....	10
1.17.1.	Envejecimiento	10
1.18.	Actividad física y adultos mayores	11
1.19.	Bailoterapia y el adulto mayor	11
1.20.	El estrés	11
1.20.1.	Origen del estrés	12
1.21.	Tipos de estrés.....	13
1.21.1.	Por su duración	13
1.21.2.	Plano que afecta.....	13
1.21.3.	Efecto que causa	13
1.22.	Efectos del estrés	14
1.23.	Causas del estrés.....	14
1.24.	Estrés y el sedentarismo	15
1.25.	Estrés y la actividad física	16
1.26.	Músicas y el estrés.....	16
1.27.	Perceived Stress Scale, PSS	16
1.28.	Distanciamiento social y covid-19	18
1.29.	Tecnología y conectividad	19
1.29.1.	Influencia de la tecnología en el distanciamiento social	19
1.30.	Zoom	19
1.30.1.	Características de Zoom	20

1.31.	YouTube.....	20
1.31.1.	Características.....	20
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....		21
2.1.	Tipo de investigación.....	21
2.1.1.	Investigación documental.....	21
2.1.2.	Investigación descriptiva.....	21
2.2.	Enfoque cuali-cuantitativo.....	21
2.3.	Estudio transversal.....	22
2.4.	Métodos.....	22
2.4.1.	Histórico lógico.....	22
2.4.2.	Deductivo.....	22
2.5.	Población o muestra.....	23
2.6.	Técnicas e Instrumentos de investigación.....	23
2.7.	Alfa de Cronbach.....	23
2.8.	Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica.....	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		28
3.1.	Análisis e interpretación de resultados.....	28
3.2.	Edad de los participantes.....	29
3.3.	Género de los participantes.....	29
3.4.	Análisis del pre test y post test.....	30
CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....		40
4.1.	Título de la propuesta.....	40
4.2.	Justificación.....	40
4.3.	Fundamentación.....	41
4.3.1.	Actividades físicas colaborativas.....	41
4.3.2.	Actividades físicas cooperativas.....	41
4.3.3.	La bailoterapia.....	42
4.3.4.	Duración de las clases de bailoterapia.....	42
4.4.	Estructura básica de la bailoterapia.....	42
4.4.1.	Calentamiento general.....	42
4.4.2.	Desarrollo de la clase.....	42
4.4.3.	Recuperación o vuelta a la calma.....	42
4.5.	Construcción coreográfica.....	43
4.6.	El adulto mayor.....	43

4.7.	El estrés.....	43
4.8.	YouTube	43
4.9.	Objetivos.....	44
4.9.1.	Objetivo general	44
4.9.2.	Objetivos específicos.....	44
4.10.	Ubicación sectorial y física	44
4.11.	Desarrollo de la propuesta.....	45
4.12.	Presentación	46
4.13.	Detalles del programa de bailoterapia.....	47
4.14.	Clase de inducción	48
4.15.	Contenido de los diferentes ritmos de bailoterapia	49
4.16.	Impacto social	54
4.17.	Impacto tecnológico	54
4.18.	Impacto psicológico	54
4.19.	Difusión.....	54
	CONCLUSIONES	55
	RECOMENDACIONES	56
	GLOSARIO	57
	Recursos y presupuesto.....	60
	Recursos económicos.....	60
	Gastos varios	60
	Bibliografía	61
	Anexos	66

Índice de Tablas

Tabla 1: Escala de evaluación del Perceived Stress Scale (PSS)	17
Tabla 2: Escala de Estrés Percibido.....	17
Tabla 3: Resultados del Alfa de Cronbach	24
Tabla 4: Operacionalización de variables.....	25
Tabla 5: Tabla de los participantes en el pre test y post test	28
Tabla 6: Análisis del pre test y post test.....	30
Tabla 7: Detalles del programa de bailoterapia.....	47
Tabla 8: Clase de Inducción	48
Tabla 9: Primera coreografía.....	49
Tabla 10: Segunda coreografía.....	49
Tabla 11: Tercera coreografía	50
Tabla 12: Cuarta coreografía.....	50
Tabla 13: Quinta coreografía.....	51
Tabla 14: Sexta coreografía.....	51
Tabla 15: Séptima coreografía.....	52
Tabla 16: Octava coreografía	52
Tabla 17: Novena coreografía	53
Tabla 18: Decima coreografía	53
Tabla 19: Recursos económicos	60
Tabla 20: Gastos varios	60

Índice de Figuras

Figura 1: Ventajas de las actividades físicas colaborativas.....	4
Figura 2: Actividades físicas y actividades físicas en casa	5
Figura 3: Beneficios físicos de la bailoterapia	9
Figura 4: Beneficios psicológicos de la bailoterapia.....	9
Figura 5: Origen del Estrés.....	12
Figura 6: Efectos del Estrés.....	14
Figura 7: Causas del estrés	15
Figura 8: Características de la plataforma de Zoom	20
Figura 9: Características de YouTube.....	20
Figura 10: Formula del Alfa de Cronbach.....	23

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se va a realizar debido al gran impacto que ha tenido la pandemia del covid-19 en las personas de la tercera edad, en vista de que ellos son los más propensos a contagiarse ya que el sistema inmunológico disminuye con forme van pasando los años, el covid-19 no solamente ha tenido un impacto en la calidad de vida de los adultos mayores sino también en la percepción social sobre su posición en la familia, lo que ha aumentado el distanciamiento social en ellos.

De acuerdo a una investigación realizada por Emerson en EE.UU publicada en el 2020 en la revista Panam Salud Publica, expresa que una proporción importante de personas de la tercera edad experimentaron un estrés elevado del 36% y soledad en un 42,5% además, en este estudio se muestra que el sentimiento de soledad fue aumentó durante el período de distanciamiento social, que fue la cuarentena. En vista de esto las personas de la tercera edad no realizaban actividades físicas como la bailoterapia, sin embargo, se mostró que realizaban actividades solitarias lo que no era muy beneficioso para el estado emocional, además este estudio concluyó que los únicos medios de comunicación que tenían eran los medios tecnológicos.

Por este motivo la presente investigación plantea ser una alternativa para reducir el impacto del distanciamiento social, por medio de un programa de bailoterapias, que serán de gran ayuda para los participantes de la tercera edad, además se realizaron videos interactivos para que cuenten con un material de apoyo didáctico, que les sirva para seguir con el programa.

La inactividad física afecta la salud mental lo cual aumentan el riesgo a padecer afecciones mentales como el estrés. Un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para padecer sentimientos de tensión física o emocional, además de enfermedades cardiopatías asociadas con la obesidad. Debió a esto se debe dar importancia a realizar actividades físicas: como bailoterapias que son una alternativa para mejorar la salud emocional y la salud física de las personas y de esa forma poder contribuir a mejorar su calidad de vida.

Además, todos estos comportamientos sedentarios, si se mantienen durante un largo período de tiempo, pueden afectar negativamente la salud emocional y el estado funcional físico de las personas de la tercera edad. Esto ha sido confirmado por varios estudios realizados en todo el mundo.

En el tiempo actual los adultos mayores no tienen hábitos de realizar actividades físicas por ello, llevan una vida sedentaria y corren el riesgo de padecer diferentes problemas emocionales que son perjudiciales para su salud. De acuerdo con datos recopilados en todo el mundo, muestra que el distanciamiento social ha tenido un impacto significativo en los niveles de actividad física de las personas en general, y más aun en las personas de la tercera edad.

Uno de los problemas más preocupantes de la falta de actividad física en las personas de la tercera edad es, el mal uso del tiempo libre. Lo que ocasiona una reducción del rendimiento físico, además de aumentar el riesgo de padecer problemas emocionales como estrés, ansiedad y depresión.

Otro problema es que el gobierno no cuenta con programas de actividades físicas para las personas de la tercera edad, únicamente cuentan con programas para adultos jóvenes, debido a esto se realizó un programa de bailoterapias enfocados en las personas de la tercera edad y de este modo incentivar la práctica de esta actividad física que es muy beneficiosa.

Igualmente, el desconocimiento de los beneficios que implica realizar actividades físicas como la bailoterapias y que estas pueden mejorar el estado de salud físico y emocional en las personas de la tercera edad. Debido a los aspectos antes mencionados anteriormente, las personas de la tercera edad que no realizan actividades físicas se enfrentan a padecer muchos problemas de salud física y afecciones mentales.

En la actualidad se a dado a conocer varios estudios de investigación, sobre los beneficios de la práctica del baile en la salud física y emocional. Como menciona (Vaquero, 2007), el baile es considerado una actividad física debido a que es uno de los ejercicios físicos más completos que aportan numerosos beneficios físicos y emocionales. Además, la bailoterapia permite adaptar las cargas de la actividad física y de este modo poder así adaptar esta actividad para todas las personas.

La presente investigación tiene un impacto social debido a que el programa audiovisual interactivo de bailoterapia ayudo a que los participantes interactuaban entre ellos. También la mayor parte de los participantes realizaban las coreografías con el apoyo de los familiares, lo que tuvo un impacto significativo en la disminución del distanciamiento social, esto se logró mediante las clases realizadas los días lunes, miércoles y viernes.

El presente proyecto tiene un impacto tecnológico en vista de que se realizó un programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom en las personas de la tercera edad, además se utilizó el sitio web de YouTube para almacenar los videos de las diferentes coreografías de bailoterapia, esto se llevó a cabo con el objetivo de crear un producto que ayude a las personas de la tercera edad a realizar las distintas coreografías de bailoterapia de forma online y así poder ser una alternativa más, para ayudar a disminuir el distanciamiento social en esta población.

La presente investigación tiene un impacto psicológico en virtud de que ayudo a las personas de la tercera edad, a disminuir el impacto del distanciamiento social y el estrés esto se pudo logra mediante el uso de las Escala de Percepción al Estrés. además, la práctica de las clases de bailoterapia impartidas por Zoom permitió que los participantes interactúen entre ellos y con sus familias lo cual permitió mejorar su estado emocional y a que no se sintieran solos.

El presente proyecto conto con el objetivo general de Implementar un programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom para disminuir el impacto del distanciamiento social en la persona de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022. Para lo cual conto con los siguientes objetivos específicos para poder cumplir con el objetivo general, primero se determinó los fundamentos científico-metodológicos del constructivismo social para elaborar el marco teórico, después se diagnosticó el nivel de percepción de estrés en las personas de la tercera edad mediante un pre test y post test, luego se elaboró un material audiovisual interactivo de bailoterapia para las personas de la tercera edad y al final se validó la efectividad del programa audiovisual interactivo mediante su aplicación y valoración.

Los problemas más frecuentes que se presentaron al momento de realizar el presente proyecto, fue la mala conexión del internet por parte de los participantes, además, la calidad de la imagen cuando se impartían las clases de bailoterapia era muy baja, sin embargo debido al programa interactivo que se creó en el sitio web de YouTube los participantes pudieron tener un feedback lo cual fue de gran ayuda para que puedan ver nuevamente y aprendan las coreografías.

Antecedentes

En la actualidad la práctica de la “bailoterapia” se ha transformado en uno de los aspectos de mayor interés en el mundo, especialmente en las afecciones mentales como pueden ser la ansiedad, estrés y la depresión que aparecen en consecuencia de no realizar actividades físicas como bailoterapias entre otras, la (Organización Mundial de la Salud 2020), manifiesta que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad, por enfermedades tanto físicas como afecciones mentales, Las personas con un nivel insuficiente de actividad física como la bailoterapia, tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Por este motivo, el estado tiene que generar programas de actividades físicas y así promover la práctica y de esta forma poder erradicar el sedentarismo, que está ganando a pasos agigantados en el mundo.

De acuerdo con una investigación publicada en la revista científica (Lancet Physical Activity, 2016), en América Latina realizan menos actividad física con un 37% y un 16% de sus poblaciones menos que en los países occidentales, Latinoamérica es considerada como el territorio del mundo, con menos practica de actividad física, lo cual es insuficiente para mantener un estado de salud físico y emocional sano. Esta investigación es la primera en presentar estimaciones sobre la falta de actividad física en América latina y en consecuencia mencionan que son los más vulnerables a padecer enfermedades físicas y perjuicios a su salud emocional.

En los últimos años Ecuador ha sido una población donde la actividad física ha ido decreciendo de acuerdo a la Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2009), menciona que las personas del Ecuador realizan ejercicio o algún tipo de deporte en su tiempo libre en más de 3.5 horas a la semana lo que indica que la mayoría de la población lleva una vida sedentaria.

Además según los datos obtenidos de (INEC, 2006) mencionan que las horas que practican deportes, las personas de la tercera edad que están entre los 65 años y más, el 75.02% solo lo hace por una hora, el 20,96% lo hace por dos horas, el 2,90% lo hacer por tres horas y el 1.12% lo hace por 4 horas, de acuerdo a estos datos planteados, se puede llegar a la conclusión de que los habitantes del Ecuador, específicamente de la tercera edad, llevan una vida sedentaria, además de esto se puede inferir, que la mayor parte de los adultos mayores tienden a padecer estrés, ansiedad, o depresión, además de enfermedades física que forman parte de no practicar actividades físicas, como bailoterapias entre otras.

De acuerdo con (Comunicación GAD-I, 2020) menciona que la administración municipal presentó el proyecto “Ibarra deportiva y saludable” que tiene como objetivo cumplir con el mandato constitucional de, promover el desarrollo del buen vivir en las comunidades, utilizando los espacios públicos de la ciudad de Ibarra, en vista de este anuncio el servicio de bailoterapias será ofertado en los 21 barrios del cantón de Ibarra y se realizaran de manera gratuita.

Sin embargo, por la pandemia del Covid-19 se han afectado varias medidas de prevención, para las personas de la tercera edad, en vista de que ellos son la población más propensa a contagiarse, debido a esto, este grupo de personas no han podido asistir a los lugares que se realizan este tipo de actividades físicas, que son de gran ayuda para prevenir el estrés, ansiedad, además este tipo de actividades físicas son de gran ayuda, en virtud de que ayudan a disminuir el distanciamiento social entre las personas. promoviendo así la socialización.

Planteamiento del problema

En la actualidad se han dado a conocer varios estudios de investigación, sobre los grandes beneficios de la práctica de la actividad física como el baile, que tiene un gran impacto en la salud física y emocional de las personas de la tercera edad. Como menciona (Vaquero, 2007), el baile es considerado una de las actividades físicas más completas a la hora de aportar numerosos beneficios físicos y mentales.

La inactividad de actividad física, es decir la falta de ejercicio, tiene consecuencias para la salud emocional, el sedentarismo es un factor asociado a afecciones mentales que son perjudiciales para el ser humano, debido a que es un factor de riesgo para tener estrés, ansiedad, depresión entre otras. Además de padecer enfermedades físicas como: la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, las personas deben saber la importancia de realizar actividades físicas como la bailoterapia, por los altos beneficios que aporta la práctica regular de esta actividad y con ello generar un buen estado de salud emocional y físico.

En la actualidad los adultos mayores no tienen hábitos de realizar actividades físicas por ello, llevan una vida sedentaria y corren el riesgo de padecer diferentes afecciones mentales y enfermedades físicas que son un peligro para su salud de ellos. Uno de los problemas más relevantes de la falta de la actividad física en los adultos mayores, es el uso del tiempo libre, esto puede generarse por los trabajos que estén realizando o al padecimiento de alguna enfermedad, lo que conlleva problemas perjudiciales para su estado emocional.

Otro problema, es que no existe un programa de actividades físicas de bailoterapia que estén enfocadas para las personas de la tercera edad, debido a que muchos de los ejercicios de bailoterapia, se realizan de manera general, con cierto grado de dificultad, por ello, la mayor parte de los adultos mayores no pueden practicar este tipo de actividad física, este es el principal factor para que esta población, padezca afecciones mentales como el estrés que son muy perjudiciales para su estado de salud en general.

La falta de practicar actividades físicas con los adultos mayores en los hogares es un gran problema que afecta nuestra actualidad, debido al descuido de los familiares y a que no se toman el tiempo, de hacer actividades físicas con ellos y como resultado de esto, se obtiene personas con bajos niveles de actividad física, por ellos es una de las principales causas que padezcan enfermedades físicas y afecciones mentales como el estrés, lo que perjudicaría su calidad de vida.

Uno de los problemas que se da en la actualidad, es debido al impacto de la pandemia del COVID-19 que ha afectado a las personas de la tercera edad, a estar en confinamiento, en vista de que son los más propensos a contagiarse, por ello han sido la población más afectada, lo que ha ocasionado que tengan un nivel de distanciamiento social muy alto, este ha sido uno de los factores que ha ocasionado que esta población este totalmente aislada y padezcan afecciones emocionales.

Además, el desconocimiento de los beneficios de la practica regular de actividades físicas como la bailoterapia, ha causado que su práctica sea nula y cause muchos problemas físicos y emocionales, Los aspectos antes mencionados han ocasionado que los adultos mayores no tengan una buena calidad de vida, en vista de que esta actividad es esencial para disminuir el estrés o prevenir enfermedades físicas.

Delimitación del problema

Unidad de observación

La presente investigación se llevará a cabo a 21 participantes de la tercera edad que padecen de estrés en la ciudad de Ibarra, sector Yacucalle durante el año electivo 2021-2022.

Delimitación espacial

La presente investigación se realizará en la provincia de Imbabura ciudad de Ibarra, sector Yacucalle durante el año electivo 2021-2022.

Delimitación Temporal

La presente investigación se realizará durante el año electivo 2021-2022.

Formulación del problema

¿Cómo contrarrestar el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad con el programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom?

Objetivos

Objetivo General

Implementar un programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom para disminuir el impacto del distanciamiento social en la persona de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.

Objetivos Específicos

- Determinar los fundamentos científico-metodológicos del constructivismo social para elaborar el marco teórico.
- Diagnosticar el nivel de percepción de estrés en las personas de la tercera edad mediante un pretest y post test.
- Elaborar material audiovisual interactivo de bailoterapia para las personas de la tercera edad.
- Validar la efectividad del programa audiovisual interactivo mediante su aplicación y valoración del pretest y post test.

Justificación

La presente investigación se realizó debido a los grandes beneficios e importancia de realizar actividades físicas como la bailoterapia, las cuales ayudan a mejorar la salud emocional y física de las personas en general y especialmente a las de la tercera edad, en vista de que ellos necesitan practicar este tipo de actividades físicas recreativas, que ayudan a disminuir el riesgo de padecer afecciones emocionales como el estrés y enfermedades físicas,

Por ello, este tipo de actividades físicas ayudan a disminuir las afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y depresión que son muy perjudiciales para la salud emocional de las personas de la tercera edad. También la bailoterapia ayuda a mejorar el funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y mejorar su metabolismo para tener una condición física buena y así mejorar su calidad de vida.

Este estudio se realizó a 21 participantes de la tercera edad por medio de la plataforma de zoom, debido a que en actualidad la pandemia del COVID-19 es muy peligrosa, para esta población, de la misma manera el Comité de Operaciones de Emergencia (COE) de Ibarra prohíbe las reuniones o aglomeraciones de las personas de la tercera edad, en vista de que grado de peligrosidad y al riesgo de contraer esta enfermedad, es muy alta para ellos.

El presente proyecto aporta con información y con contenido digital que es de gran ayuda para las personas adultas, por ejemplo, explica los diferentes beneficios de realizar ejercicios de bailoterapias y su importancia en los adultos mayores, así como también, ayuda a mejorar su estado emocional, disminuir el estrés y la ansiedad entre otros.

Además, esta investigación puede ser enfocada tanto a hombres y mujeres de distintas edades, en vista de que la bailoterapia se la puede practicar en cualquier sitio amplio y no se necesita de implementos para poder practicarla.

El presente proyecto es una alternativa más para disminuir el distanciamiento social por medio de la plataforma zoom, además de esto, este tipo de actividades ayuda a disminuir el sedentarismo y las afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y la depresión en los adultos mayores, en virtud de esto, se planteó una serie de planificaciones de bailoterapias recreativas y contenido en la plataforma de YouTube, donde se encuentran todas las coreografías que se realizaron en el transcurso del programa. Este contenido ayudo a los adultos mayores a ser más activos ergo mejorar su estado emocional y su condición física.

