



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EL BAILE TRADICIONAL IMBABUREÑO COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO “SANTA LUISA DE MARILLAC” DEL BARRIO LA BOLA AMARILLA EN EL AÑO 2016 - 2017

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Valverde Michilena Edwin Michael

DIRECTOR:

Msc . Alicia Cevallos Campaña

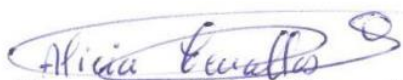
Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Directora del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **EL BAILE TRADICIONAL IMBABUREÑO COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO “SANTA LUISA DE MARILLAC” DEL BARRIO LA BOLA AMARILLA EN EL AÑO 2016 - 2017**. Trabajo realizado por el señor egresado: **Valverde Michilena Edwin Michael**, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Msc. Alicia Cevallos Campaña

Directora

Ibarra, 23 de Febrero del 2017

Ibarra, 23 de Febrero del 2017

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado a Dios por permitirme culminar con satisfacción cumpliendo uno más de mis grandes sueños de ser Licenciado en Educación Física. También dedico este trabajo a mis padres, hermanos por darme la vida, brindándome su apoyo incondicional en todo momento.

Michael

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mí éxito profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física.

Un agradecimiento especial al Msc. Alicia Cevallos Directora del Trabajo de Grado y a las Autoridades del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del Barrio la Bola Amarilla, a los Adultos Mayores, razón de ser del presente trabajo de investigación.

Michael

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6

1.4.3	Delimitación Temporal.....	6
1.5	Objetivos.....	7
1.5.1	Objetivo General.....	7
1.5.2	Objetivos Específicos.....	7
1.6	Justificación.....	8
1.7	Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....		10
2.	MARCO TEÓRICO.....	10
2.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación Legal.....	15
2.1.6	El baile tradicional imbabureño.....	16
2.1.7	Tipos de bailes.....	17
2.1.8	Elementos del baile tradicional.....	27
2.1.9	Pasos.....	32
2.1.10	Calidad de vida de los adultos mayores.....	34

2.1.11	Bienestar físico.....	35
2.1.12	El proceso de envejecimiento.....	38
2.1.13	Bienestar social.....	39
2.1.14	Bienestar emocional.....	42
2.1.15	Bienestar en la salud.....	46
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	48
2.3	Glosario de Términos.....	50
2.4	Interrogantes de Investigación.....	52
2.5	Matriz Categorical.....	53
CAPÍTULO III.....		54
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	54
3.1	Tipo de Investigación.....	54
3.2	Métodos.....	55
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	56
3.4	Población.....	57
3.5	Muestra.....	57
CAPÍTULO IV.....		58
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59

4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores...	59
4.1.2	Ficha de Observación aplicada a los adultos mayores.....	75
CAPÍTULO V.....		85
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85
5.1	Conclusiones.....	85
5.2	Recomendaciones.....	86
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	87
CAPÍTULO VI.....		89
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	89
6.1	Título de la Propuesta.....	89
6.2	Justificación.....	89
6.3	Fundamentación.....	91
6.4	Objetivos.....	101
6.4.1	Objetivo General.....	101
6.4.2	Objetivos Específicos.....	101
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	101
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	102
6.7	Impacto.....	135

6.8	Difusión.....	136
6.9	Bibliografía.....	137
	Anexos.....	140
	Árbol de Problemas.....	141
	Matriz de Coherencia.....	142
	Matriz Categorical.....	143
	Encuesta a los estudiantes.....	144
	Ficha de Observación.....	147
	Certificaciones.....	148
	Fotografías.....	151

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Realiza actividades físicas recreativas.....	59
Cuadro N°2	Qué tipo de actividades físicas practica.....	60
CuadroN°3	Con qué frecuencia usted práctica.....	61
Cuadro N° 4	Que tiempo se dedica para esta actividad.....	62
Cuadro N° 5	Aprender algún tipo de danza.....	63
Cuadro N° 6	Qué tipo de bailes les gustaría practicar.....	64
Cuadro N° 7	Le gustaría aprender los pasos.....	65
Cuadro N° 8	Profesional en la rama le enseña a bailar.....	66
Cuadro N°9	Se siente satisfecho al bailar estos ritmos.....	67
Cuadro N° 10	Conoce los beneficios que produce.....	68
Cuadro N° 11	Factores que influyen en la calidad de vida.....	69
Cuadro N° 12	Mejorar la calidad de vida.....	70
Cuadro N° 13	Baile tradicional ayuda a mejorar la calidad.....	71
Cuadro N° 14	Baile tradicional ayuda la calidad de vida.....	72
Cuadro N° 15	Elabore un una guía didáctica metodológica.....	73
Cuadro N° 16	La aplicación de esta propuesta.....	74
Cuadro N° 17	Los adultos mayores bailan con ritmo.....	75
Cuadro N° 18	Se desplazan con facilidad cuando bailan.....	76