La presente investigación se realizó debido a la escasez de contenido digital de bailoterapia, enfocadas en los adultos mayores, por ello se realizó este programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom, para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera y así poder generar contenido de calidad para mejorar el estado emocional y físico de los adultos mayores y de esta forma poder beneficiar a los hombres y mujeres de distintas edades que les guste practicar este tipo de actividad física.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. La bailoterapia en la tercera edad

La actividad física como la bailoterapia, tiene muchos beneficios, para todas las personas indistintamente de su edad, más aún para las personas de la tercera edad, debido a que ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ayuda a equilibrar el metabolismo, menor incidencia a sufrir sobrepeso, además que reduce el riesgo de sufrir fracturas (Cenarruzabeitia, Hernández y Martínez, 2003), este tipo de actividades físicas si se realizan de una manera correcta y progresiva, los resultados son muy beneficiosos y de esta forma se puede mejorar la calidad de vida.

De acuerdo con Ramos, García y Ramos (2016), expresan que:

El envejecimiento activo, es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo de esto es extender la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas y con la prevalencia mínima de discapacidad. Es importante permanecer activo en las tres áreas física, social y mental, a través de la participación en actividades físicas recreativas y de ocio.

Por lo tanto, practicar actividades físicas como la bailoterapia es fundamental para las personas de la tercera edad, en vista de que esta ayuda a disminuir los factores de riesgo, que pueden afectar, tener una calidad de vida saludable, por ellos practicar este tipo de actividades puedes ayudar a disfrutar más años de vida con mayor calidad de vida.

1.2. Bailoterapia como aporte para el aprendizaje y la estabilidad emocional y afectiva

Hoy en día, se han dado a conocer varios estudios sobre los grandes beneficios que tiene realizar actividades físicas en todas las edades, más aún en las personas de la tercera edad, debido a que se ha demostrado que la practica continua de actividades físicas ayudan a disminuir el riesgo de padecer afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y depresión que soy muy nocivas para las personas de la tercera edad, además este tipo de actividades son vitales, en vista de que ayudan a fomentar una comunicación interpersonal con las demás personas, que realizan estas actividades. Este tipo de actividades físicas son elementos básicos para la prevención de enfermedades físicas como emocionales.

(Sánchez, 2011). Menciona que

La actividad física como la bailoterapia tiene grandes beneficios para la salud emocional, especialmente ayuda a mejorar el estado de ánimo, reducir la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico, reducir o acabar con el estrés, ansiedad, depresión ya que ayuda a expresar sus emociones y produce relajación psíquica (Pág. 24).

La bailoterapia tiene un gran impacto en la salud emocional de las personas de la tercera edad en vista de que esta actividad ayuda a liberar endorfinas o también llamadas “moléculas de la felicidad” estas, tienen una gran incidencia en la vida cotidiana, debido a que inciden en nuestra capacidad de disfrutar la vida, con buen optimismo y tomarla con buen humor

(Sánchez, 2011).

1.3. Andragogía para el adulto mayor

La práctica regular de actividad física como las bailoterapias en los adultos mayores es de gran importancia, debido a los múltiples beneficios que esta aporta, en la actualidad, varios estudios confirman que la actividad física es primordial para tener una vida saludable. De acuerdo con un informe reciente sobre la actividad física. La (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), manifiesta que es recomendable que los niños y adolescentes practiquen 60 minutos de actividades físicas intensas o moderadas a la semana, y que los adultos mayores practiquen por lo menos 150 minutos de actividad física moderada durante una semana, para que sea de mucha ayuda en su salud tanto física como emocional, el principal objetivo de la andragogía es educar y desarrollar la potencialidades de los adultos mayores, en virtud de que es como una alternativa esencial en el desarrollo de estas mismas. La ayuda de estas estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza y especialmente en las actividades físicas deportivas.

1.4. Bailoterapia medio idóneo para la interacción social

El sedentarismo en los adultos mayores es uno de los mayores problemas que se enfrenta el mundo, además la práctica de actividades físicas en esta población es uno de los más grandes desafíos, en vista de que los adultos mayores deben realizar actividades físicas como bailoterapia de forma regular, están se realizan con el objetivo de integración y de esta forma poder relacionarse mejor con la sociedad. La actividad física como la bailoterapia es uno de los aspectos más importantes en nuestra sociedad actual en virtud de que cumple varios objetivos como: mejorar la condición física, disminuir las afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y depresión etc. Además, este tipo de actividades físicas ayudan mejorar la comunicación interpersonal con la sociedad.

Varias investigaciones han demostrado que la practica regular de la actividad física como la bailoterapia ayuda a mejorar la autoconfianza, sensación de bienestar y mejorar sus relaciones interpersonales, esto ha generado un gran impacto en la salud emocional y el autoconcepto de las personas, además la práctica metódica y ordenada de esta actividad ayuda disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión que padecen una población importante, como lo es, los adultos mayores (Granados y Cuéllar, 2018).

1.5. Fundamentación legal

Ley del Anciano H. Congreso nacional la comisión de legislación y codificación 2016

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa (Pág. 1).

(Constitución de la República del Ecuador, 2008)

Art. 383.-Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (Pág. 116).

En la actualidad existen varias leyes, normas que promueven y defienden la práctica de la actividad física en las personas, sin embargo no toman en cuenta las limitaciones que puedan existir por parte de las personas con discapacidades, estas leyes o normas son fundamentales e importantes para prevenir enfermedades cardiovasculares y disminuir afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y la depresión que son muy dañinas para la salud emocional de las personas de la tercera edad, para la practicar de las actividades físicas no importa la edad, etnia, forma o tamaño del cuerpo simplemente se necesita las ganas de querer aprenderlo.

1.6. Actividades físicas colaborativas

Las actividades físicas colaborativas siempre se realizan de forma grupal, con las mismas características para todos los participantes, sin discriminación y con las mismas oportunidades. Este tipo de actividades físicas se destaca la colaboración, comunicación, responsabilidad y la cooperación de todos los integrantes.

Valencia, Robles, Lláneez, y de Educación Física (2019) expresan que:

Las actividades colaborativas, permiten asumir diversos roles para realizar actividades; con ello, se favorece un ambiente cordial de trabajo donde la creatividad y responsabilidad en cada uno de los miembros es importante para el logro de los objetivos propuestos. Las estrategias didácticas son un recurso que los docentes aplican para facilitar que los aprendizajes se produzcan, por tanto, las repercusiones en la edad adulta de la falta de estimulación en este tipo de trabajo afectan el desarrollo profesional, personal, laboral y social del ser humano (Pág. 2).

1.6.1. Ventajas de las actividades físicas colaborativas

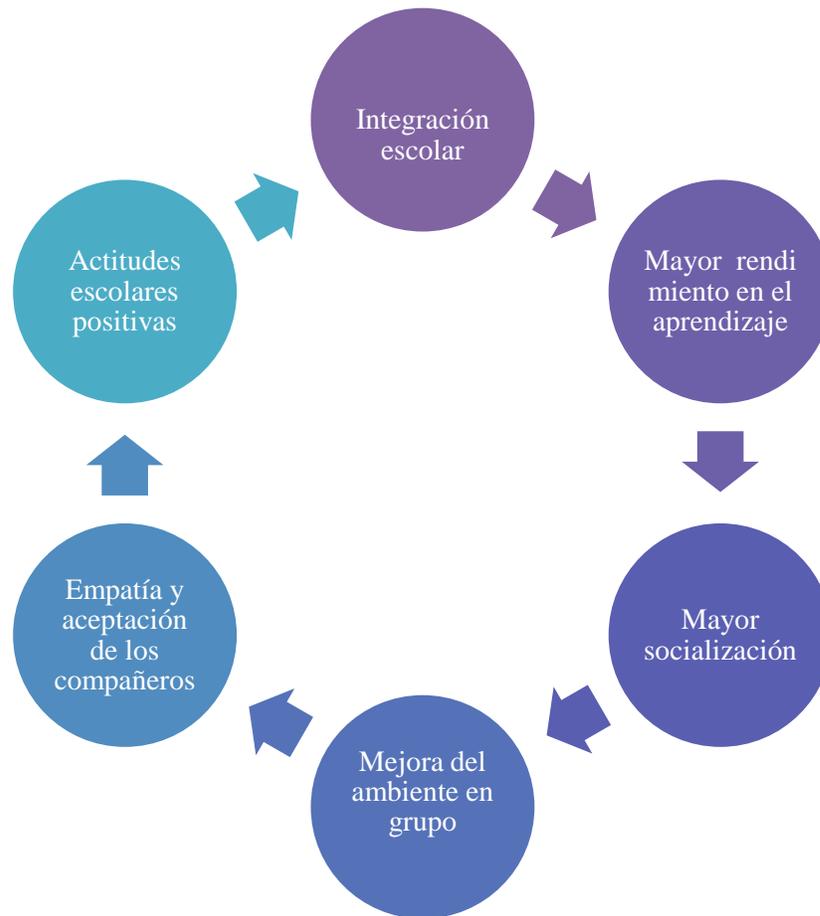


Figura 1: Ventajas de las actividades físicas colaborativas
Fuente: (Cerezo y Fonseca, 2009).

1.7. Actividades físicas cooperativas

Las actividades físicas cooperativas son estrategias metodológicas cooperativas, que se desarrollan mediante el juego, además el objetivo de este tipo de actividades es, dar una forma de educación moral Callado (2004), expresa que:

“Podemos definir el aprendizaje cooperativo como la metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en que los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás” (Pág. 61).

Las actividades físicas cooperativas son juegos que tienen el objetivo de promover las actitudes y aptitudes de cooperación, comunicación, solidaridad, además este tipo de juegos fomenta las relaciones interpersonales con los demás. Este tipo de actividades cooperativas se utilizan como una metodología para mejorar el aprendizaje interpersonal de las personas, además, que esto permite un desarrollo integral de las personas.

Actividades Físicas	Actividades físicas en casa
<ul style="list-style-type: none"> •Trotar •Correr •Pedalear •Patinar •Carreras cortas a gran velocidad •Gimnasia artística •Nadar •Fútbol (se considera aeróbico y anaeróbico) •Montar en bicicleta •practicar deportes •entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> •Caminar •Bailar •Levantamiento de pesas •Abdominales •Sentadillas •Juegos ludicos como rondos. •Juegos tradcionales como saltar la cuerda, rayuela, el elastico, ensacados etc. •Lavar la ropa •Pasar la aspiradora, barrer, quitar el polvo •Lavar y guardar los platos •Alimentar, sacar a caminar a las mascotas de la familia; limpiar las jaulas de las aves y limpiar los areneros •Trapear los pisos •cocinar •entre otros.

Figura 2: Actividades físicas y actividades físicas en casa

Fuente: (Blanco y Feldman, 2000) y (Ruiz, 2004).

1.8. Bailoterapia

La bailoterapia es una habilidad o técnica, que tiene el objetivo de entrenar o ejercitarse cuando se baila, para ejecutar esta actividad física, existe una combinación entre los movimientos del cuerpo y la música, se realiza con diferentes géneros de músicas, sin tener un solo ritmo en particular, por ejemplo; salsa, bachata, merengue, samba y reguetón etc. (Cruz, 2015), menciona que “La bailoterapia es una actividad física aeróbica que puede servir como tratamiento fisioterapéutico; sirve para liberar energías estancadas y permite mejorar la salud a través del baile” (Pág. 36).

Esta actividad física o disciplina combina una serie de ejercicios físico con el baile, además, la práctica de esta esta actividad permite que el cuerpo entre en un estado de relajación al ritmo de la música. Entre los beneficios de la bailoterapia están; ayuda a tener una mejor comunicación interpersonal, liberar estrés, mejorar la condición física y ayuda a tener un mejor metabolismo. Una de las principales características de la bailoterapia es que

se puede realizar en el interior o exterior, en otras palabras, en un parque o dentro en las casas (Conceptodefinición.de, Redacción, 2019).

1.9. Evolución de la bailoterapia

La bailoterapia también es conocida como una terapia de baile y se origina por la necesidad de realizar actividades físicas, que sean recreativas y activas para la práctica de los seres humanos de todas las edades en general, en la actualidad este tipo de actividad física se consideran como una alternativa más, que a través de la música y el baile se puede tener una mejor condición física y emocional. Y de esta forma se puede tener una mejor calidad de vida a través del baile (Barros, 2011).

Esta actividad física o disciplina, tiene sus principios en Europa y se extendió al continente Latinoamericano, llegando a tener una gran acogida por parte de los países como, Colombia, Perú, Chile, Venezuela, Ecuador etc. Al practicar la bailoterapia se puede evidenciar la cultura de los diferentes países en los cuales se realiza esta actividad, además es una forma de expresión artística de las personas (López, 2012).

La bailoterapia es una combinación de pasos de baile, aeróbicos y danzas de Latinoamérica, esta actividad física se la puede realizar todos los días, debido a que es una opciones dinámica y divertida para las personas que lo practican, también es considerada una disciplina de entrenamiento físico a través de baile.

1.10. El baile como terapia

Gracias a la práctica del baile moderno en los años cuarenta se retoma al baile como forma de terapia, descubriendo los efectos tan beneficiosos de introducir un espacio de baile, movimiento improvisado y creativo en el tratamiento de enfermedades psicológicas y patológicas.

La danza ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo, esta concepción catártica y terapéutica se olvidó por mucho tiempo, debido al desarrollo de la danza como un arte formal y al auge de corrientes dualistas que separaban la mente del cuerpo (Saritama, 2018).

La terapia basada en el baile puede ser una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de distintas enfermedades, es la medicina que a través del ritmo, espacio, energía, forma y tiempo reviste al cuerpo de sustancias que curan las dolencias físicas y psicológicas.

1.10.1. Características de la bailoterapia

Hoy en día la actividad física como la bailoterapia, se ha empleado como un instrumento o herramienta para mejorar la condición física y en consecuencia mejor calidad de vida, tanto física como emocional. Generalmente este tipo de actividad física recreativa se la realizan de forma grupal, con personas de distintas edades, sin embargo, se encuentran casos, donde solo se practican con personas de la tercera edad, además estas clases de bailoterapia suelen tener una duración de una hora (López, 2019). No hay edad ni sexo específico para realizar esta

actividad, la pueden practicar personas de cualquier edad, lo único que se necesita tener es las ganas de aprender.

1.11. Personas que lo pueden practicar

Una de las particularidades más importantes de la bailoterapia, es que se puede realizar en un sitio interno o externo, en otras palabras dentro de una casa o en un parque (López, 2019), menciona que esta actividad física no está sujeta al género, edad o al nivel de conocimientos que posea la persona, esta actividad la puede practicar una persona que está empezando, o una persona que está a un nivel avanzado, esta es una de las características más importantes de esta disciplina, porque se puede realizar ejercicio de una manera recreativa y más divertida.

1.12. Músicas en la bailoterapia

Para el desarrollo de las clases de bailoterapia, no existe un género musical en específico, usualmente, esta disciplina se puede practicar con varios géneros de música, por ejemplo: salsa, bachata, merengue, reggaetón, hip hop, cha cha cha entre otros, la bailoterapia va más allá de los sistemas convencionales de baile, en vista de que existe una combinación de diferentes pasos de baile. Generalmente la práctica de esta actividad física predomina la cultura del país donde se lo desarrolla, por lo común para llevar a cabo esta disciplina se utiliza músicas Latinoamérica debido a que son más alegres y dinámicas para la ejecución de los ejercicios (López, 2019).

1.13. Estructura de la bailoterapia

1.13.1. Duración de las clases de bailoterapia

Generalmente la duración de las clases de bailoterapia son de 1 hora, durante este tiempo el instructor o la persona a cargo deberá motivar a los participantes, además los factores que son importantes para el desarrollo de estas clases son: el repertorio de músicas, la motivación por parte del instructor y lo más fundamental, es las ganas que tengan los participantes para ejecutar esta actividad (Cabadiana, 2018).

1.13.2. Estructura básica de la bailoterapia

Según (Pérez y Arévalo, 2012), en su trabajo de investigación “La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional” mencionan las siguientes fases de la bailoterapia. De acuerdo al grupo etareo se considera que las opiniones y necesidades de los participantes,

1.13.3. Calentamiento general

Para el desarrollo de esta fase generalmente se empieza con movimientos articulares del cuerpo, empezando desde la cabeza y terminando en los pies o viceversa, además, se continúan con diferentes ejercicios para la elevación progresiva del pulso cardiaco y estiramientos.

1.13.4. Desarrollo de la clase

En esta fase se realizan una serie de ejercicio para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, en esta fase se ejecutan ejercicios de bajo y alto impacto, estos ejercicios dependerán mucho de los pasos de baile que se utilizan para el desarrollo de las clases, usualmente se realizan pasos básicos de baile en coordinación con los diferentes ritmos musicales como: merengue, salsa, bachata, salsa choke entre otros.

1.13.5. Recuperación o vuelta a la calma

Esta fase consiste en realizar ejercicios de respiración, relajación y estiramientos los cuales son fundamentales, para aminorar de forma progresiva la magnitud del ejercicio realizado, además, es importante mencionar que, para el desarrollo de esta fase, se debe utilizar músicas de ritmos lentos, los cuales permiten que los participantes se relajen y empiecen a disminuir su ritmo cardiaco.

1.14. Construcción coreográfica

La terminación de la palabra coreografía, significa una composición sistémica de movimientos ordenador en secuencia, además, la estructura coreográfica tiene un inicio y un final, y estos se desarrolla durante una estructura musical. Para el desarrollo de la coreografía existen muchos factores como: la creatividad de los pasos de baile, la comunicación, los ánimos por parte del instructor entre otros, todos estos factores son claves para el éxito de una clase de bailoterapia (Dallal, 1999).

1.15. Beneficios de la bailoterapia

La práctica de actividades físicas como la bailoterapia son de carácter recreativo en vista de que ayudan a fortalecer la condición física y disminuir las afecciones mentales de una forma divertida, esta actividad física es considerada como una de las más completas debido a sus diferentes combinaciones de ejercicio y pasos de baile que involucran todas las partes del cuerpo, a continuación, se muestra algunos de los beneficios físico y psicológicos de la práctica de la bailoterapia.

1.15.1. Beneficios físicos

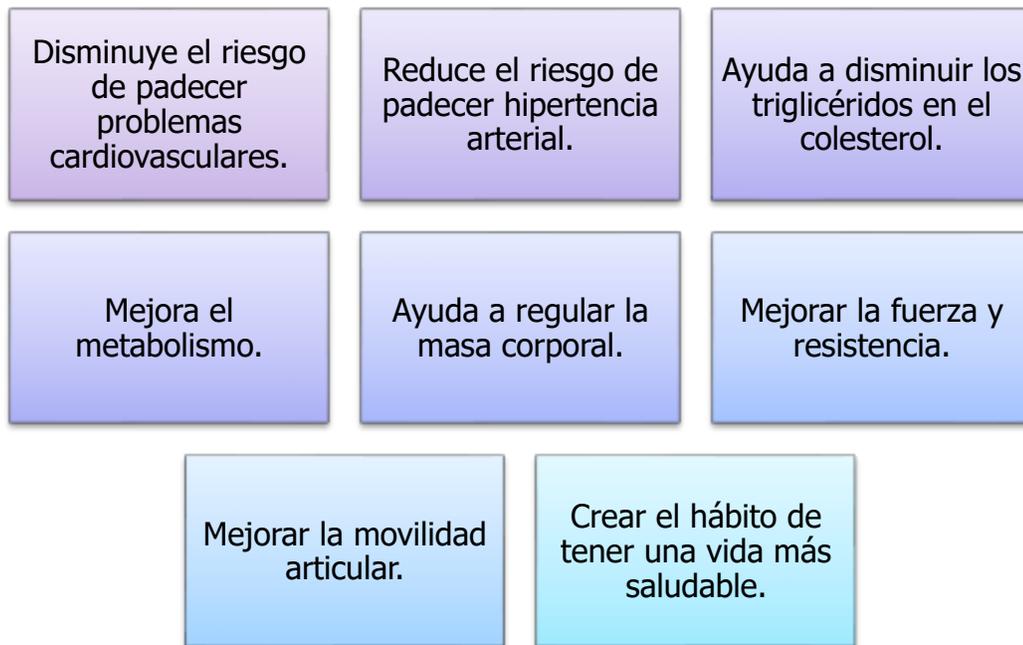


Figura 3: Beneficios físicos de la bailoterapia

Fuente: (Tipanluisa, 2018, Pág. 31).