Cuadro N° 19	Adultos mayores bailan todo tipo de ritmos.....	77
Cuadro N° 20	Coordinan adecuadamente las coreografías.....	78
Cuadro N° 21	Conocen los pasos de los diferentes ritmos.....	79
Cuadro N° 22	Los adultos mayores se integran.....	80
Cuadro N° 23	Gustan formar círculos cuando bailan.....	81
Cuadro N° 24	Adultos mayores les gustan participar.....	82
Cuadro N° 25	Adultos mayores disfrutan cuando bailan.....	83
Cuadro N° 26	Adultos mayores demuestran interés bailan.....	84

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1	Realiza actividades físicas recreativas.....	59
Grafico N°2	Qué tipo de actividades físicas practica.....	60
Grafico N°3	Con qué frecuencia usted práctica.....	61
Grafico N° 4	Que tiempo se dedica para esta actividad.....	62
Grafico N° 5	Aprender algún tipo de danza.....	63
Grafico N° 6	Qué tipo de bailes les gustaría practicar.....	64
Grafico N° 7	Le gustaría aprender los pasos.....	65
Grafico N° 8	Profesional en la rama le enseña a bailar.....	66
Grafico N°9	Se siente satisfecho al bailar estos ritmos.....	67
Grafico N° 10	Conoce los beneficios que produce.....	68
Grafico N° 11	Factores que influyen en la calidad de vida.....	69
Grafico N° 12	Mejorar la calidad de vida.....	70
Grafico N° 13	Baile tradicional ayuda a mejorar la calidad.....	71
Grafico N° 14	Baile tradicional ayuda la calidad de vida.....	72
Grafico N° 15	Elabore un una guía didáctica metodológica.....	73
Grafico N° 16	La aplicación de esta propuesta.....	74
Grafico N° 17	Los adultos mayores bailan con ritmo.....	75
Grafico N° 18	Se desplazan con facilidad cuando bailan.....	76

Grafico N° 19	Adultos mayores bailan todo tipo de ritmos.....	77
Grafico N° 20	Coordinan adecuadamente las coreografías.....	78
Grafico N° 21	Conocen los pasos de los diferentes ritmos.....	79
Grafico N° 22	Los adultos mayores se integran.....	80
Grafico N° 23	Gustan formar círculos cuando bailan.....	81
Grafico N° 24	Adultos mayores les gustan participar.....	82
Grafico N° 25	Adultos mayores disfrutan cuando bailan.....	83
Grafico N° 26	Adultos mayores demuestran interés bailan.....	84

RESUMEN

La investigación hace mención El baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la bola amarilla en el año 2016 - 2017. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con el baile tradicional y la calidad de vida de los adultos mayores que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y ficha de observación relacionados con los bailes y calidad de vida de los adultos mayores, luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas y fichas de observación aplicados a los adultos mayores, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios y pasos para aprender los bailes tradicionales de Imbabura. Si bien es cierto el baile es unja actividad natural que ayuda a fortalecer sus músculos, a mejorar sus movimientos referentes a la motricidad gruesa y fina, además mejorará la calidad de vida de los adultos mayores, esto se refiere al bienestar social, emocional, cultural, físico y salud, todos estos factores engloban un buen estilo de vida y también gozando de una buena salud se posterga la vida y también tienen una calidad de vida adecuada.

Descriptorios: Bailes tradicionales, calidad de vida, adultos mayores, guía didáctica

ABSTRACT

The research makes mention of the traditional imbaburous dance as a factor to improve the quality of life of the older adult of the Asylum "Santa Luisa de Marillac" neighborhood yellow ball in the year 2016 - 2017. Subsequently, the background, problem statement, formulation Of the problem, the objectives and the justification where the reasons were explained because this diagnosis was made, what are the contributions, who will benefit the results obtained. For the construction of the Theoretical Framework it was investigated according to the categories related to the traditional dance and the quality of life of the elderly that were investigated in books, magazines, internet. The Methodological Framework was then developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by surveys and observation data related to the dances and quality of life of the elderly, then proceeded to To represent in tables and circular diagrams and later analyzed and interpreted each of the questions of the surveys and observation sheets applied to the elderly, then the conclusions and recommendations were drawn up, which are related to the proposed objectives and they guided For the elaboration and construction of the didactic guide, where you will find exercises and steps to learn the traditional dances of Imbabura. While it is true that dancing is a natural activity that helps strengthen your muscles, improve your movements related to gross and fine motor skills, and improve the quality of life of older adults, this refers to social, emotional, cultural, Physical and health, all these factors encompass a good lifestyle and also enjoying good health is delayed life and also have an adequate quality of life.

Keywords: Traditional dances, quality of life, older adults, didactic guide

INTRODUCCIÓN

Numerosas investigaciones han demostrado que la tercera edad no tiene que ser necesariamente ese periodo de vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si el adulto mayor muestra la necesaria motivación, interacción de caracteres, un estilo de vida activa y productiva y se le propician las condiciones para desenvolverse en un entorno saludable y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros.

Las personas mayores pierden todos los días un poco de sus actividades físicas, dando como resultado que la capacidad operativa y funcional de su cuerpo se vaya deteriorando, en un viaje lento pero inevitable hacia la invalidez, como parte del proceso natural del envejecimiento. El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar, uno de los recursos que ha dado buenos resultados en ese intento son las actividades recreativas.

Es muy importante resaltar que las actividades recreativas en adultos mayores, debe asumir responsabilidades y motivaciones que permitan tener una madurez y un estado de vida con un mejor desenvolvimiento en su entorno social. En el país debido al número y a los porcentajes crecientes de personas adultas mayores, y además con los cambios económicos y sociales cada día más complejos relacionados con las innovaciones de la tecnología moderna, se observa que se están abandonando las antiguas tradiciones y enfoque para atender a las necesidades de los adultos mayores.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, donde contiene aspectos como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta y ficha de observación a los adultos mayores

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El análisis del proceso de envejecimiento, la planificación, organización de servicios o estrategias aplicadas para atender las necesidades y demandas de las personas adultas mayores, ha sido preocupación de algunos organismos encargados de atender a estos grupos que son considerados con el pasar de los tiempos vulnerables al igual que los niños, estos programas se sustentan en una diversidad de modelos. Que ciertos organismos quieren llevar a cabo. Desde que se centró la atención en el sector de la población integrado por las personas con más de 60 años de edad, la geriatría ha sido tal vez el área disciplinaria desde el cual el énfasis se ha colocado en el estudio de los cambios biológicos del organismo y en menor medida, para no decir contundentemente que en nada, en los cambios que tiene lugar en los planos psicológico, personal y social.

El proceso de envejecimiento es un problema que se está suscitando en todas las dependencias nivel nacional y local encargadas del cuidado del adulto mayor, es por ello que entidades gerontológicas, reconocen que el proceso complejo de envejecimiento intervienen factores de diversa índole que inciden en la calidad de vida de los Adultos mayores, es por ello que no se debe descuidar de ninguno aspecto, para que los adultos mayores tengan una vida digna, por ejemplo el ser humano por naturaleza es un ser social, es decir debe ser visitado por amigos, hermanos, amigos y familiares, pero lamentablemente esto no sucede, porque hay algunos adultos mayores que no les van a visitar, no tienen con quien conversar, dentro del aspecto cultural, los adultos mayores ya no participan de eventos culturales, es decir

los encargados no organizan actos culturales para que los adultos participen de la mejor manera, también existe otros factores emocionales. El adulto mayor por la falta de actividades empieza a estresarse, ansiedad, depresión por los problemas que a veces a traviesan familiares o ya están en una etapa que todo les preocupa.

Con el pasar de los años la salud de los adultos mayores se va deteriorando, muchas enfermedades aparecen como las cardiacas, respiratorias, diabetes, colesterol, triglicéridos, enfermedades psicológicas como la depresión, ansiedad, preocupación, estrés, entre otras, en fin todos estos factores que no se están practicando trae muchas consecuencias en la calidad de vida para las personas adultas mayores, frente a este problema se está planteando una alternativa como es la práctica del baile tradicional, este baile es una actividad física recreativa que genera múltiples beneficios para la sud física y mental de este grupo, como se dijo son vulnerables por la falta de atención de organismos encargados en la rama, a veces los propios familiares ya no les hacen caso o los han desechado a un segundo plano, entonces es allí cuando buscan personas particulares o entidades que se encarguen del cuidado de los adultos mayores.