1.15.2. Beneficios psicológicos



Figura 4: Beneficios psicológicos de la bailoterapia

Fuente: (Tipanluisa, 2018, Pág. 31).

1.16. Endorfinas y la bailoterapia

De acuerdo con una investigación realizada por parte de la Universidad Antofagasta en Chile la práctica de la actividad física genera un proceso en el cerebro, donde se produce la endorfina o común mente llamada hormona de la felicidad (Chávez, 2011 citado de Herrera, 2008), menciona que: “se ha comprobado que después del entrenamiento, los valores de endorfinas se habían doblado y se ha relacionado que esa sensación de bienestar, satisfacción y alegría está relacionada con la práctica del ejercicio físico” (Pág. 25).

Chávez (2011), en su obra “Incidencia de la bailoterapia en los niveles de estrés de un grupo de mujeres sedentarias de 35 a 55 años de la Super Manzana G en Carcelén Bajo” expresa que;

las moléculas de la felicidad constituyen un puente entre mente, emociones y cuerpo, y favorecen de un modo natural, inocuo, autónomo y muy barato los mecanismos internos de auto curación. También inciden en nuestra capacidad para disfrutar de la vida y afrontar con optimismo las vicisitudes diarias, con un efecto de “ida y vuelta”: el buen humor promueve la producción de endorfinas, y éstas a su vez promueven el buen humor. Es una auténtica botica de “medicina natural interna” cuyo estímulo, afortunadamente, depende en gran medida de cada uno (Pág. 25).

Es muy importante mencionar que la práctica de actividades físicas como la bailoterapia estimulan la producción de las moléculas de endorfinas o común mente llamadas hormonas de la felicidad, esto se refiere, a que cuando se realizan las sesiones de bailoterapia debe haber una correspondencia entre el entorno, la música y el instructor para que la productividad de las moléculas de endorfinas tenga un mejor efecto.

1.17. El Adulto mayor

Los periodos que atraviesa el ser humano en el transcurso de su vida son: la niñez, adolescencia, juventud, madurez y a partir de los 65 años en adelante la adultez mayor. Todas las personas de la tercera edad tienen derechos, en vista de que, en sus etapas anteriores, ellos desempeñaron un rol específico dentro de la sociedad, que fue de muy importante en su época, debido a esto, el estado les ofrece derechos y garantías para ser respetados y valorados dentro de una sociedad (Aguinda, 2015).

1.17.1. Envejecimiento

El envejecimiento es un desarrollo o proceso común, que todos los seres humanos atraviesan, esto sucede en el transcurrir del tiempo, este proceso produce cambios cardiovasculares también en los diferentes tipos de huesos, músculos, órganos sensoriales y la boca. Conforme va avanzando la edad de las personas, se incrementa la vulnerabilidad de padecer enfermedades tanto físicas como emocionales.

El envejecimiento es un proceso de cambios morfológicos y fisiológicos del cuerpo humano. Estos aparecen como resultado del paso del tiempo en los seres vivos, lo que genera una gran disminución en la pérdida de la movilidad de las personas, además de disminuciones en el sistema inmunológico y la habilidad de los órganos a adaptarse a los cambios (García

y Salazar, 2014).

La etapa de la vejez es un proceso que todos los seres humanos tienen que pasar, este es un proceso natural que no se puede alterar, debido a ello, es importante que todas las personas tomen conciencia y así puedan tener una mejor calidad de vida aprovechando cada momento del tiempo. Los seres humanos nacen, crecen, se reproducen, maduran, envejecen, y mueren este es un proceso natural de todos los seres vivos (Adizes, 1988).

1.18. Actividad física y adultos mayores

La práctica de las actividades físicas como la bailoterapia en los adultos mayores son fundamentales, en vista de que ayudan a mejorar la fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, es importante mencionar que estas habilidades básicas de los seres humanos, permite reconocer mejor el cuerpo humano, de cada persona, de una forma individual además, la actividad física disminuye el proceso de deterioro cognitivo, así como también ayuda a aliviar las afecciones emocionales como el estrés, ansiedad y depresión que son perjudiciales para los adultos mayores (Maranzano, 2013); (Nelson, 2007).

1.19. Bailoterapia y el adulto mayor

La bailoterapia es una mezcla entre el movimiento rítmico del cuerpo y diferentes tipos de géneros musicales como: merengue, salsa, bachata, salsa choke entre otros, este tipo de actividades físicas recreativas y dinámicas contribuyen a estimular el proceso de producción de endorfinas en los adultos mayores, que son beneficiosas para el cuerpo, debido a que estos mantienen un constante flujo de energía positiva, controlada y armónica en el cuerpo humano, la bailoterapia cumple un rol fundamental en los adultos mayores, ya que los resultados obtenidos por la práctica de esta actividad, aporta de manera significativa a los organismos del cuerpo humano, además de mejorar sus relaciones interpersonales y las habilidades básicas como el equilibrio, coordinación, fuerza entre otras (Ger, Araceli, y Chávez, 2015).

1.20. El estrés

El estrés se podría definir como una respuesta totalmente fisiológica del cuerpo humano y esta se presenta cuando existe una situación de amenaza, es aquí cuando automáticamente se encienden ciertos mecanismos de defensa propios del ser humano. El estrés es una reacción natural del cuerpo humano cuando se encuentra en una situación de tensión (Regueiro, 2014).

(Pereira, 2009), en su obra sobre “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo” expresa que:

El estrés en los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables (Pág. 172).

El estrés es una reacción o respuesta a un estado de consternación del ser humano, esto suele suceder cuando el ser humano atraviesa una situación de peligro, dolor, pena, abatimiento etc. Además, se puede considerar que el estrés es una respuesta totalmente común del ser humano, en vista de que aparece cuando la persona no puede solucionar sus problemas o cuando se encuentra en una situación de peligro o ansiedad.

1.20.1. Origen del estrés

Regueiro (2014), en su obra sobre “Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta” expresa la siguiente Figura sobre el origen del estrés



Figura 5: Origen del Estrés
Fuente: (Regueiro, 2014, pág. 2).

1.21. Tipos de estrés

(Chávez, 2011) expresa que el estrés se lo puede catalogar por diferentes maneras, sin embargo, por lo general se lo clasifica por su duración, plano que afecta y el efecto que causa.

1.21.1. Por su duración

De acuerdo con su duración, el estrés se puede subcategorizar en agudo o crónico. El estrés agudo por lo general es el más común, este se produce cuando se presentan situaciones que generaron conflicto en el pasado o también que podrían producirse en el futuro (Banegas y Sierra, 2017), expresan que este tipo de estrés tiene una duración de menos de 6 meses en las personas, luego de ese periodo de tiempo, los seres humanos tienen la capacidad de adaptarse y poder resolver la situación.

El estrés crónico por lo general se produce cuando se tiene dificultades económicas, matrimoniales o problemas laborales (Moscoso, 2011), menciona que este tipo de estrés produce grandes problemas de salud, por ejemplo, problemas para conciliar el sueño, ansiedad, dolores musculares, depresión entre otras. Este tipo de estrés generalmente se manifiesta durante un largo periodo de tiempo de forma continua.

1.21.2. Plano que afecta

El estrés genera muchas dificultades físicas, por ejemplo: mayor probabilidad de padecer obesidad, diabetes, aumento de la presión arterial y enfermedades cardíacas además afecta de manera emocional, por ejemplo: problemas emocionales, tendencia al fracaso, problemas en las relaciones interpersonales (Zavala, 2008).

1.21.3. Efecto que causa

De acuerdo con el efecto que causa el estrés se puede subcategorizar en estrés positivo (Eustrés) y estrés negativo (Distrés).

Este tipo de estrés (Eustrés) es una reacción fisiológica del ser humano, ante una situación estresante, sin embargo, este se considera como un mecanismo de defensa natural, propio de la persona que permite enfrentar los problemas de forma creativa y siendo eficaces (Castro, 2016).

El estrés negativo son reacciones fisiológicas que se manifiestan, durante un largo periodo de tiempo y de forma continua. Esto se genera durante situaciones o problemas muy difíciles de resolver, debido a esto, el ser humano se siente incapaz de solucionar este tipo de problemas y genera esta reacción que afecta gravemente al cuerpo humano tanto física como emocional.

1.22. Efectos del estrés



Figura 6: Efectos del Estrés

Fuente: (Águila, Castillo, Monteagudo y Achon, 2015).

1.23. Causas del estrés

Las causas que provocan estrés son diversas sin embargo (Orlandini, 2012), expresa varias de las situaciones que se pueden generar, en el contexto social, ya que pueden ser agentes estresores para una persona, sin embargo, esto es muy diferente para cada individuo por ejemplo; contraer matrimonio puede ser alegre para una persona pero para otras no, a continuación se muestran las causas comunes del estrés.

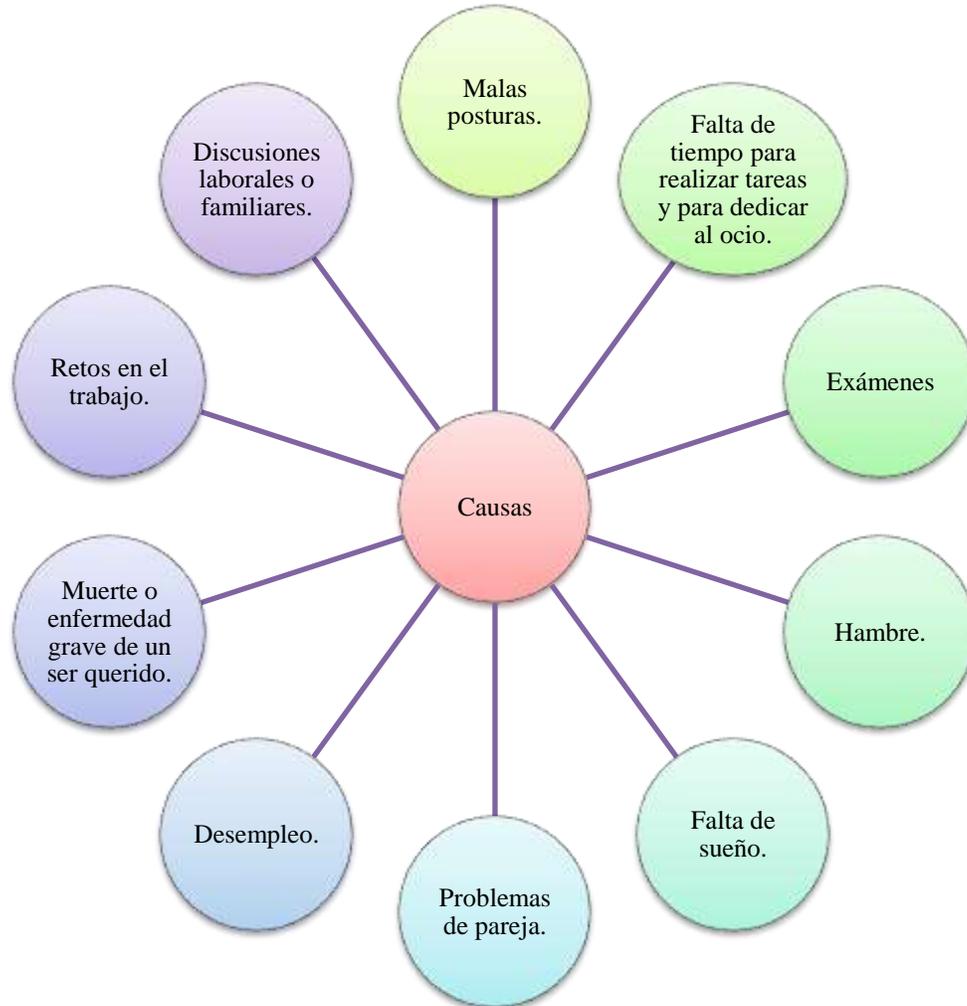


Figura 7: Causas del estrés

Fuente: (Orlandini, 2012).

1.24. Estrés y el sedentarismo

El estrés y el sedentarismo son grandes dificultades que todo el mundo está pasando en la actualidad (Rodulfo, 2019), menciona que la tecnología y la falta de hábito, de practicar actividades físicas, son las principales causas que provocan estrés y el sedentarismo.

Romero (2009) expresa que el sedentarismo es una manera de vivir y este se distingue por la inactividad física de las personas, este puede ocasionar graves problemas en la salud como el sobrepeso, obesidad, diabetes, colesterol alto e hipertensión etc.

De acuerdo a un estudio realizado por (Remor y Rueda, 2007), expresa que el estrés va de la mano con el sedentarismo, en vista de que este estudio establece que la evaluación de 124 participantes a los cuales se evaluó la frecuencia con la que realiza actividades físicas, su estado de salud, estrés y malestares físicos, los resultados mostraron que los niveles de

estrés eran menos en los participantes que mantienen una vida activa, mientras que los niveles de estrés eran muy elevados en las personas que no practicaban ningún tipo de actividad física.

1.25. Estrés y la actividad física

De acuerdo con un estudio publicado en la revista de Ciencias Sociales sobre la “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica” por (Granados y Cuéllar, 2018), expresan que:

El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones. Concluyendo que la práctica del deporte y la actividad física como habito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable (Págs. 141-142).

La actividad física es una de las mejores herramientas para producir endorfinas, además se ha demostrado que, los bajos niveles de endorfinas se encuentran en personas sedentarias, mientras que las personas con un alto nivel de producción de endorfinas se encuentra las personas que se mantienen activas. La actividad física es considerada como una terapia que disminuye los niveles del estrés y su objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas (Chávez, 2011).

1.26. Músicas y el estrés

De acuerdo con un estudio realizado por la revista *International journal of odontostomatology* Bancalari y Oliva (2012) expresa que:

“La música es una psicoterapia que involucra al sonido y todos sus componentes, con el fin de conseguir distintos estados terapéuticos a nivel psicológico y psicomotriz del paciente, dentro de los cuales cabe destacar la reducción en los niveles de estrés” (Pág. 189).

Este estudio se lo realizo a 84 participantes que fueron divididos en 3 grupos todos ellos fueron sometidos a la implementación de la musicoterapia excepto un grupo que no se les aplico nada, la investigación consistió en aplicar música de relajación durante una semana. Los resultados obtenidos demuestran que la música disminuye los niveles de estrés en las personas (Bancalari y Oliva, 2012).

1.27. Perceived Stress Scale, PSS

Remor y Carrobles (2001), expresan que la Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS) es una herramienta que sirva para realizar un auto informe y su objetivo principal es evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes, este test está conformado por 14 preguntas, las cuales tienen un formato de respuesta de 5 puntos, a continuación, se mostrara la escala de evaluación del Perceived Stress Scale.

Tabla 1: Escala de evaluación del Perceived Stress Scale (PSS)

Escala de evaluación del Perceived Stress Scale (PSS)	
0	Nunca
1	Casi nunca
2	De vez en cuando
3	A menudo
4	Muy a menudo

Fuente: (Remor y Carrobles, 2001).

Para obtener los resultados de la Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS) se invierte la valoración de las preguntas 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 de la siguiente manera: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0 después se suma los 14 ítems. La calificación obtenida mostrara si la valoración es de 0 a 20 puntos su nivel de estrés es bajo, si su puntuación es de 21 a 40 puntos el nivel de estrés es moderado y si el puntaje es de 41 a 56 puntos el nivel de estrés es alto (Remor y Carrobles, 2001),

Tabla 2: Escala de Estrés Percibido

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Fuente: (Remor y Carrobles, 2001).

1.28. Distanciamiento social y covid-19

Para entender la relación que existe entre estos dos términos primero se va a definir cada uno de ellos Sánchez-y Figuerola (2020), mencionan que el distanciamiento social se fundamenta en mantener la distancia o el espacio entre las personas, para evitar la transmisión de enfermedades, la mejor opción para evitar el contagio es mantenerse alejado manteniendo una distancia prudente. El COVID-19 es una enfermedad ocasionada por el SARS-CoV-2, lo que genera problemas respiratorios y pueden causar hasta la muerte en pacientes críticos (Guach, Tejeda y Abreu, 2020).

Debido a la pandemia del COVID-19 el mundo ha dado un cambio radical con respecto al distanciamiento social, cerrando los sitios muy concurridos, por ejemplo: escuelas, colegios, universidades, oficinas, centros comerciales, discotecas y lugares de eventos sociales etc. Esto se da para evitar la propagación del virus y así poder frenar los contagios. En vista de esto todas las personas se mantuvieron a salvo en sus hogares cumpliendo así con el distanciamiento social impuesto por las autoridades, esto ha tenido un mayor impacto negativo en las personas de la tercera edad debido a su gran vulnerabilidad de contagio, esto a provocando problemas emocionales como estrés, depresión e irritabilidad (Guach, Tejeda y Abreu, 2020).

1.29. Tecnología y conectividad

La tecnología es un conjunto de instrumentos creados por el ser humano con el propósito de satisfacer las necesidades de las personas con el diseño de artefactos tecnológicos Córdoba (2010), expresa que la “tecnología es procurar el diseño y ejecución de tareas que posibilitan el ir de una realidad presente a una realidad deseada, producir artefactos o conocimientos operativos”.

La conectividad es un conjunto de componentes tecnológicos que permiten ingresar a las redes sociales ya sean personales o laborales Rozas y Figueroa (2006), en su obra “Conectividad, ámbitos de impacto y desarrollo territorial: análisis de experiencias internacionales” expresan que

La conectividad como una cualidad que surge y se desarrolla de la existencia de vínculos entre territorios y actividades que se interrelacionan. De esta manera, la representación física del concepto abstracto de conectividad es el de una estructura que está conformada por una red de corredores que sirven para movilizar bienes, servicios, información y personas entre distintos puntos del territorio (Págs. 10-11).

En el contexto actual la tecnología ha sido una pieza fundamental para mantenerse en comunicación con los seres queridos o familiares, por ello las herramientas tecnológicas como Zoom, son de mucha ayuda tanto en un ámbito educativo, laboral y personal.

1.29.1. Influencia de la tecnología en el distanciamiento social

Para entender la relación entre estos términos primero se va a definir cada uno de ellos. El distanciamiento social es mantener una distancia prudente entre las personas, para evitar el contagio de enfermedades (Covid-19), la mejor alternativa para disminuir el contagio es permanecer alejado de las demás personas (Sánchez y Figuerola, 2020),

En la actualidad la tecnología ha jugado un papel muy importante en el mundo, debido a que, por el Covid-19 se instauraron nuevas normas de distanciamiento social, para evitar el contagio de esta enfermedad. La manera de como las personas se comunicaban antes ha cambiado de forma radical, el uso de las herramientas tecnológicas para realizar ya sea reuniones laborales, personales, educacionales, han ayudado a disminuir el distanciamiento social para tener más contacto con las demás personas (Ojeda y Palacios, 2021).

1.30. Zoom

Zoom es una plataforma que brinda un servicio de teleconferencia además González (2020), menciona que “sirve para reunir a diversos usuarios de una manera segura y confiable a través de la red de internet, pudiendo hacerlo a través de video, audio o ambos (Pág. 2).

También esta es una herramienta tecnológica que ayuda a disminuir el distanciamiento social, en vista de que permite realizar videoconferencias en los ámbitos laboral, educacional, personal entre otros, igualmente esta aplicación facilita el acceso por diferentes dispositivos tecnológicos ya sean celulares inteligentes o tablets.

1.30.1. Características de Zoom

Fainholc, (2021) menciona las siguientes características de la plataforma de Zoom.