El baile tradicional en general y el imbabureño en particular es un factor importantísimo para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla, el baile es una herramienta pedagógica que cumple con varios beneficios, como el buen funcionamiento del corazón, del aparato respiratorio, el buen funcionamiento de sus segmentos corporales, como brazos, piernas, que son segmentos corporales, que ayuden al segmentos en sus movimientos, también ayuda a

superar muchos problemas psicológicos, como la ansiedad, depresión, estrés, por medio del baile tradicional en el aspectos social, los adultos mayores logran integrarse de la mejor manera. Finalmente se puede manifestar que el baile es una actividad que ayuda al buen funcionamiento del organismo.

Como un breve comentario existen instituciones públicas y privadas que sostienen que la conducta de una persona está en función de la interacción entre sus necesidades y la posibilidad que existe en el ambiente, o contexto social, para satisfacer las mismas. Cuando un determinado contexto social no satisface las necesidades de los adultos mayores, este intentar evitarlo y buscarlo otro que si lo haga. Si no lo logra y debe permanecer en ese ambiente, experimentará estrés y malestar.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar de las personas o de los adultos mayores se ha identificado con la parte económica, social, cultural, salud, con la longevidad del ser humano, con las satisfacciones de las necesidades y deseos, en fin la calidad de vida se la puede definir desde muchos aspectos y contextos, calidad de vida es sentirse bien consigo mismo y los demás. Es por ello que los individuos se deben preparar durante toda la vida, para tener una buena vejez, es decir desde que la persona nace crece debe tener unos buenos hábitos sociales, deportivos y ahorrar para tener una vejez digna. Existen muchos proyectos que apuntan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por ejemplo el gobierno se ha preocupado de las personas que se han jubilado impartiendoles diversas actividades como recreativas, culturales y a veces deportivas, otras entidades públicas les imparte aeróbicos y

baileloterapia y se les ha visto por ejemplo a las personas que practican este tipo de actividades, llena de satisfacción, alegría, diversión, es decir se siente muy bien, tienen deseos de prolongar su vejez, todos estos aspectos ayudan a mejorar la calidad de vida, que es un concepto amplio y a la vez subjetivo, porque según varias culturas tienen muchas definiciones.

La calidad de vida en los adultos mayores, es un concepto muy amplio que engloba aspectos relevantes, pero que lamentablemente la sociedad, las entidades gubernamentales, o la parte personal del individuo han dejado de lado y desde allí han empezado muchos problemas y dificultades que han afectado a calidad de vida de los adultos mayores entre las que se puede enumerar según el punto de vista del autor, como se debe respetar a los adultos mayores, es decir no descrinándolos, también deben tener oportunidad al trabajo, programas de salud y las actividades físicas recreativas, disfrute de las manifestaciones artísticas y sociales, tener espacios de participación, sujeto activo de la sociedad, bienestar económico, social, salud, emocional.

Entonces el baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla, es una parte pequeña de ese todo que engloba la calidad de vida, es decir esta actividad si contribuye para que los adultos mayores se sientan bien, una predisposición para hacer las cosas, estar siempre motivados, con deseos de vivir, es por ello que a los adultos mayores se les debe enseñar variedad de actividades que contribuyan en la formación integral, que es lo que se necesita para vivir bien y prolongar su vida con muchas satisfacciones y alegrías con sus amigos y quienes les rodean.

Conocido estos antecedentes lo que significa calidad de vida en los adultos mayores, según varias culturas, autores y concepciones, se pone de manifiesto las siguientes causas y efectos que ayudan a visualizar el problema de investigación, que posteriormente será solucionado planteando una alternativa de solución. Para su mejor comprensión se ha relacionado algunas causas y efectos, que son parte del problema y serán superadas.

Las personas encargadas de los asilos de ancianos tienen limitados conocimientos con respecto a los diferentes tipos de danzas tradicionales que existen en la provincia de Imbabureña, estos aspectos antes mencionados han afectado la calidad de vida de los adultos mayores, por ejemplo el apareamiento de muchas enfermedades, que a veces ya son crónicas y dificultad su buen vivir.

Los encargados de los Asilos de ancianos desconocen la metodología de la enseñanza de los bailes tradicionales de la provincia de Imbabura, es por ello que en las sesiones de actividad física recreativa, se evidencia que las pocas clases se tornan rutinarias y con poco interés, es decir son monótonas y aburridas. Es por ello que las personas encargadas deben capacitarse en metodología de enseñanza de bailes tradicionales, porque si bien es cierto a los adultos mayores se les debe preparar para que participen en ocasiones sociales culturales que tenga la institución.