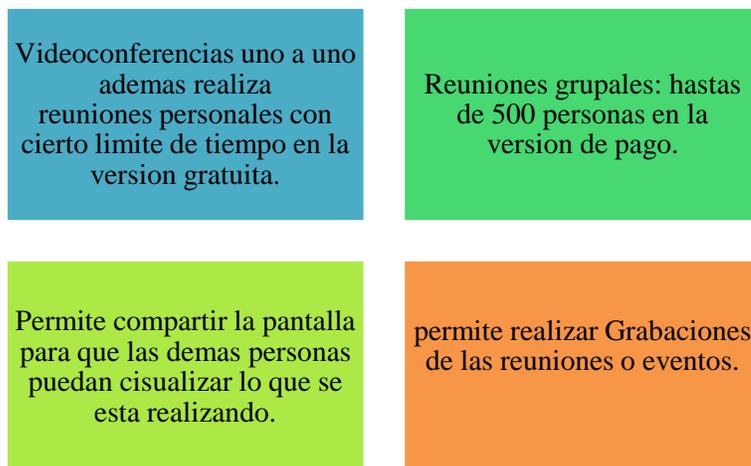


Figura 8: Características de la plataforma de Zoom
Fuente: Fainholc, (2021)

1.31. YouTube

YouTube es una plataforma o sitio web que permite subir, compartir y escuchar videos Zhang, Aktas y Luo, (2020) mencionan que YouTube es “un sitio web para compartir videos de fama mundial, mantiene una lista de los videos de mayor tendencia en la plataforma. Además, permite a los investigadores comprender las preferencias de las personas al analizar los videos de tendencia” (Pág.1).

1.31.1. Características

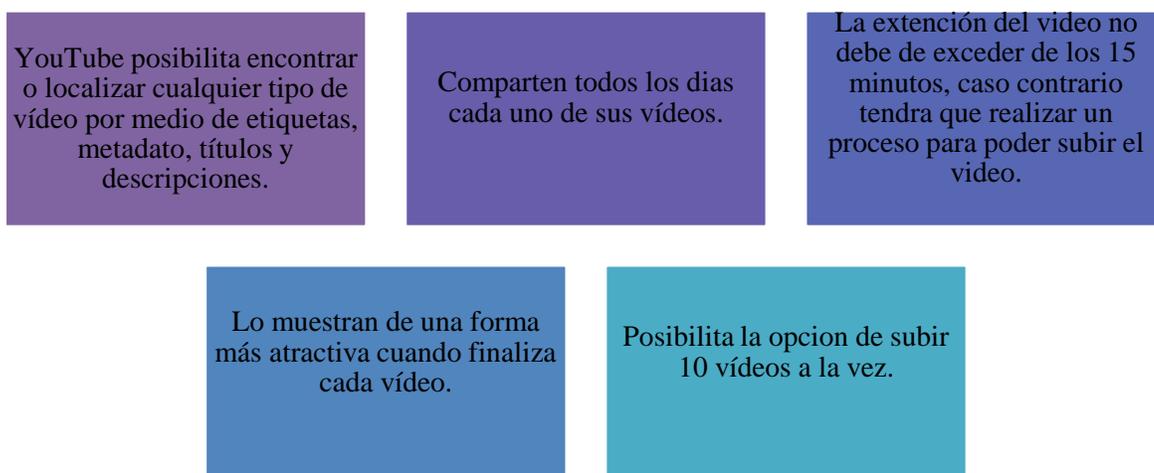


Figura 9: Características de YouTube
Fuente: (Zhang, Aktas,y Luo, 2020).

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Para el presente trabajo se utilizó varios tipos de investigación de acuerdo con las necesidades y los momentos para su concreción. El presente estudio corresponde a un estudio de caso ya que la población fue seleccionada por el investigador, en Ibarra

2.1.1. Investigación documental

En primera instancia utilizo para recopilación de datos a través de fuentes primarias como secundarias Morales (2003), menciona que “la investigación documental tiene la particularidad de utilizar como una fuente primaria de insumos, mas no la única y exclusiva, el documento escrito en sus diferentes formas: documentos impresos, electrónicos y audiovisuales” (Pág. 2).

Para realizar la presentes investigación se utilizó la investigación documental, para crear la base teórica del proyecto, además, de obtener datos precisos de fuentes primarias como: libros, revistas científicas, artículos y monografías entre otras y en fuentes secundarias como; libros, revistas y periódicos donde se hace referencia al tema de investigación.

2.1.2. Investigación descriptiva

Esta investigación se encarga de describir el fenómeno estudiado, Sabino (1992), menciona que la “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (Pág. 44).

2.2. Enfoque cuali-cuantitativo

Sampieri, Collado y Lucio (2003) en su obra “El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo hacia un modelo integral” mencionan que:

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (Pág. 10).

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo debido a que, se realizó un pre y un post diagnostico mediante un test estandarizado Perceived Stress Scale (PSS) que permitió ver los cambios de un antes y después de haber realizado las clases de bailoterapia con 21 participantes.

Además, esta investigación es de carácter cualitativo en vista de que se utilizó este enfoque en la descripción de la propuesta planteada del programa de bailoterapia audiovisual interactivo en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas

de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.

2.3. Estudio transversal

Cvetkovic, Maguiña, Soto, Lama y López, (2021) mencionan que el estudio transversal “sido considerados útiles para la determinación de la prevalencia de una condición, de ahí la sinonimia utilizada como “estudios de prevalencia”. Sin embargo, éstos pueden también evaluar la asociación entre dos o más variables, es decir, tener un enfoque analítico” (Pag. 166).

El presente proyecto es un estudio transversal en vista de que este tipo de investigación es de carácter descriptivo, además este estudio permitió realizar una validación del programa de bailoterapia audiovisual interactivo en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad.

2.4. Métodos

2.4.1. Histórico lógico

La presente investigación utilizó el método histórico lógico, debido a que permitió realizar una valoración del contexto histórico social, de las variables históricas, así como precisar los rasgos esenciales que la distinguen cada una de ella. Este método ayudo a realizar un análisis documental en fuentes primarias como secundarias de los medios tecnológicos.

2.4.2. Deductivo

Para la presente investigación va a utilizar este método puesto que permitió plantear conclusiones de forma general a conclusiones específicas sobre la bailoterapia si tiene un impacto significado en la disminución del distanciamiento social en los participantes de la tercera edad, este método permitió tener una estructura sistemática y ordenada para desarrollar el programa de bailoterapia de la mejor manera.

2.4.3. Método inductivo

Este método basa su razonamiento estratégico en la inducción, etimológicamente se deriva de la conducción a o hacía, este es un método que se basa en el razonamiento el cual “permite pasar de hechos particulares a los principios generales” (Hurtado y Garrido, 2007, p. 84). Este método se utilizó para realizar la estructura de la propuesta de acuerdo a los resultados obtenido mediante el test, además ayudo a desarrollar conclusiones para el desarrollo de los fundamentos de una teoría.

2.4.4. Sistémico y estructural

Para el desarrollo de este trabajo se utilizó este método en vista expresa de manera lógica una sucesión de procesos seguidos del investigador Peña y Velázquez (2018), mencionan que el método sistémico y estructural “conforma en un sistema de procedimientos e indicaciones que guían este proceso y que si son aplicados conscientemente por los sujetos de acuerdo con la naturaleza del objeto”. Este método se utilizó para realizar y organizar la propuesta del

programa de bailoterapia audiovisual interactivo en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad.

2.5. Población o muestra

La presente investigación tiene lugar en la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022 con la intervención de 21 participantes de la tercera edad, en vista de que la población escogida no es muy grande se realizó el programa de bailoterapia con la población total, este proyecto se ejecutó por medio de la plataforma de Zoom, debido a que a la situación actual de emergencia es muy peligroso realizar reuniones, como lo menciona el Comité de Operaciones de Emergencia (COE) de Ibarra se prohíbe las reuniones o aglomeraciones de las personas de la tercera edad, por el grado de peligrosidad de contagio de las personas adultas.

2.6. Técnicas e Instrumentos de investigación

La presente investigación utilizo la encuesta para la recopilación de datos de información, debido a que son de gran importancia para el desarrollo del problema de estudio. Se aplico una encuesta, cuyo propósito fue conocer acerca de las actividades físicas que realizan las personas de la tercera edad en sus hogares además para validar la efectividad del programa audiovisual interactivo de bailoterapia.

Además, se aplicó el test de Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS) para evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes, este test está conformado por 14 preguntas las cuales tienen un formato de respuesta de 5 puntos.

2.7. Alfa de Cronbach

El Alfa de Cronbach es una disciplina de análisis de psicométrico donde su objetivo es medir y cuantificar variables por medio de un conjunto de métodos, técnicas y teorías. De acuerdo con lo establecido anteriormente, se puede definir que el Alfa de Cronbach es instrumento que permite medir la fiabilidad de un test.

A continuación, se da a conocer la formula del **Alfa de Cronbach**

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Figura 10: Formula del Alfa de Cronbach

Tabla 3: Resultados del Alfa de Cronbach

α :	Coeficiente de confiabilidad del cuestionario	0,91	Excelente confiabilidad
k:	Número de ítems del instrumento	14	
$\sum_{i=1}^k S_i^2$:	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	10,961	
S_t^2 :	Varianza total del instrumento.	71,936	

Fuente: Elaborado por el autor.

La tabla numero 3 muestra el análisis del Alfa de Cronbach, donde se explica el grado de confiabilidad de la Escala de Estrés Percibido que dio como resultado un 0,91 esto indica que tiene un nivel excelente de confiabilidad, esta herramienta ha sido utilizada en diversos estudios para medir la fiabilidad de un instrumento o test, esto quiere decir que intenta establecer la precisión de las mediciones de los test.

2.8. Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica

Tabla 4: Operacionalización de variables

Variables	Concepto	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
Variable independiente	La bailoterapia es una habilidad o técnica que tiene el objetivo de entrenar o ejercitarse cuando se baila, para ejecutar esta actividad física existe una combinación entre los movimientos del cuerpo y la música, se realiza con diferentes géneros de músicas sin tener un solo ritmo en particular, por ejemplo; salsa, bachata, merengue, samba y reguetón etc. (Cruz, 2015) menciona que “La bailoterapia es una actividad física aeróbica que puede servir como tratamiento fisioterapéutico; sirve para liberar energías estancadas y permite mejorar la salud a través del baile” (Pág. 36).	Géneros musicales. Personas de la tercera edad	Número de Sesiones	
Bailoterapia			12 sesiones en Total	3 sesiones por semana

Dependiente
Distanciamiento
Social y Estrés

Sánchez-y Figuerola (2020), mencionan que el distanciamiento social se fundamenta en mantener la distancia o el espacio entre las personas, para evitar la transmisión de enfermedades, la mejor opción para evitar el contagio es mantenerse alejado manteniendo una distancia prudente. El COVID-19 es una enfermedad ocasionada por el SARS-CoV-2, lo que genera problemas respiratorios y pueden causar hasta la muerte en pacientes críticos (Guach, Tejeda y Abreu, 2020).

El estrés se podría definir como una respuesta totalmente fisiológica del cuerpo humano y esta se presenta cuando existe una situación de amenaza y es aquí cuando automáticamente se encienden ciertos mecanismos de defensa propios del ser humano. El estrés es una reacción natural del cuerpo humano cuando se encuentra en una situación de tensión (Regueiro, 2014).

Eustrés

Este tipo de estrés es una reacción fisiológica del ser humano, ante una situación estresante sin embargo este se considera como un mecanismo de defensa natural propio de la persona que permite enfrentar los problemas de forma creativa y siendo eficaces (Castro, 2016).

Diestres

El estrés negativo son reacciones fisiológicas que se manifiesta durante un largo periodo de tiempo y de forma continua esto se genera durante situaciones o problemas

Valores para determinar el nivel de estrés son tres:
-Alto
-Moderado
-Bajo

Perceived Stress Scale

Remor y Carrobles (2001), expresan que la **Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS)** es una herramienta que sirva para realizar un auto informe y su objetivo principal es evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes, este test está conformado por 14 preguntas las cuales tienen un formato de respuesta de 5 puntos.

muy difíciles de resolver debido a esto el ser humano se siente incapaz de solucionar este tipo de problemas y genera esta reacción que afecta gravemente al cuerpo humano tanto física como emocional.

Fuente: Elaborado por el autor.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en la provincia de Imbabura ciudad de Ibarra durante el año electivo 2021-2022 cuyo propósito fue evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes a los participantes del programa de bailoterapia y de esta forma poder validar el curso implementado. Los resultados de la presente investigación están organizados y representados en diferentes tipos de gráficos para una mejor comprensión, también cuenta con el análisis de las frecuencias y porcentajes de las preguntas realizadas en la Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS).

3.1. Análisis e interpretación de resultados

Tabla 5: Tabla de los participantes en el pre test y post test

	Nombre y Apellido	
Participantes	Pre test	Post test
Participante1	Pedro Noé Saavedra	Pedro Saavedra
Participante2	Maria Rodriguez Leon	Maria Rodriguez
Participante3	Katherin Velasquez	Katherin Velasquez
Participante4	Susana Bastidas	Susana Bastidas
Participante5	Patricia García	Patricia García
Participante6	Silvia Gudiño	Silvia Gudiño
Participante7	Karla Gudiño	Karla Gudiño
Participante8	Johanna Aizaga	Johanna Aizaga
Participante9	Gabriela Gamez Vergara	Gabriela Vergara
Participante10	Amparo Delgado	Amparo Delgado
Participante11	Evangelina Delgado B	Evangelina Delgado
Participante12	Victoria Diaz	Deserto
Participante13	Karina Cisbau	Karina Cisbau
Participante14	Maria Daniela Apas	Maria Apas
Participante15	Saskia Guasgua	Saskia Guasgua
	Miriam Rocio Villegas	
Participante16	Torres	Miriam Villegas
Participante17	Esmeralda Navarrete	Esmeralda Navarrete
Participante18	Ma Guadalupe Solis Garcia	Guadalupe Garcia
Participante19	Liliana serrano Galeliano	Liliana Galeliano
Participante20	Mayra Patricio	Mayra Patricio
Participante21	Dalila Medina Estrada	Dalila Medina

Fuente: Elaborado por el autor.

El presente grafico muestra la cantidad de participantes que participaron en el programa de bailoterapia, que se realizó en la provincia de Imbabura ciudad de Ibarra, durante el año electivo 2021-2022 con la participación de 21 participantes en la etapa inicial, sin embargo, en el transcurso del programa 1 participante deserto.

3.2. Edad de los participantes



Gráfico 1: Promedio de edad de los participantes de la tercera edad

Fuente: Elaborado por el autor

El gráfico número 1 muestra la edad de los participantes del programa de bailoterapia, los participantes se encontraban en un rango de edad desde los 63 años hasta los 72 años y el promedio de edad se encuentra entre los 63 años a 66 años. Además, la mayoría de los participantes se encuentran entre las edades de 66 y 69 años.

3.3. Género de los participantes

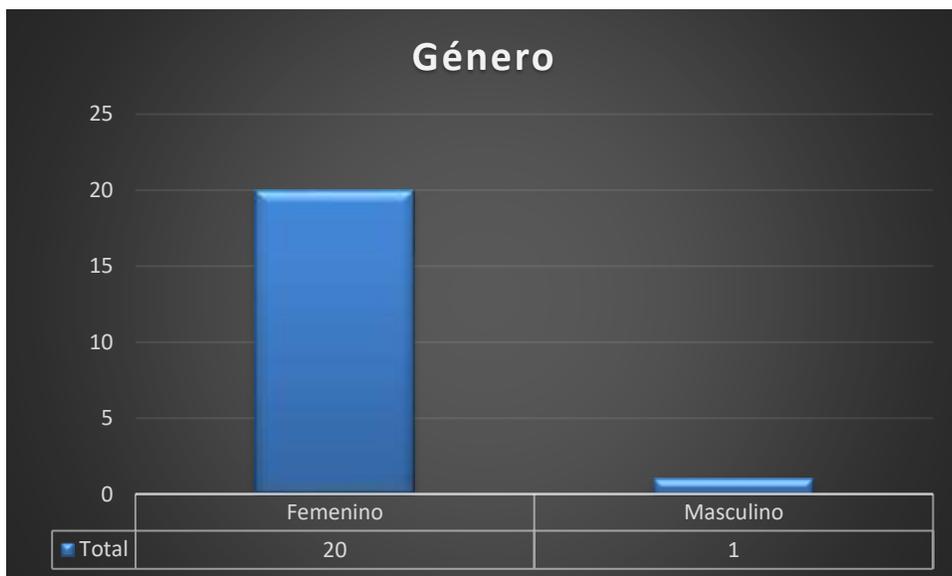


Gráfico 2: Género de los participantes.

Fuente: Elaborado por el autor

El gráfico numero 2 muestra la totalidad de participantes que participaron en el programa de bailoterapia, además el presente programa conto con la participación de 21 integrantes de género femenino y 1 integrante de género masculino. Debido a que la mayor parte de los participantes son del género femenino se infiere que la población femenina es más interesadas en realizar actividades físicas como la bailoterapia que las personas de género masculino.

3.4. Análisis del pre test y post test

Tabla 6: Análisis del pre test y post test

Participantes	Pre test	Nivel de estrés	Post test	Nivel de estrés
Participante1		25 Moderado		16 Bajo
Participante2		17 Bajo		13 Bajo
Participante3		19 Bajo		8 Bajo
Participante4		20 Bajo		15 Bajo
Participante5		17 Bajo		17 Bajo
Participante6		18 Bajo		11 Bajo
Participante7		28 Moderado		13 Bajo
Participante8		28 Moderado		11 Bajo
Participante9		25 Moderado		9 Bajo
Participante10		24 Moderado		16 Bajo
Participante11		32 Moderado		16 Bajo
Participante12		25 Moderado	Deserto	
Participante13		24 Moderado		15 Bajo
Participante14		33 Moderado		17 Bajo
Participante15		28 Moderado		11 Bajo
Participante16		10 Bajo		14 Bajo
Participante17		26 Moderado		17 Bajo
Participante18		18 Bajo		10 Bajo
Participante19		37 Moderado		12 Bajo
Participante20		27 Moderado		13 Bajo
Participante21		29 Moderado		10 Bajo

Fuente: Elaborado por el autor

La tablan número 6 muestra la totalidad de puntos obtenidos por los 21 participantes del programa de bailoterapia, que fue impartido por un mes, además esta tabla muestra la disminución de los puntos obtenido en el pre test, logrando así tener cambios significativos en el post test, este análisis fue obtenido mediante el test de la Escala de Estrés Percibido,

La tabla 6 muestra que en el pre test 13 de los participantes se encontraban en un nivel de estrés moderado y 7 participantes con un nivel bajo, sin embargo se debe considerar que a pesar de que los 7 participantes se encontraban en un nivel bajo de estrés, después de haber realizado el programa de bailoterapia, hubo una disminución significativa en los puntos obtenidos al realizar el post test, estos resultados evidencia que el programa de bailoterapia

tuvo un gran impacto en la disminución del estrés..

La tabla número 6 demuestra que en el post test de los 20 participantes que culminaron con éxito el programa de bailoterapia, impartido por un mes, se encontraban en un nivel de estrés bajo lo que indica que el contenido proporcionado en las clases y los videos compartidos por la plataforma de YouTube, impartidos por el investigador, tuvo una gran incidencia en la disminución de estrés de los participantes. Por ello se demuestra que la efectividad, confiabilidad y validez del programa propuesto tuvo un alto impacto en los participantes de la tercera edad.

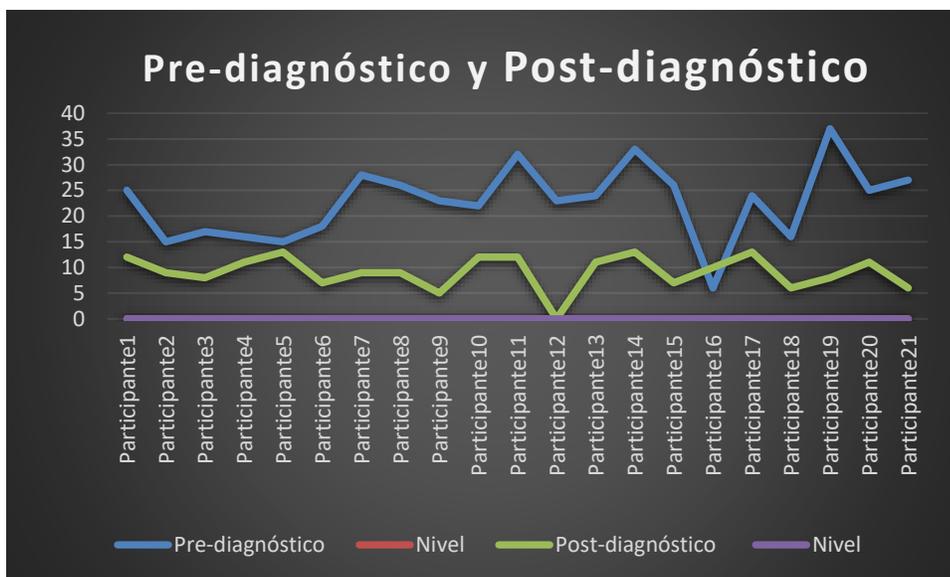


Gráfico 3: Análisis del pre test y post test de los participantes

Fuente: Elaborado por el autor

El presente grafico es inversamente proporcional debido a que la línea de color azul muestra el pre test y la línea de color verde muestra el post test, esta información fue obtenida mediante la Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS) que es una herramienta para realizar un auto informe, cuyo objetivo principal es evaluar el nivel de estrés percibido en el último mes, este test está conformado por 14 preguntas las cuales tienen un formato de respuesta de 5 puntos, mediante el análisis y la tabulación de resultados, se puede evidencia una clara disminución del nivel de estrés de los 21 participantes, exceptuando al participante 12 que deserto en el transcurso del programa, este grafico indica que el programa tuvo un impacto significativo en los participantes, esto demuestra que la bailoterapia es una alternativa confiable para que las personas puedan realizar actividades físicas recreativas de un forma divertida, y de este modo puedan mejorar su calidad de vida.

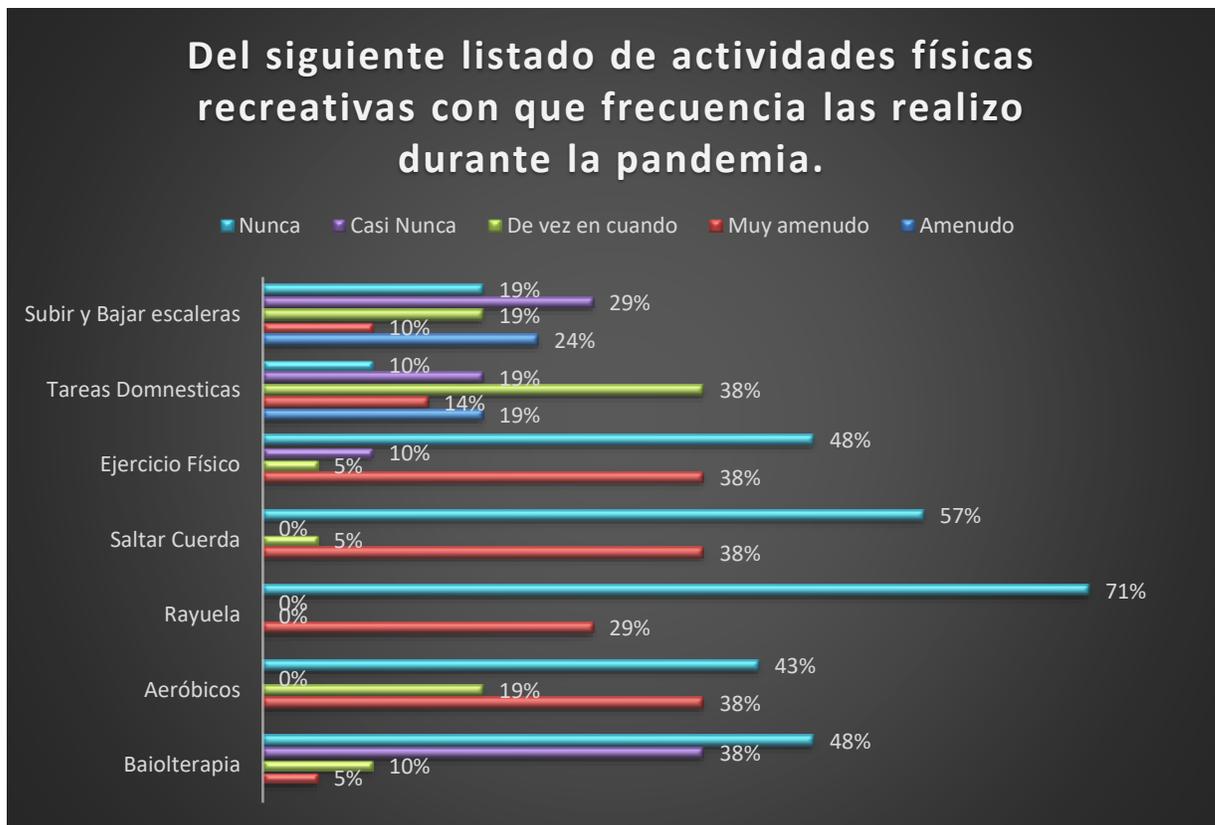


Gráfico 4: Porcentajes de actividades físicas recreativas realizadas por los participantes

Fuente: Elaborado por el autor

El gráfico número 4 muestra las actividades físicas recreativas que realizaron los participantes durante la pandemia y antes del programa de bailoterapia, es claro que la mayor parte de los participantes llevan una vida sedentaria, en vista de que la mayoría de los participantes no realizaban ninguna de estas actividades físicas, sin embargo entre las actividades físicas practicaban con más frecuencia son: las tareas domésticas, ejercicio físico, saltar la cuerda, rayuela y aeróbicos, a pesar de que la mayor parte de los participantes llevan una vida inactiva lo que es perjudicial para la salud física y emocional, un pequeño grupo de participantes realizan actividades física con frecuencia lo que es saludable para la salud emocional y física. Además, para empezar a practicar bailoterapia hay dos cualidades que se debe de tomar en cuenta, la fuerza básica que sirve para mejorar el tono muscular y los niveles de coordinación que es el ritmo y tiempo espacial.

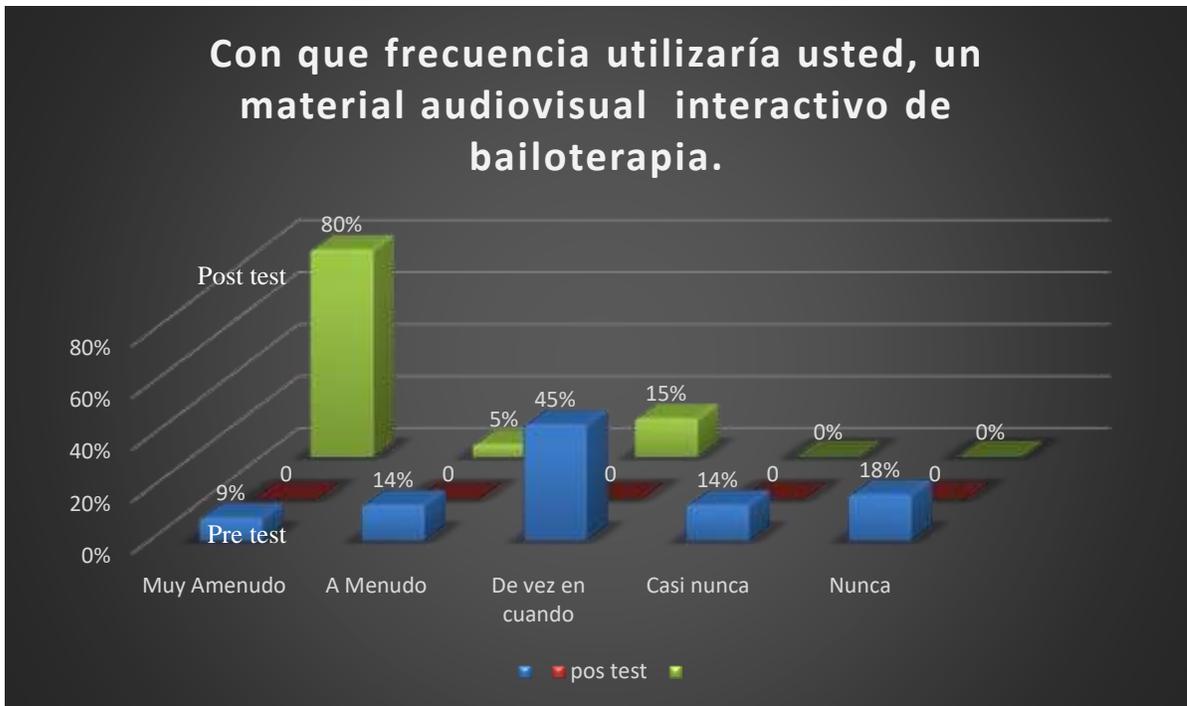


Gráfico 5: Porcentajes de participantes que utilizarían con frecuencia el material audiovisual de bailoterapia

Fuente: Elaborado por el autor

El gráfico número 5 evidencia que después de haber aplicado el programa de bailoterapia la mayor parte de los participantes estarían dispuestos a usar este contenido audiovisual, en vista de que 80% de los participantes encuentran esta actividad física muy atractiva para ponerla en práctica, además se infiere que la mayor parte de los participantes les gusto el contenido proporcionado por el investigador.

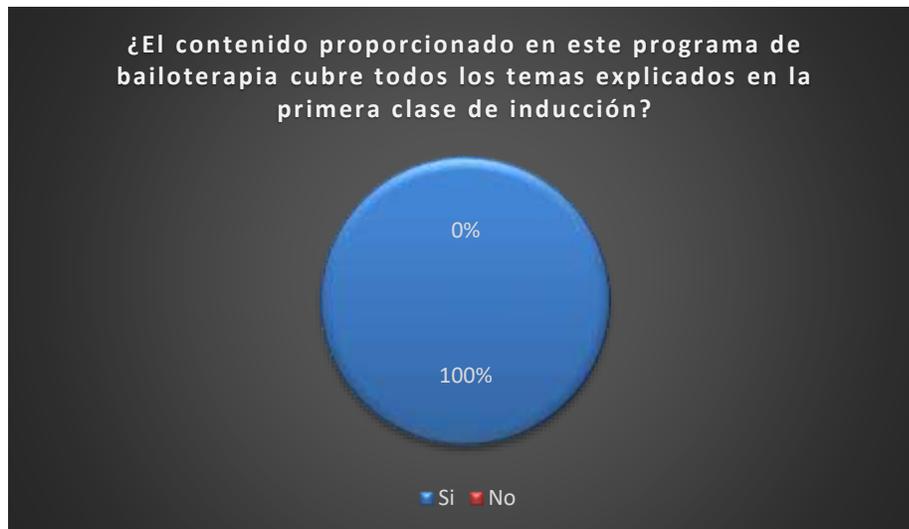


Gráfico 6: Porcentaje de satisfacción del contenido proporcionado

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo a la encuesta realizada, se puede evidenciar que la totalidad de los participantes manifiestan que el contenido proporcionado en el programa de bailoterapia, cubrió con todos los temas explicados en la primera clases de inducción, por consiguiente, tanto las clases online, impartidas por la plataforma de ZOOM, como los videos tutorías compartidos por la plataforma de YouTube, de cada una de las coreografías practicadas en las clases online, fueron de gran ayuda, teniendo un impacto significativo en los participantes mejorando así, su calidad de vida a nivel físico y emocional, además de esta forma la bailoterapia se convierte en una alternativa para fomentar la práctica de actividades recreativas con un alto impacto en las personas.

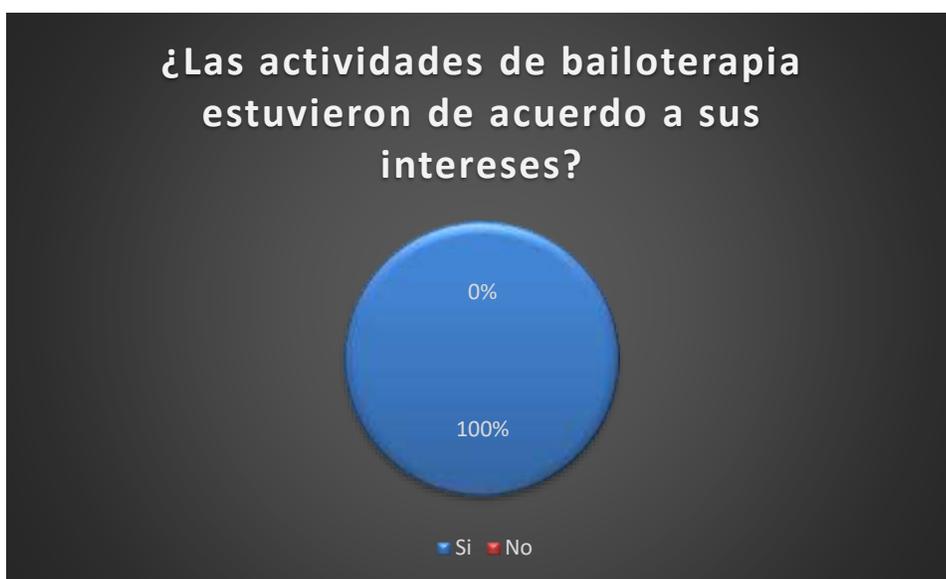


Gráfico 7: Porcentaje de cumplimiento de expectativas de los participantes

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo con la encuesta realizada, se determinó que la totalidad de los participantes expresaron que las clases de bailoterapia y el contenido proporcionado, estuvieron de acuerdo a sus intereses en cuanto al tipo de programa, además de que se cumplió con las distintas planificaciones de las diferentes coreografías de: cumbia pop, pop, cumbia mexicana, bachata, merengue, rock and roll, cumbia tropical, salsa choke, reggaetón y kizomba. De esta forma se culminó el programa de bailoterapia, cumpliendo las expectativas de los participantes ergo teniendo un alto impacto en la satisfacción de cada uno de ellos.

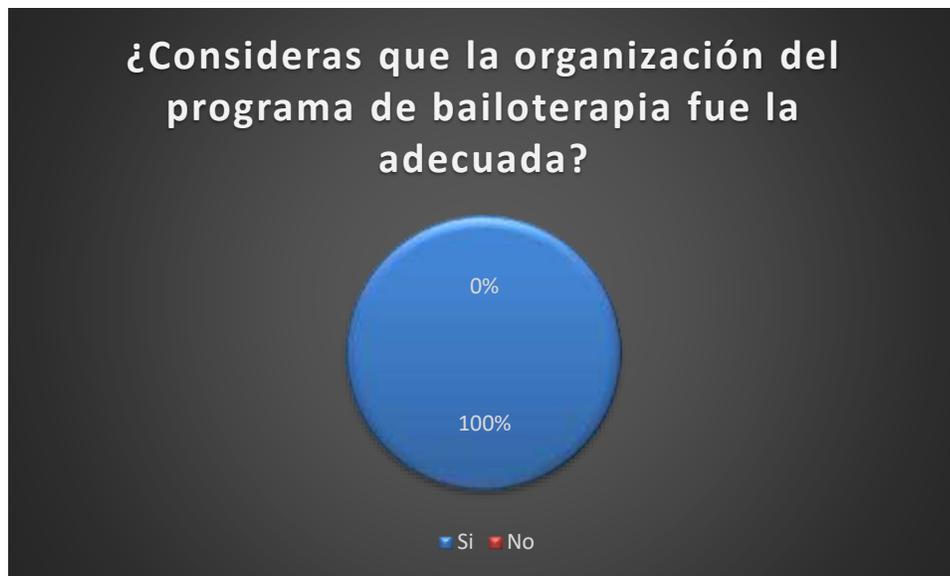


Gráfico 8: Porcentaje de satisfacción con respecto a la organización

Fuente: Elaborado por el autor

Se puede evidenciar que el 100% de los participantes consideraron que la organización del programa de bailoterapia fue la adecuada, en vista de que primera clase se explicó el formato que llevaría las clases y el contenido que se los proporciono mediante la plataforma de YouTube, esta plataforma permitió compartir los videos tutoriales de todas las clases practicadas, además de ello, la aplicación de WhatsApp se utilizó para dar respuesta a las dudas de los participantes, teniendo así un impacto significativo en la planificación de las clases, de este modo se pudo tener una mejor organización de calidad.



Gráfico 9: Porcentaje de participantes que consideraron que lo aprendido fue utilidad

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo a la encuesta realizada la totalidad de los participantes determinaron que las clases online impartidas en la plataforma de ZOOM y el contenido de los diferentes ritmos de música aprendidos, fueron de gran utilidad para mejorar sus interacción interpersonal, en vista de que muchos de ellos interactuaban con los compañeros de las clases online a más de ello, los participantes contaron con el acompañamiento de los familiares que fue de vital importancia para mejorar la relación interpersonal y así poder disminuir el distanciamiento social, de esta forma se contribuyó de manera significativa a que los adultos mayores mejoren sus relaciones con sus familiares, ya que esta actividad física es una forma relacionarse con las demás personas que comparten la misma simpatía por el baile y de esta forma promueve la socialización e intercambio de culturas generando así un círculo de amistades entre los participantes. Aprendieron a utilizar los medios de comunicación.

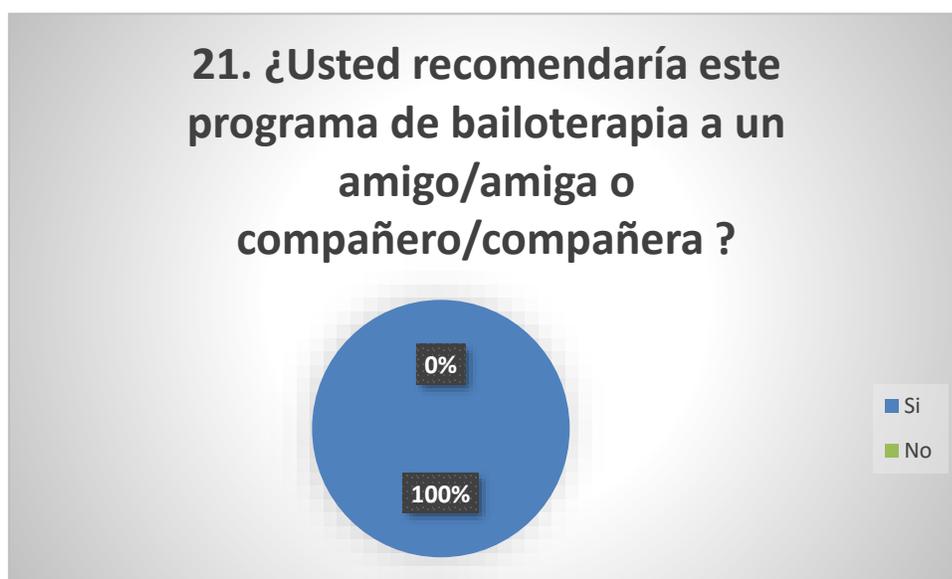


Gráfico 10: Porcentaje de participantes que recomendarían el programa de bailoterapia

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo a la encuesta realizada la totalidad de los participantes manifestaron que recomendaría este programa de bailoterapia a un amigo/amiga o compañero/compañera esto quiere decir que, el programa cumplió con las expectativas de los participantes de la tercera edad, además, de que los diferentes ritmos de baile como cumbia pop, pop, cumbia mexicana, bachata, merengue, rock and roll, cumbia tropical, salsa choke, reggaetón y kizomba fueron totalmente de su agrado, igualmente el horario que fue establecido para las clases fue analizados por todos los participantes para que de esta forma todos, pudieran practicarlo sin ningún inconveniente, durante el desarrollo de las clases se pudo notar mejorías en las capacidades físicas logrando así mejorar así su calidad de vida.

22. Del siguiente listado, escoja cuáles son los ritmos de músicas que más le gusto practicar

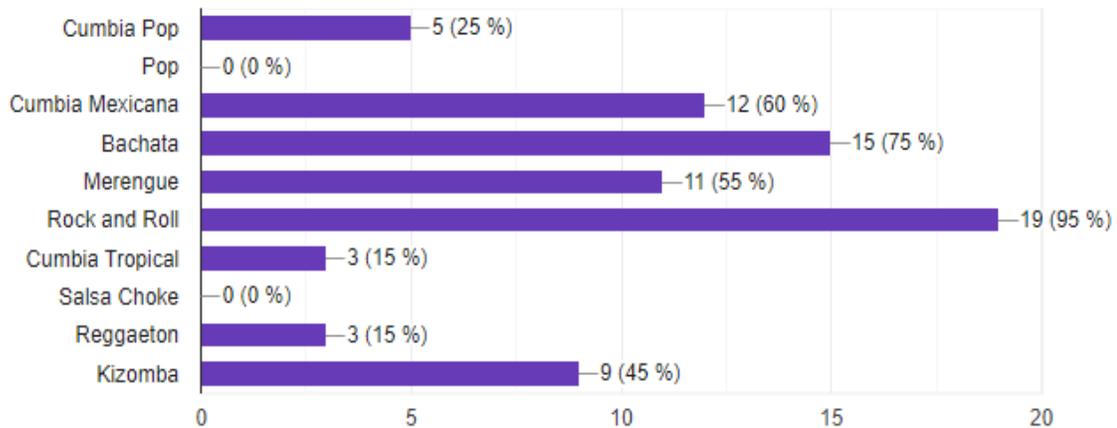


Gráfico 11: Ritmos de músicas que más le gusto practicar a los participantes

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo al análisis del gráfico número 11 los participantes del programa de bailoterapia, mencionan que los ritmos de músicas que más le gusto practicar fueron Rock and roll, bachata, cumbia mexicana y kizomba, se deduce que estos ritmos fueron del agrado de los participantes, debido a que las coreografía de estos ritmos de músicas son más lentos y por ello los cambios entre los pasos son más amplios, así pueden seguir más rápido las coreografías sin equivocaciones y de esta forma poder así disfrutar más de las clases de bailoterapia que se impartieron los días lunes, miércoles y viernes de 8 a 9 de la noche. Además, se inferir que los participantes al momento de realizar las clases de bailoterapia recordaban los ritmos de su juventud, lo que les genera recuerdos de cuando eran jóvenes.

23. Del siguiente listado, escoja cuáles son los ritmos de músicas que no le gustaron practicar

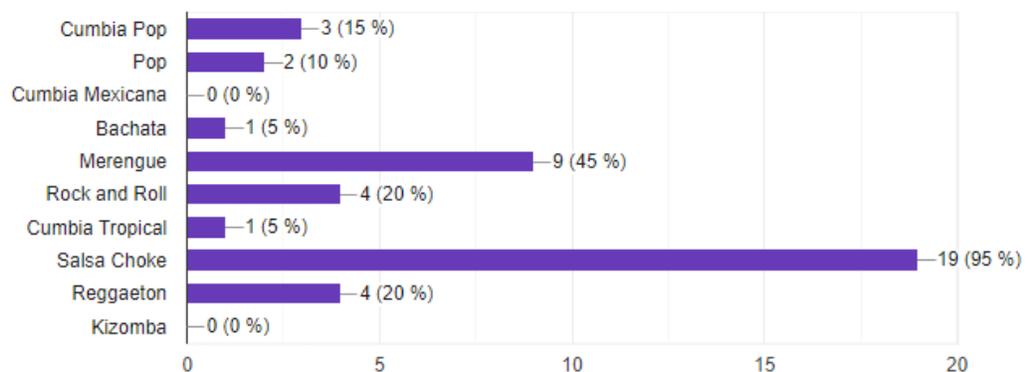


Gráfico 12: Ritmos de músicas que no le gustaron practicar a los participantes

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo al análisis del gráfico número 12 los participantes, mencionaron que los ritmos de músicas que no les gusto practicar fueron salsa choke, merengue rock and roll y reggaton, se infiere que estos ritmos no fueron del agrado de los participantes, debido a que las coreografía de estos ritmos de músicas son más rápidas y por ello los cambios entre los pasos son más rápidos, por ello tenían mayor dificultad para seguir los cambios de pasos, por ello hubo equivocaciones lo que no les permitió disfrutar de una manera significativa las clases.



Gráfico 13: Porcentajes de satisfacción con respecto al tiempo de respuesta ante las dudas sobre el programa

Fuente: Elaborado por el autor

En base al análisis del gráfico número 13 Se puede evidencia que la totalidad de los participantes calificaron el tiempo de respuesta, al tener una duda durante el programa de bailoterapia, de una forma excelente, en vista de que como se contaba con la aplicación de whatsapp se pudo dar un mejor seguimiento a todas las personas, se deduce que el nivel de satisfacción de los participantes de la tercera edad es alto, en vista de que calificaron el tiempo de respuesta de una forma excelente.

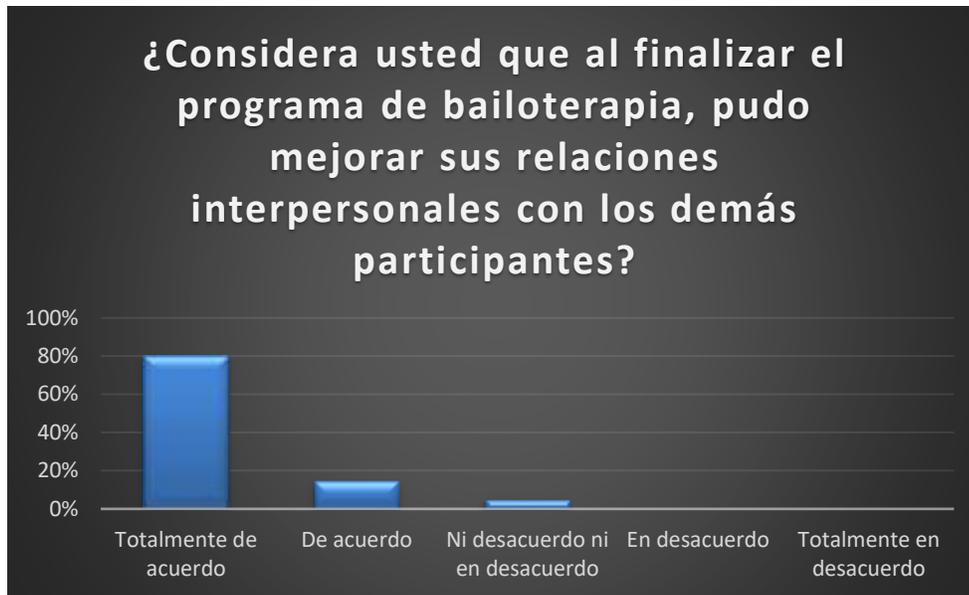


Gráfico 14: Porcentaje de participantes que consideraron que el programa de bailoterapia ayudo a mejorar sus relaciones interpersonales

Fuente: Elaborado por el autor

De acuerdo a la encuesta realizada la totalidad de los participantes consideran que al finalizar el programa de bailoterapia, pudo mejorar sus relaciones interpersonales con los demás participantes, en vista de que las clases online por la plataforma de ZOOM, permitió interactuar con los compañeros de las clases online además, los participantes contaron con el acompañamiento de los familiares que fue de vital importancia para mejorar la relación interpersonal familiar, y así poder disminuir el distanciamiento social el cual padecían, de esta forma se contribuyó a que los adultos mayores que participaron en este programa mejoren sus relaciones con sus familiares y que puedan ampliar su círculo de amistades, ya esta actividad física es una forma relacionarse con las personas que comparten la misma simpatía por el baile, de esta forma se logra promover la socialización e intercambio de culturas entre los participantes.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4.1. Título de la propuesta

Programa audiovisual interactivo de bailoterapia en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.

4.2. Justificación

Con el objetivo de disminuir el distanciamiento social y el estrés en los participantes de la tercera edad, se realizó el programa de bailoterapia en virtud de que esta actividad física ayuda a mejorar el estado emocional de las personas entre los beneficios tenemos: socializar e integrar a los participantes, mejorar la creatividad, eleva el estado de ánimo, ayuda a disminuir el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, ayuda a liberar tensiones, ayuda a conciliar mejor el sueño, mejorar la concentración, mejora la autoestima y el auto reconocimiento. Y a nivel físico los beneficios son: disminuye el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, reduce el riesgo de padecer hipertencia arterial, ayuda a disminuir los triglicéridos en el colesterol, mejora el metabolismo, ayuda a regular la masa corporal, mejorar la fuerza y resistencia, mejorar la movilidad articular, crear el hábito de tener una vida más saludable.

Por ello, se propuso la creación de un canal de YouTube, donde se encuentran las distintas coreografías, de los diferentes ritmos de musicales como: cumbia pop, pop, cumbia mexicana, bachata, merengue, rock and roll, cumbia tropical, salsa choke, reggaetón y kizomba. Cada ritmo de música, que se hizo mención anteriormente, cuenta con una coreografía de bailoterapia, las cuales son de gran ayuda para los participantes de la tercera edad, este contenido es un refuerzo de las clases online que se realizaron durante un mes, además ayuda a que los participantes puedan repetir la clase las veces que consideren necesario para poder practicarla y de este modo poder facilitar el aprendizaje y de este modo que tengan un mejor desenvolvimiento.

El programa audiovisual interactivo de bailoterapia en YouTube permito que los participantes de la tercera edad, disminuyan el distanciamiento social debido a los múltiples beneficios de la práctica de esta actividad física, además el contenido proporcionado a los participantes les ayudo a desarrollar sus habilidades y mejorar su condición física y disminuir las afecciones emocionales, los participantes podían realizar las clases de bailoterapia desde la comodidad de los hogares de cada uno de ellos, de esta forma se buscó facilitar el aprendizaje e incentivar una vida activa y saludable.

La presente propuesta aporta con información y contenido digital que es de vital importancia para las personas de la tercera edad, debido a que explica los diferentes beneficios de realizar ejercicios de bailoterapias y su importancia en los adultos mayores, así como también, ayuda a mejorar su estado emocional y a disminuir es estrés entre otras afecciones emocionales.

Además, esta propuesta puede ser enfocada tanto en hombres como mujeres de distintas edades, en vista de que la bailoterapia no tiene un rango de edad para poder practicada, también esta actividad física se puede realizar en cualquier sitio amplio y no se necesita de implementos para poder ejecutarla.

La presente propuesta tiene un impacto social importante debido a que las clases y el contenido audiovisual interactivo impartido ayudo a disminuir el impacto del distanciamiento social puesto que los beneficios de realizar esta actividad tienen un impacto significativo en el ámbito social, además tiene un impacto tecnológico, en vista de que se utilizó el sitio web de YouTube para compartir los videos de las diferentes coreografías de baile, con el objetivo de crear un producto útil para que sea una alternativa más, para disminuir el distanciamiento social y las afecciones emocionales.

4.3. Fundamentación

La presente propuesta está fundamentada en diferentes investigaciones, que se han realizado sobre el impacto que tiene la bailoterapia, tanto a nivel emocional y físico y como esta ayuda a todas las personas a mejorar sus relaciones interpersonales. A continuación, se da a conocer los diferentes términos que se utilizaron para el desarrollo de la presente propuesta.

4.3.1. Actividades físicas colaborativas

Las actividades físicas colaborativas siempre se los realiza de forma grupal, con las mismas características para todos los participantes sin discriminación y con las mismas oportunidades en este tipo de actividades físicas se destaca la colaboración, comunicación, responsabilidad y la cooperación de todos los integrantes.

Valencia, Robles, Llénez, y de Educación Física (2019) expresan que:

Las actividades colaborativas, permiten asumir diversos roles para realizar actividades; con ello, se favorece un ambiente cordial de trabajo donde la creatividad y responsabilidad en cada uno de los miembros es importante para el logro de los objetivos propuestos. Las estrategias didácticas son un recurso que los docentes aplican para facilitar que los aprendizajes se produzcan, por tanto, las repercusiones en la edad adulta de la falta de estimulación en este tipo de trabajo afectan el desarrollo profesional, personal, laboral y social del ser humano (Pág. 2).

4.3.2. Actividades físicas cooperativas

Las actividades físicas cooperativas son estrategias metodológicas cooperativas que se desarrollan mediante el juego además el objetivo de este tipo de actividades es dar una forma de educación moral Callado (2004) expresa que

“Podemos definir el aprendizaje cooperativo como la metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en que los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás” (Pág. 61).

Las actividades físicas cooperativas son juegos que tienen el objetivo de promover las actitudes y aptitudes de cooperación, comunicación, solidaridad, además este tipo de juegos

fomenta las relaciones interpersonales con los demás.

4.3.3. La bailoterapia

La bailoterapia es una habilidad o técnica que tiene el objetivo de entrenar o ejercitarse cuando se baila, para ejecutar esta actividad física existe una combinación entre los movimientos del cuerpo y la música, se realiza con diferentes géneros de músicas sin tener un solo ritmo en particular, por ejemplo; salsa, bachata, merengue, samba y reguetón etc. (Cruz, 2015) menciona que “La bailoterapia es una actividad física aeróbica que puede servir como tratamiento fisioterapéutico; sirve para liberar energías estancadas y permite mejorar la salud a través del baile” (Pág. 36).

4.3.4. Duración de las clases de bailoterapia

Generalmente la duración de las clases de bailoterapia son de 1 hora, durante este tiempo el instructor o la persona a cargo deberá motivar a los participantes, además los factores que son importantes para el desarrollo de estas clases son: el repertorio de músicas, la motivación por parte del instructor y lo más fundamental es las ganas que tengan los participantes para ejecutar esta actividad (Cabadiana, 2018).

4.4. Estructura básica de la bailoterapia

Según (Pérez y Arévalo, 2012), en su trabajo de investigación “La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional” mencionan las siguientes fases de la bailoterapia.

4.4.1. Calentamiento general

Para el desarrollo de esta fase generalmente se empieza con movimientos articulares del cuerpo, empezando desde la cabeza y terminando en los pies o viceversa, además, se continúan con diferentes ejercicios para la elevación progresiva del pulso cardíaco y estiramientos.

4.4.2. Desarrollo de la clase

En esta fase se realizan una serie de ejercicio para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, en esta fase se ejecutan ejercicios de bajo y alto impacto, estos ejercicios dependerán mucho de los pasos de baile que se utilizan para el desarrollo de las clases, usualmente se realizan pasos básicos de baile en coordinación con los diferentes ritmos musicales como: merengue, salsa, bachata, salsa choke entre otros.

4.4.3. Recuperación o vuelta a la calma

Esta fase consiste en realizar ejercicios de respiración, relajación y estiramientos los cuales son fundamentales, para aminorar de forma progresiva la magnitud del ejercicio realizado, además, es importante mencionar, que, para el desarrollo de esta fase, se utilizan músicas de ritmos suaves, los cuales permiten que los participantes se relajen y empiecen a disminuir su ritmo cardíaco.

4.5. Construcción coreográfica

La terminación de la palabra coreografía, significa una composición sistémica de movimientos ordenados en secuencia, además, la estructura coreográfica tiene un inicio y un final, y estos se desarrollan durante una estructura musical. Para el desarrollo de la coreografía existen muchos factores como: la creatividad de los pasos de baile, la comunicación, los ánimos por parte del instructor entre otros, todos estos factores son claves para el éxito de una clase de bailoterapia (Dallal, 1999).

4.6. El adulto mayor

Los periodos que atraviesa el ser humano en el transcurso de su vida son: la niñez, adolescencia, juventud, madurez y a partir de los 65 años en adelante la adultez mayor. Todas las personas de la tercera edad tienen derechos, en vista de que, en sus etapas anteriores, ellos desempeñaron un rol específico dentro de la sociedad, que fue de muy importante en su época debido a esto, el estado les ofrece derechos y garantías para ser respetados y valorados (Aguinda, 2015).

4.7. El estrés

El estrés se podría definir como una respuesta totalmente fisiológica del cuerpo humano y esta se presenta cuando existe una situación de amenaza y es aquí cuando automáticamente se encienden ciertos mecanismos de defensa propios del ser humano. El estrés es una reacción natural del cuerpo humano cuando se encuentra en una situación de tensión (Regueiro, 2014).

(Pereira, 2009) en su obra sobre “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo” expresa que:

El estrés en los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables (Pág. 172).

4.8. YouTube

YouTube es una plataforma o sitio web que permite subir, compartir y escuchar videos Zhang, Aktas y Luo, (2020) mencionan que YouTube es “un sitio web para compartir videos de fama mundial, mantiene una lista de los videos de mayor tendencia en la plataforma. Además, permite a los investigadores comprender las preferencias de las personas al analizar los videos de tendencia” (Pág.1).

4.9. Objetivos

4.9.1. Objetivo general

Elaborar un programa audiovisual interactivo de bailoterapia en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.

4.9.2. Objetivos específicos

- Desarrollar un canal de youtube con contenido de diferentes coreografías de bailoterapia para incentivar la práctica de esta actividad física.
- Diseñar coreografías de bailoterapia para los participantes de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.
- Socializar el programa de bailoterapia para los participantes de la tercera edad y así brindar una alternativa para disminuir distanciamiento social.

4.10. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

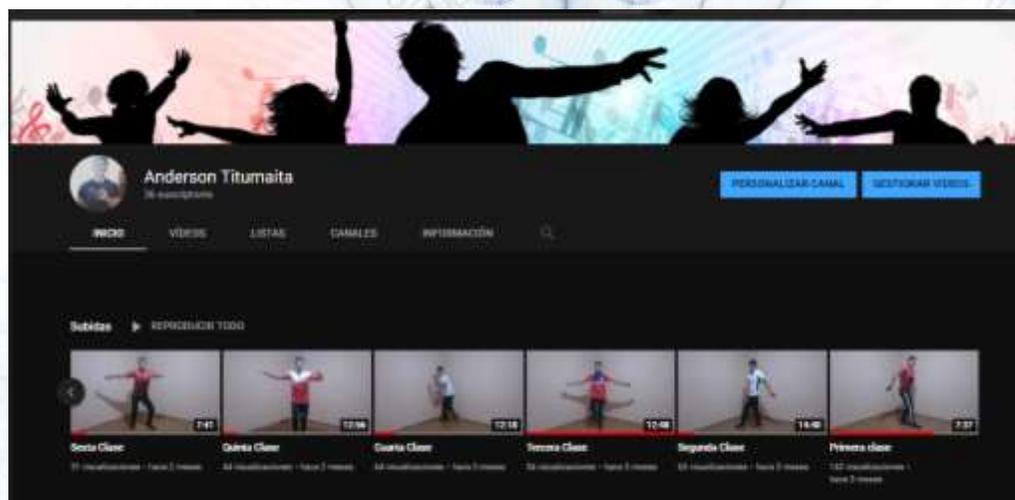
Beneficiarios: 21 personas de la tercera edad de la ciudad de Ibarra el año electivo 2021-2022.

4.11. Desarrollo de la propuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA – FECYT CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Elaboración de un programa audiovisual interactivo de bailoterapia en YouTube para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera edad de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.



Autor: Anderson Titumaita
Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Ibarra 2022



Creando
CIENCIA,
construyendo
SUEÑOS

4.12. Presentación

El programa audiovisual interactivo de bailoterapia en YouTube se creó con el objetivo de disminuir el distanciamiento social y el estrés en los participantes de la tercera edad, este programa se realizó en virtud de que esta actividad física ayuda a mejorar el estado emocional como: socializar e integra a los participantes, mejorar la creatividad, eleva el estado de ánimo, ayuda a disminuir el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, ayuda a liberar tensiones, ayuda a conciliar mejor el sueño, mejorar la concentración, mejora la autoestima y el auto reconocimiento. Y a nivel físico la bailoterapia: disminuye el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, reduce el riesgo de padecer hipertencia arterial, ayuda a disminuir los triglicéridos en el colesterol, mejora el metabolismo, ayuda a regular la masa corporal, mejorar la fuerza y resistencia, mejorar la movilidad articular, crear el hábito de tener una vida más saludable.

Por ello, este programa de bailoterapia busca incentivar la práctica de esta actividad física, el presente proyecto, está enfocado para personas de la tercera edad, sin embargo, puede ser utilizado para aplicarse tanto a adolescentes como adultos jóvenes, puesto que el diseño de las coreografías cuenta con pasos básico que son fáciles de aprender, además se puede utilizar como una base para el diseño de nuevas coreografías con diferentes grados de dificultad.

La práctica de esta actividad físico recreativo (bailoterapia) va mucho más allá de solo aprender a bailar o mejorar su condición física, debido a que la práctica de la misma ayuda a mejorar la autoestima y confianza en uno mismo, puesto que es una forma de expresión que ayuda a superar la timidez y a sentirnos bien con nosotros mismo.

4.13. Detalles del programa de bailoterapia

Tabla 7: Detalles del programa de bailoterapia

Nro de Clase	Tema de clase	Tiempo de duración	Modalidad	Participantes	Dirige	Ubicación	Hora y fecha
1	Inducción	60 minutos	Online	21	Anderson Titumaita	Ibarra	Lunes 8 de noviembre 2021
2	cumbia pop	60 minutos	Online	21	Anderson Titumaita	Ibarra	15 de noviembre 2021
3	pop	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	17 de noviembre 2021
4	cumbia mexicana	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	19 de noviembre 2021
5	bachata	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	22 de noviembre 2021
6	merengue	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	24 de noviembre 2021
7	rock and roll	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	26 de noviembre 2021
8	cumbia tropical	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	29 de noviembre 2021
9	salsa choke	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	1 de diciembre 2021
10	kizomba	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	3 de diciembre 2021

11	reggaetón	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	6 de diciembre 2021
12	Repaso de todas las coreografías	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	8 de diciembre 2021
13	Final de las clases	60 minutos	Online	20	Anderson Titumaita	Ibarra	10 de diciembre 2021

Fuente: Elaborado por el autor

4.14. Clase de inducción

Tabla 8: Clase de Inducción

<p>Tema: Clase de inducción, explicación del formato del programa y recomendaciones</p> <p>Objetivo: Explicar el formato del programa de bailoterapia como: los días, la hora de las clases y recomendaciones para que puedan realizar de la mejor manera este programa.</p> <p>Edad: 63 a 72 años</p> <p>Hora: 20:00</p> <p>Link de la clase: https://youtu.be/_yy--gL4FKs</p>	<p>Tipo de actividad: explicación de las clases online de bailoterapia</p> <p>Recursos: laptop, celular, computadora,</p> <p>Fecha: 8 de noviembre 2021</p> <p>Tiempo: 60 minutos</p> <p>Constancia de la clase impartida</p> 
---	---

Fuente: Elaborado por el autor

4.15. Contenido de los diferentes ritmos de bailoterapia

Tabla 9: Primera coreografía

Tema: Clase de cumbia pop	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de cumbia pop.
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música de cumbia pop Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/T-Rtd_uR-qo	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 15 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 10: Segunda coreografía

Tema: Clase de pop	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de pop.
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música pop Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/8b0-M5pFpUA	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 17 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 11: Tercera coreografía

Tema: Clase de cumbia mexicana	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de pop.
---------------------------------------	---

Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música de cumbia mexicana Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/ugOewCn4tWA	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 19 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida
--	---

A black rectangular graphic with white text. The text reads "Programa de Bailoterapia" in a large, bold, sans-serif font. Below it, in a smaller font, it says "Tercera Clase".

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 12: Cuarta coreografía

Tema: Clase de bachata	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de bachata .
-------------------------------	--

Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música de bachata Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/Md_JBRZkM60	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 22 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida
--	---

A black rectangular graphic with white text. The text reads "Programa de Bailoterapia" in a large, bold, sans-serif font. Below it, in a smaller font, it says "Cuarta Clase".

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 13: Quinta coreografía

Tema: Clase de merengue	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de merengue.
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música de merengue Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/X3ra33wWq14	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 24 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 14: Sexta coreografía

Tema: Clase de Rock and roll	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de Rock and roll.
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de la música Rock and roll Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/a4BdAUsixCU	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 26 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 15: Séptima coreografía

Tema: Clase de cumbia tropical	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de cumbia tropical
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de cumbia tropical Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/ljDnGB_S2J0	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 29 de noviembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



A black rectangular box with white text. The text reads "Programa de Bailoterapia" in a large, bold font, with "Séptima Clase" in a smaller font centered below it.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 16: Octava coreografía

Tema: Clase de Salsa choke	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de Salsa choke
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de Salsa choke Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/-pD7crGuGtQ	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 01 de diciembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida



A black rectangular box with white text. The text reads "Programa de Bailoterapia" in a large, bold font, with "Octava Clase" in a smaller font centered below it.

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 17: Novena coreografía

Tema: Clase de Kizomba	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de Kizomba
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de Kizomba Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/jrrFakZlpxs	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 03 de diciembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida
	

Fuente: Elaborado por el autor

Tabla 18: Decima coreografía

Tema: Clase de Reggaetón	Tipo de actividad: creación y repaso de la coreografía de Kizomba
Objetivo: Realizar diferentes pasos de baile al ritmo de Kizomba Edad: 63 a 72 años Hora: 20:00 Link de la coreografía: https://youtu.be/KgGfUsQXCS4	Recursos: laptop, celular, computadora, parlantes, espacio amplio y música Fecha: 06 de diciembre 2021 Tiempo: 60 minutos Constancia de la clase impartida
	

Fuente: Elaborado por el autor

4.16. Impacto social

La presente investigación tiene un impacto social debido a que el programa audiovisual interactivo de bailoterapia ayudo a que los participantes interactuaban entre ellos. También la mayor parte de los participantes realizaban las coreografías con el apoyo de los familiares, lo que tuvo un impacto significativo en la disminución del distanciamiento social, esto se logró mediante las clases realizadas los días lunes, miércoles y viernes.

4.17. Impacto tecnológico

El presente proyecto tiene un impacto tecnológico en vista de que se realizó un programa audiovisual interactivo de bailoterapia mediante zoom en las personas de la tercera edad, además se utilizó el sitio web de YouTube para almacenar los videos de las diferentes coreografías de bailoterapia, esto se llevó a cabo con el objetivo de crear un producto que ayude a las personas de la tercera edad a realizar las distintas coreografías de bailoterapia de forma online y así poder ser una alternativa más, para ayudar a disminuir el distanciamiento social en esta población.

4.18. Impacto psicológico

La presente investigación tiene un impacto psicológico en virtud de que ayudo a las personas de la tercera edad, a disminuir el impacto del distanciamiento social y el estrés esto se pudo logra mediante el uso de las Escala de Percepción al Estrés. además, la práctica de las clases de bailoterapia impartidas por Zoom permitió que los participantes interactúen entre ellos y con sus familias lo cual permitió mejorar su estado emocional y a que no se sintieran solos.

4.19. Difusión

La presente investigación se realizó en las personas de la tercera edad de la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra en el año electivo 2021-2022.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los fundamentos analizados en la presente investigación, se concluye que la bailoterapia es una actividad física que ayuda disminuir el distanciamiento social y a mejorar la salud física y emocional, además de ello este tipo de actividad se desarrolla en un contexto social donde se puede desarrollar las habilidades de expresión corporal que ayuda a relacionarse con las personas que comparten la misma simpatía por el baile y de esta forma busca promover la socialización e intercambio de culturas generando así un círculo de amistades entre los participantes. Además de que existió suficiente información teórica que permitió realizar el presente trabajo investigativo.

Se confirma que la Escala de Estrés Percibido, o Perceived Stress Scale (PSS) es una herramienta eficaz para realizar un auto informe sobre el nivel de estrés percibido durante el último mes, el test permitió valorar con objetividad y claridad los niveles de estrés de cada participante, que integraron el programa de bailoterapia.

Se logró estructurar las sesiones de bailoterapia, con los pasos más idóneos de acuerdo con las necesidades de los participantes de la tercera edad, conforme a las orientaciones de la didáctica de la actividad física y el deporte; esto es el objetivo, metodología, recursos, evaluación, de acuerdo con el enfoque andragógico asumido. Este documento fue difundido por los medios audiovisuales (Youtube, Zoom y WhatsApp) cumpliendo con los propósitos del investigador.

Los datos obtenidos en el post test demuestran que el programa de bailoterapia es una alternativa válida, eficiente que ayudo a los participantes de la tercera edad a disminuir el impacto del distanciamiento social, de acuerdo a la política de salubridad asumida por el gobierno, para contrarrestar el avance de la epidemia producida por el covid.19; por lo que afecto positivamente en la calidad de vida de los participantes, observándose una reactivación de las relaciones interpersonales, sociales en el núcleo familiar, además de mejorar la condición física y psicológica de los adultos mayores.

RECOMENDACIONES

A los directivos de las carreras de Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Técnica del Norte, promuevan cursos, seminarios, talleres y congresos donde se visibilice los productos de la investigación educativa realizados por los estudiantes y docentes de las carreras antes mencionadas.

A los futuros Licenciados de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el deporte continúen utilizando la bailoterapia de forma online o presencial, como medio de formación o restablecimiento de las estructuras cognitivas, condicionales, socioafectivas y emotivo volitivas, ya que se puede practicar sin necesidad de tener implementos sofisticados, de alto costo o una instalación específica, También en este tipo de actividades físicas se debe implementar, el uso de los medios de comunicación y tecnológicos de forma interactiva, en vista de que es una forma de alternativa de interacción entre el instructor y el usuario.

Se continúe profundizando o ampliando los beneficios de la bailoterapia en este grupo etario, motivo del presente trabajo, pues es un motivo para recatar los ritmos de baile nacionales, latinoamericanos y no perder la identidad cultural de nuestra nación.

Se recomienda que se dé un buen uso al presente programa audiovisual interactivo de bailoterapia, para disminuir el impacto del distanciamiento social en las personas de la tercera, en vista de que también es una opción válida, para utilizar en el post covid-19, debido a que esta actividad física, ya se puede realizar fuera de los hogares y practicarlos con los familiares, amigos y vecinos. De esta forma se puede mejorar sus relaciones interpersonales y por ende su calidad de vida.

GLOSARIO

Música: según (Definicion.DE, 2019). El término música tiene su origen del latín “música” que a su vez deriva del término griego “mousike” y que hacía referencia a la educación del espíritu la cual era colocada bajo la advocación de las musas de las artes.

Puede decirse que la música es el arte que consiste en dotar a los sonidos y los silencios de una cierta organización. El resultado de este orden resulta lógico, coherente y agradable al oído.

Ritmo: Para (GeneralR, 2017)El ritmo, en general, es la repetición ordenada de elementos que produce la sensación de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual. Se considera que el ritmo significa flujo, fluencia, curso; es decir, algo dinámico. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. También puede detectarse en los fenómenos naturales. Decimos, por ejemplo, que un sonido es rítmico cuando se sucede en tiempos iguales o en tiempos distintos que se repiten periódicamente.

Forma musical: para (EcuRed, 2019). Forma Musical. Manera de organizar o estructurar una pieza musical, que resulta del orden elegido por el compositor para presentar los distintos temas o ideas musicales que la integran.

Danza: según (DEFINICIÓNDE, 2018). la danza es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

Coreografía: para (DefinicionMx, 2017). Se denomina coreografía a una estructura de movimientos que se van sucediendo unos a otros, al ritmo de una danza en particular, que puede ser interpretada a través de los movimientos corporales por una o más personas.

Coordinación: Según (GeneralC, 2018). La coordinación es la acción y el efecto de Coordinar, su etimología nos indica que proviene del latín “Cordinatio”. Consiste básicamente en la aplicación de un método para mantener la dirección y orientación correcta de cualquier función que se esté realizando. Una persona puede para sí misma o para alguien más coordinar los movimientos y acciones que va a realizar, pero es más común ver coordinaciones en las que hay un conjunto de personas tratando de hacer una misma acción o de completar una tarea en varias fases.

Diseño: según (DEFINICIÓNDE, 2019) Sel italiano disegno, la palabra diseño se refiere a un boceto, bosquejo o esquema que se realiza, ya sea mentalmente o en un soporte material, antes de concretar la producción de algo. El término también se emplea para referirse a la apariencia de ciertos productos en cuanto a sus líneas, forma y funcionalidades.

Espacio Físico: para (DEFINICIÓNDE, 2015). Espacio es un término que procede del latín spatium y que tiene muchas acepciones según el diccionario de la Real Academia

Española (RAE). La primera de ellas tiene que ver con la extensión que contiene la materia existente.

Tradiciones: según (DEFINICIÓNDE, 2017). Del latín traditio, la tradición es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellas costumbres y manifestaciones que cada sociedad considera valiosas y las mantiene para que sean aprendidas por las nuevas generaciones, como parte indispensable del legado cultural.

Cultura: según (Significados, 2017) Cultura es todo complejo que incluye el conocimiento, el arte, las creencias, la ley, la moral, las costumbres y todos los hábitos y habilidades adquiridos por el hombre no sólo en la familia, sino también al ser parte de una sociedad como miembro que es.

Baile: para (DefiniciónABC, 2017) El baile es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión. Por eso si están pasando una música tranquila que supone movimientos lentos y armónicos no puedo saltar como si estuviese bailando al ritmo del frenetismo de la música electrónica.

Expresión corporal: según (DefiniciónABC, 2017). El concepto de expresión corporal se utiliza para hacer referencia a aquellas personas que usan su cuerpo, los movimientos y formas que pueden lograr con él para expresar diferentes tipos de ideas. Generalmente, la noción de expresión corporal se aplica a artistas como bailarines, coreógrafos, mimos, etc., que trabajan con su cuerpo más que con la palabra. El arte de la expresión corporal requiere siempre gran dominio y conocimiento del cuerpo propio, así como también mayor expresividad ya que se debe poder transmitir con movimientos lo que otros dicen con palabras.

Movimiento: Según (GeneralM, 2019). El movimiento es la acción y efecto de mover o moverse. En la física, es considerado como el cambio de posición que experimenta un cuerpo u objeto con respecto a un punto de referencia en un tiempo determinado.

Ansiedad. Estado de angustia y desasosiego producido por temor ante una amenaza o peligro. La ansiedad puede ser normal, ante la presencia de estímulos amenazantes o que suponen riesgo, desafío, o patológica, que caracteriza a diferentes trastornos psíquicos.

Depresión. Según Portal Mayores (2007), significa, “sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La mayoría de las personas se sienten de esta manera una que otra vez durante períodos cortos”.

La depresión de acuerdo con criterio personal es un estado de ánimo que se presenta sobre todo en las personas que por su avanzada edad sienten soledad, tristeza, ansiedad, incompetencia e inutilidad.

Adulto mayor funcionalmente sano: “Aquel capaz de enfrentar el proceso de cambio en la vejez con un nivel adecuado de adaptabilidad y satisfacción personal” (Diccionario de términos psicológicos fundamentales, 2012).

Recursos y presupuesto

A continuación, se detallarán los recursos humanos, económicos, tecnológicos entre otros, que se ha utilizado en el transcurso del proyecto.

Recursos económicos

En este punto se dará a conocer los recursos económicos:

Tabla 19: Recursos económicos

RUBROS	COSTO
Hojas	5.00
Impresiones	15.00
Copias	6.00
Empastado	20.00
Total	46.00

Fuente: Elaborado por el autor

Gastos varios

Tabla 20: Gastos varios

RUBROS	COSTO (usd)
Transporte	15.00
Alimentación	30.00
Material didáctico	10.00
Varios	8.00
TOTAL	63.00

Fuente: Elaborado por el autor

Bibliografía

- Adizes, I. (1988). Ciclos de vida de la organización: cómo y por qué crecen y mueren las organizaciones y qué hacer al respecto. Ediciones Díaz de Santos.
- Alarcón López, W. W. (2012). La bailoterapia y su influencia en la integración y desarrollo motriz de los estudiantes del centro de educación básica Eugenio Espejo del Recinto la Cadena, Parroquia la Esperanza del Cantón Valencia, Provincia de los Ríos, en el periodo lectivo 2011–2012 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2012).
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. American
- Bancalari, L., & Oliva, P. (2012). Efecto de la Musicoterapia sobre los Niveles de Estrés de los Usuarios Internos de la Clínica de Odontología de la Universidad del Desarrollo. *International journal of odontostomatology*, 6(2), 189-193.
- Banegas Cardero, A., & Sierra Calzado, L. (2017). Variables bioquímicas e inmunológicas en pacientes con estrés agudo o crónico. *Medisan*, 21(8), 1008-1017.
- Barros Pilay, C. R. (2011). La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza (Bachelor's thesis).
- Blanco, G., & Feldman, L. (2000). Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. *Salud pública de México*, 42, 217-225.
- Cabadiana Naranjo, A. B. (2018). Actividad física extralaboral y calidad de vida en trabajadores Universitarios, 2017-2018 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2018).
- Callado, C. V. (2019). Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica.
- Castaneda-Sceppa C. Physical activity and public health in older adults: Chimborazo, 2015.).
- Castro, T. G. (2016). Cómo superarte con el estrés positivo: Guía práctica (Vol. 20). Mestas Ediciones.
- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Cerezo, C. R., & Fonseca, A. S. (2009). La contribución del trabajo grupal de los estudiantes como estrategia docente en la formación del maestro especialista en Educación Física. *Revista iberoamericana de educación*, 49(8), 7.
- Chávez Sánchez, G. F. (2011). Incidencia de la bailoterapia en los niveles de estrés de un grupo de mujeres sedentarias de 35 a 55 años de edad de la Super Manzana G en Carcelén Bajo. Propuesta alternativa. Título de Licenciada en Ciencias de la Actividad Física Deporte y Recreación. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Politécnica del Ejército.
- Chávez Sánchez, G. F. (2011). Incidencia de la bailoterapia en los niveles de estrés de un grupo de mujeres sedentarias de 35 a 55 años de edad de la Super Manzana G en Carcelén

- Bajo. Propuesta alternativa. Título de Licenciada en Ciencias de la Actividad Física Deporte y Recreación. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Politecnica del Ejercito.
- ConceptoDefinicion.de, Redacción. (Última edición:17 de julio del 2019). Definición de Bailoterapia. Recuperado de: [//conceptoDefinicion.de/bailoterapia/](http://conceptoDefinicion.de/bailoterapia/). Consultado el 8 de febrero del 2021 dinámico de las personas de la tercera edad, del barrio San Martín, durante el periodo marzo a julio 2015 (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008.
- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(1), 179-185.
- Dallal, A. (1999). Exploraciones sobre la construcción y la reconstrucción coreográficas. In Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas (Vol. 21, No. 75, pp. 235-253). Instituto de Investigaciones Estéticas.
- Definicion.DE. (13 de enero de 2019). DEFINICIÓN DE Música . Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/musica/>
- DefiniciónABC. (12 de Julio de 2017). Definición de Baile. Obtenido de definicionabc.com: <https://www.definicionabc.com/general/baile.php>
- DefiniciónABC. (30 de Agosto de 2017). Definición de Expresión Corporal. Obtenido de definicionabc.com: <https://www.definicionabc.com/comunicacion/expresion-corporal.php>
- DEFINICIÓNDE. (12 de Enero de 2015). DEFINICIÓN DE Espacio. Obtenido de DEFINICIÓN DE: <https://definicion.de/espacio/>
- DEFINICIÓNDE. (14 de Junio de 2018). DEFINICIÓN DE danza . Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/danza/>
- DEFINICIÓNDE. (17 de Octubre de 2019). DEFINICIÓN DE Diseño. Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/disenio/>
- DEFINICIÓNDE. (30 de Marzo de 2017). DEFINICIÓN DE tradiciones . Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/tradicion/>
- DefinicionMx. (12 de Junio de 2017). Definición de Coreografía. Obtenido de definicion.mx: <https://definicion.mx/coreografia/>
- De la Peña Consuegra, G., & Velázquez Ávila, R. M. (2018). Algunas reflexiones sobre la teoría general de sistemas y el enfoque sistémico en las investigaciones científicas. Revista Cubana de Educación Superior, 37(2), 31-44.
- Diccionario de términos psicológicos fundamentales. (2012).Barcelona. Paidós Studio.
- EcuRed. (11 de Enero de 2019). Forma musical. Obtenido de ecured.cu/: https://www.ecured.cu/Forma_musical
- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellín, M. P., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. Revista de educación y desarrollo, 11, 47-56.

- Fainholc, B. (2021). El ZOOM y la educación. DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia, (39).
- García, P. L. R. (2008). Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular: Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Ed. Médica Panamericana.
- García-Córdoba, F. (2010). La tecnología: su conceptualización y algunas reflexiones con respecto a sus efectos. Metodología de la Ciencia. Revista de la Asociación Mexicana de Metodología de la Ciencia y de la Investigación, 2(1), 13-28.
- GeneralC. (12 de Agosto de 2018). Definición de Coordinación. Obtenido de conceptodefinition.de: <https://conceptodefinition.de/coordinacion/>
- GeneralM. (13 de Febrero de 2019). Definición de Movimiento. Obtenido de conceptodefinition.de: <https://conceptodefinition.de/movimiento/>
- GeneralR. (04 de Febrero de 2017). Definición de Ritmo. Obtenido de conceptodefinition.de: <https://conceptodefinition.de/ritmo/>
- Ger, P., Araceli, E., & Chávez Granizo, F. M. (2015). Los aeróbicos en el equilibrio Heart Association. Circulation. 2007; 116:1094- 1105.
- González Domínguez, E. L. (2020). Fácil tutorial de Zoom.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, (25), 141-160.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, (25), 141-142.
- Guach, R. A. D., Tejeda, J. J. G., & Abreu, M. R. P. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(2), 1-15.
- Herrera, H. (2008). Efecto del ejercicio físico en la producción de los neurotransmisores cerebrales y su relación en la prevención de adicciones. Recuperado de: <http://www.uantof.cl/semda/Original%20trabajo%20congresoMauricioHerrera.htm>. la legislación ecuatoriana.
- Hurtado León, I. y Toro Garrido, J. (2007). Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio. Caracas: CEC.
- Lepe-Martínez, N., Cancino-Durán, F., Tapia-Valdés, F., Zambrano-Flores, P., Muñoz-Veloso, P., Martínez, G. S., & Ramos-Galarza, C. (2020). Desempeño en funciones ejecutivas de adultos mayores: relación con su autonomía y calidad de vida. Revista Ecuatoriana de Neurología, 29(1), 92- 103.
- Ley del Anciano H. Congreso Nacional Comisión de legislación y codificación 2016
- López Moreno, N. M. (2019). La bailoterapia y su influencia en las capacidades físicas en las amas de casa del Cantón Salitre (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria.
- Maranzano. (2013). Actividad Física para la tercera edad. Dunkin.

- Marroquín Peña, R. (2012). Metodología de la Investigación. Lima, Perú. Obtenido de http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf.
- Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Manual para la elaboración y presentación de la monografía. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes.
- Moscoso, M. S. (2011). El estrés crónico y la medición psicométrica del estrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Liberabit*, 17(1), 67-76.
- Nelson (20007) Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, recommendation from the American College of Sports Medicine and the
- Ojeda, N., & Palacios, Y. (2021). Relación intrínseca del liderazgo, tecnologías, COVID y educación, un espacio de reflexión para situaciones pandémicas. Intrinsic relationship of leadership, technologies, Covid and education, a space for reflection for pandemic situations. *Relação intrínseca de liderança, tecnologias, Covid e educação, um espaço de reflexão para situações de pandemia. REVISTAS DE INVESTIGACIÓN*, 45(102), 96-121.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre del 2020). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo. Fondo de cultura económica.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
- Pérez, M., Báez, Á., & Arévalo, C. (2012). La bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma N° (31)*, 71-72.
- Portal Mayores. (06 de 02 de 2007). Glosario especializado en geriatría y gerontología. Obtenido de Glosario: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentacion/glosario/2007/glosario.pdf>
- Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M., & Miranda Ramos, M. D. L. Á. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.
- Regueiro, A. (2014). Conceptos básicos:¿ Qué es el estrés y cómo nos afecta.
- Remor E. & Carrobles JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3), 195-201.
- Remor, E., & Rueda, M. C. P. L. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 313-322.
- Rodulfo, J. I. A. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413
- Rozas, P., & Figueroa, O. (2006). Conectividad, ámbitos de impacto y desarrollo territorial:

análisis de experiencias internacionales: volumen II. Cepal. (Págs. 10-11)

- Ruiz Omeñaca, J. V. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física: cómo promover la sensibilidad moral y el comportamiento ético en las actividades físicas y deportivas*. Madrid: CCS, 2004.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*, Ed. Panapo, Caracas.
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2003). *El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo hacia un modelo integral. Metodología de la investigación*. México DF: McGraw-Hill Interamericana, 10.
- Sanango Cajamarca, F. M. (2015). *Implementación de un programa estructurado de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Nazón 2014-2015 (Bachelor's thesis)*.
- Sánchez-Villena, A. R., & de La Fuente-Figuerola, V. (2020, July). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. In *Anales De Pediatría (Barcelona, Spain: 2003) (Vol. 93, No. 1, p. 73)*. Elsevier.
- Saritama Saritama, J. E. (2018). *Aplicación de la danzaterapia para mejorar el estado de ánimo en adultos mayores con depresión leve de 65 a 80 años que asisten al Hogar Geriátrico Plenitud de la ciudad de Quito en el periodo Noviembre 2017-Abril 2018 (Bachelor's thesis, Quito: UCE)*.
- Significados. (13 de Junio de 2017). Significado de Cultura. Obtenido de [significados.com: https://www.significados.com/cultura/](https://www.significados.com/cultura/)
- Tipanluisa Almachi, S. C. (2018). *Diseño e implementación de un programa de activación física a través de la Bailoterapia para el mantenimiento del equilibrio estático y dinámico en personas con enfermedad de Alzheimer en la Fundación Tase en el periodo Noviembre 2017–Abril 2018 (Bachelor's thesis, Quito: UCE)*.
- Valencia, C. G. M., Robles, V. D. J. V., Llánez, G. I. T., & de Educación Física, E. N. (2019). *impacto favorecedor de la educación física en el trabajo colaborativo en primaria*.
- Valiente Cruz, Y. V. (2015). *Influencia de los ejercicios de bailoterapia para las madres de familia de la escuela particular mixta “Julio María Matovelle” año lectivo 2012–2013 de Puerto Bolívar (Bachelor's thesis, Machala: Universidad Técnica de Machala)*.
- Zavala, J. Z. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86.
- Zhang, S., Aktas, T., & Luo, J. (2020). *Mi YouTube es su YouTube? Analyzing the cultures using YouTube thumbnails of popular videos*. arXiv preprint arXiv:2002.00842.

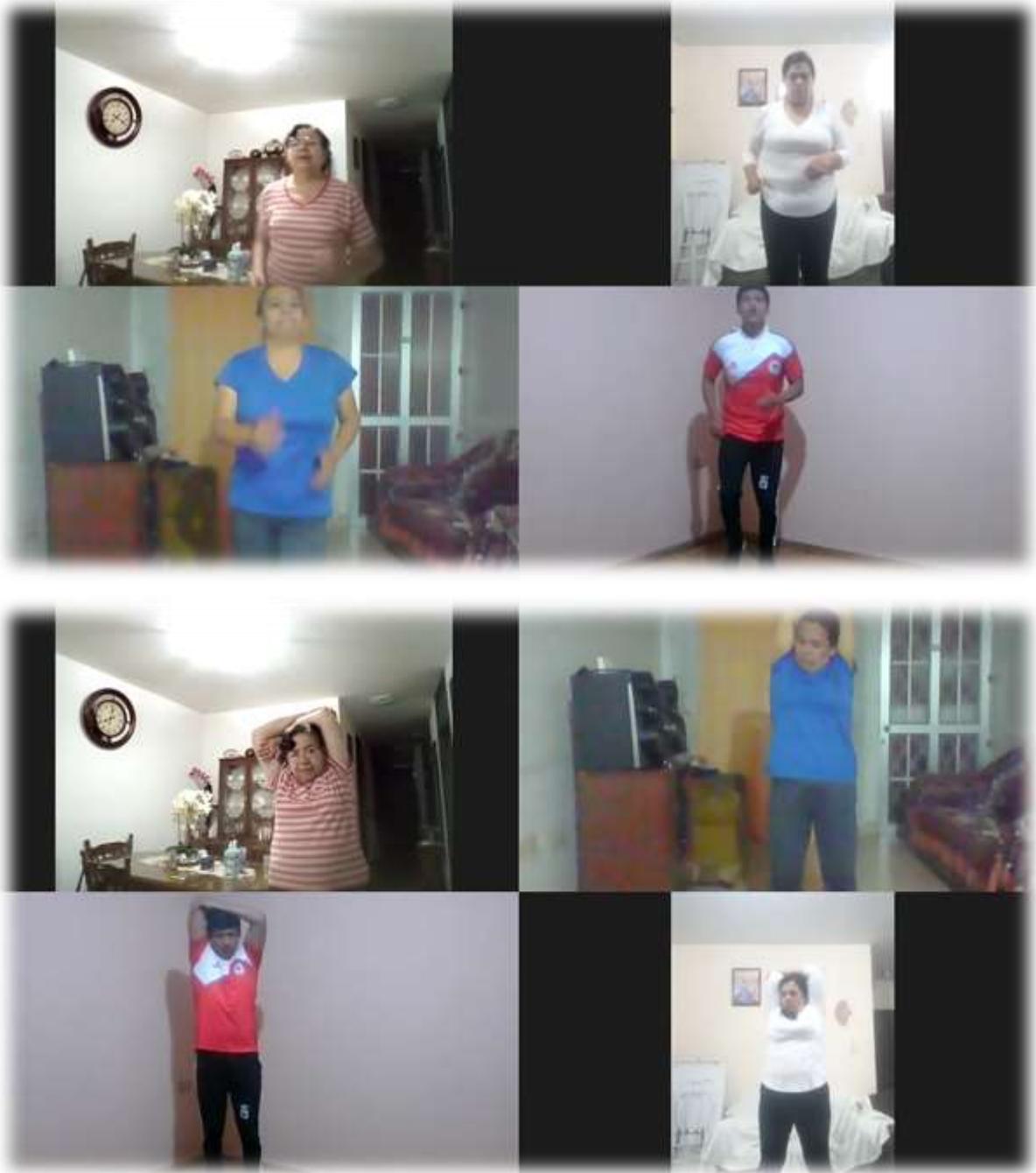
Anexos

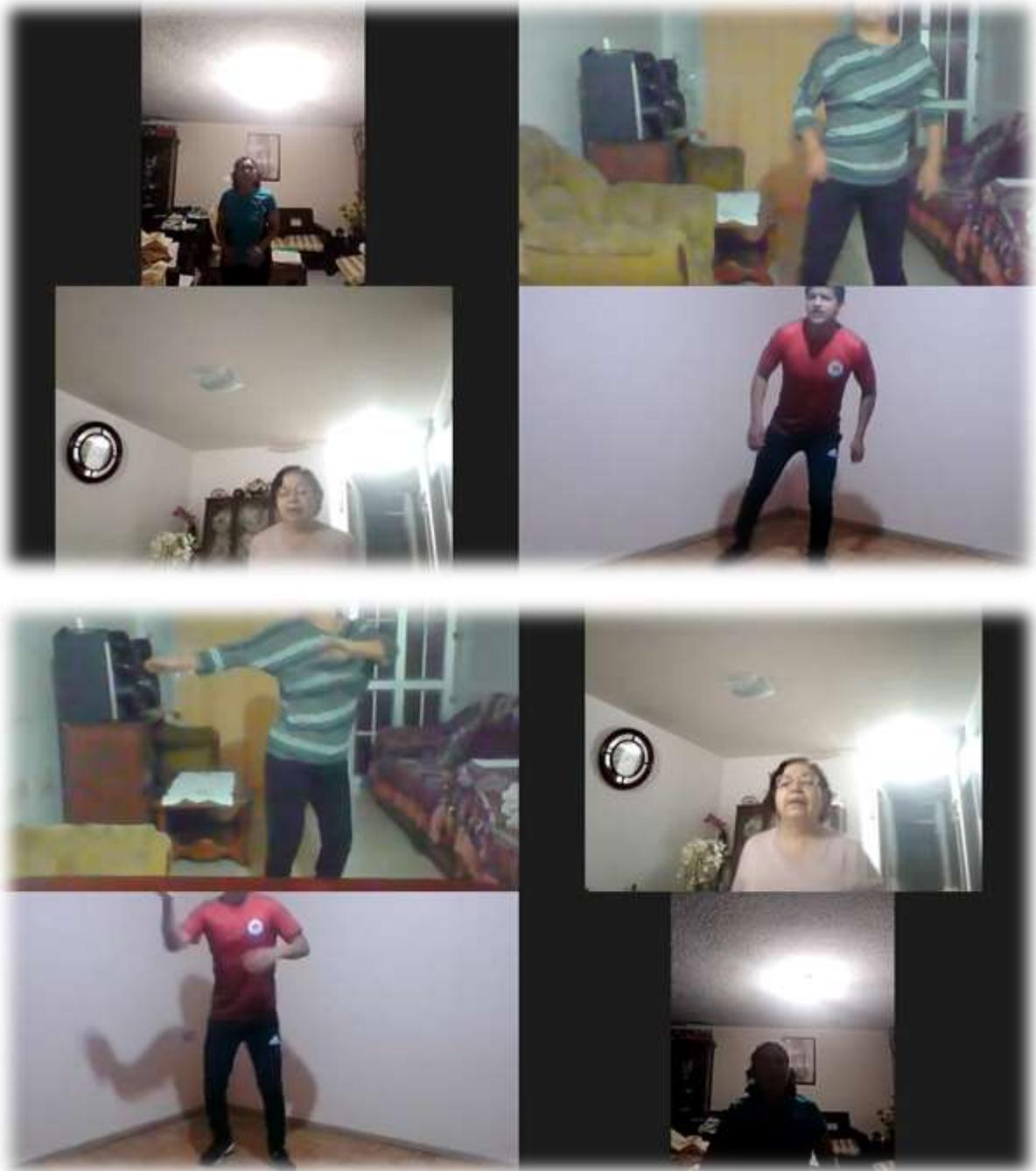
Fotografías de la ejecución del programa de bailoterapia





















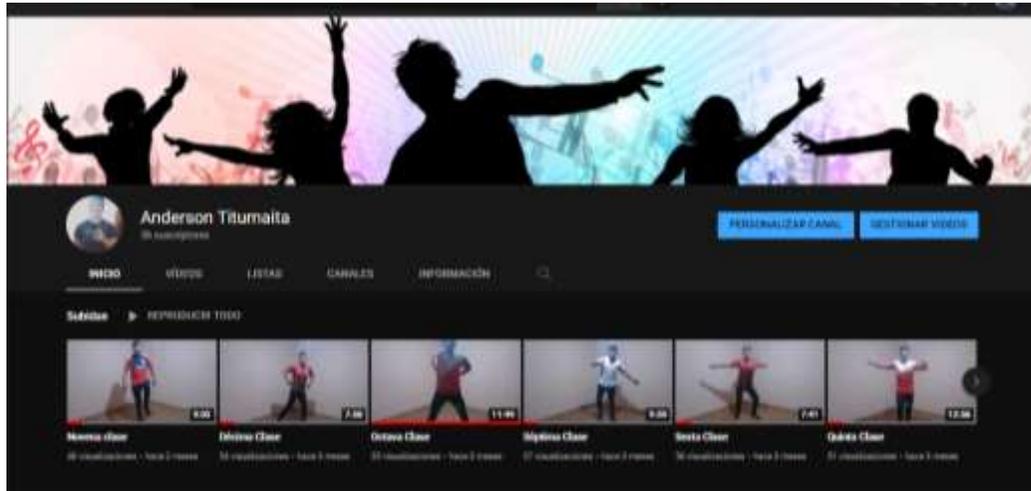
Cronograma de actividades																																							
Tiempo/ semanas	Agosto					Septiembre				Octubre					Noviembre					Diciembre					Enero					Febrero					Marzo				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Actividades	Anteproyecto																																						
Selección del tema																																							
Construcción de los pasos del anteproyecto																																							
Entrega del Anteproyecto																																							
Aprobación del proyecto																																							
Determinar los fundamentos científico-metodológicos del constructivismo social para elaborar el marco teórico.																																							
Búsqueda de la información																																							
Organización del material																																							
Selección de la información																																							
Diagnosticar el nivel de percepción de estrés en las personas de la tercera edad mediante un pretest y post test.																																							
Selección de Test																																							
Selección de Preguntas																																							
Realización de cuestionario																																							

Test de la Escala de Estrés Percibido

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Canal de YouTube con todas las coreografías



Dirección del canal: <https://youtube.com/channel/UCh-b4-BZndcbQ3U2p-9r8CA>

Tabla de los participantes

Participantes	Edad	Nombre y Apellido
Participante1	64	Pedro Noé Saavedra
Participante2	67	Maria Rodriguez Leon
Participante3	68	Katherin Velasquez
Participante4	70	Susana Bastidas
Participante5	68	Patricia García
Participante6	71	Silvia Gudiño
Participante7	65	Karla Gudiño
Participante8	68	Johanna Aizaga
Participante9	65	Gabriela Gamez Vergara
Participante10	66	Amparo Delgado
Participante11	66	Evangelina Delgado B
Participante12	67	Victoria Diaz
Participante13	68	Karina Cisbau
Participante14	68	Maria Daniela Apas
Participante15	69	Saskia Guasgua
Participante16	69	Miriam Rocio Villegas Torres
Participante17	70	Esmeralda Navarrete
Participante18	72	Ma Guadalupe Solis Garcia
Participante19	65	Liliana serrano Galeliano
Participante20	63	Mayra Patricio
Participante21	66	Dalila Medina Estrada

Link de la carpeta del análisis del test y Alfa de Cronbach:

https://utneduec-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/additumaitac_utn_edu_ec/Eg2QJ7GY1ipJt4kWUYJFFfIBzKoDLaruxOagpaaEpLuVwQ?e=FRicRr

Fotografías del Grupo de WhatsApp que se utilizó como medio de comunicación con los participantes del programa de bailoterapia.











Programa de Bailoter...

Esmeralda, Gaby De, Javi, Katty, ...

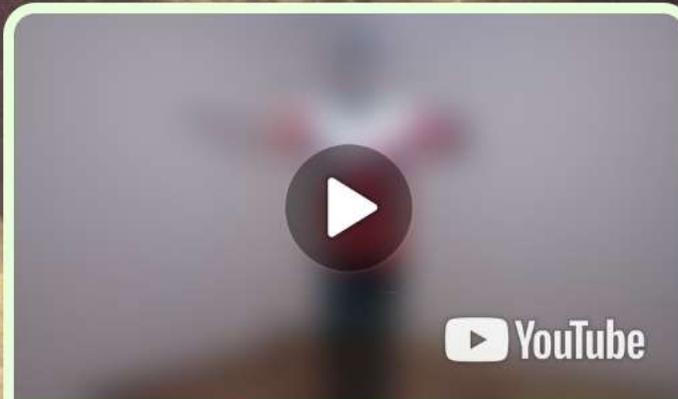


25 de noviembre de 2021

Buenas tardes, les comparto el tutorial de la 5ta coreografía, espero que les guste y la puedan practicar



12:19 ✓✓



Quinta Clase

www.youtube.com

<https://youtu.be/X3ra33wWq14>

12:19 ✓✓

+58 414-6793677 ~Soy La Venezolana



Gracias Infinitas



Mensaje





Programa de Bailoteria...

Esmeralda, Gaby De, Javi, Katty, ...



... solo se enen al mismo link por favor.
20:41 ✓✓

Buenas noches les comparto el video tutorial de la coreografía del día de hoy, el ritmo es Rock and Roll espero que la puedan practicar con todos sus familiares y les guste. Recuerden que al principio se explica los pasos que se utilizan y antes de finalizar el video se realiza la coreografía al ritmo de la música 😊



22:44 ✓✓



Sexta Clase

www.youtube.com

<https://www.youtube.com/watch?v=a4BdAUsixCU>

22:44 ✓✓

Mensaje   