Existencia de otros factores que han afectado la calidad de vida del adulto mayor, por ejemplo hay algunos adultos mayores que sus familiares

les han ido a dejar, como si quisieran librarse y a veces ya no les van a visitar, todos estos factores han afectado la parte emocional por su soledad, su abandono de amigos, es por ello que se le debe impartir muchas actividades, una de ellas la enseñanza del baile tradicional, que contrarrestará en parte estos estados de ánimo, porque con esta actividad los adultos mayores se disipan y alivian los niveles de ansiedad y estrés.

Poco interés de los adultos mayores en practicar los bailes tradicionales de Imbabura, debido a que desconocen cómo influyen estas actividades en la calidad de vida, es por ello que estos aspectos han afectado a la salud física, emocional que poco a poco se ha ido deteriorando con el pasar del tiempo, que si no se ha preparado durante toda la vida no tendrá una vejez digna.

Finalmente se puede manifestar que la calidad de vida relacionada con los adultos mayores, es un tema que merece una especial atención por parte de familiares, amigos, entidades públicas y privadas y además como se dijo anteriormente tiene algunas connotaciones que merecen una especial atención y tratamiento para que los adultos mayores tengan un estilo de vida adecuado, tratando de superar en algo sus dificultades, sociales, físicas, emocionales, es por ello que se propone una alternativa de solución como la enseñanza de los bailes tradicionales de la provincia de Imbabura, esta actividad de vida ayudará al mantenimiento de la parte física y por ende la salud física y emocional de los adultos mayores.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influyen los bailes tradicionales en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

La investigación del problema propuesto se llevó a cabo con los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se realizó en el Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación del problema propuesto se llevó a cabo en el año 2016 - 2017

1.5 OBEJTIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Establecer cómo influyen los bailes tradicionales en la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar los tipos de actividades físicas recreativas que les enseñan a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.
- Analizar los bailes tradicionales que más les gusta practicar a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.
- Identificar los factores que influyen en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación acerca del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla es importante realizarlo porque es una actividad física recreativa que ayuda a mejorar el estado de animo de quienes les practican, si viene es cierto el baile es una actividad, que ayuda al mejoramiento y mantenimiento de la parte corporal y funcionamiento de los

diferentes órganos del cuerpo humano, entre los que se puede destacar el buen funcionamiento cardíaco, respiratorio, le da mayor movilidad a sus articulaciones y poder trasladarse de un lugar a otro.

Este problema de investigación es **original**, porque es la primera vez que se lleva a cabo este tipo de investigaciones acerca de la danza tradicional y sus efectos en la calidad de vida de los adultos mayores, es por ello que se le debe dar la debida **importancia** a este tipo de investigaciones, porque estas actividades recreativas ayudan siempre a mejorar la calidad de vida, bueno que engloba muchos aspectos, pero dentro de ellos se habla de la salud, física y mental, y el ejercicio físico a través del baile por más mínimo que sea, repercute muchos beneficios que ya se ha descrito en párrafos anteriores.

La **Misión** de esta investigación es contribuir a la salud física y mental de quienes les practican, es por ello que se debe seguir una metodología de enseñanza capaz de que los adultos mayores siempre estén interesados y estén preparados para participar en eventos internos o externos a la institución, y la parte prioritaria mejorar su estilo de vida, que es parte de ese macro concepto de calidad de vida. La **Visión** de esta investigación es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de prolongarles su estilo de vida y que gocen una buena salud física y mental, superando en algo sus dolencias que se presentan producto de su edad. Esta investigación es de gran **interés** llevarla a cabo por sus múltiples beneficios que ofrece el bailar a diferentes ritmos y más que todo mejorar la calidad de vida.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los adultos mayores, porque gozaran de una buena salud, física y mental, gracias a la práctica de esta actividad. Esta investigación tendrá una gran **utilidad teórica, práctica, metodológica**, servirá como punto de partida para realizar otras investigaciones de otros aspectos que coadyuven al mejoramiento de la calidad de vida.

1.7 FACTIBILIDAD

Es factible realizarlo porque existe la predisposición de las autoridades, adultos mayores en participar y mejorar la calidad de vida, existe los recursos y conocimiento sobre el tema de investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El baile tradicional Imbabureño es un género musical que se lo utiliza en festividades de la provincia, es una cultura mestiza, es un arte cultural andino que mediante la participación de grupos de danza se han ido transmitiendo de generación el arte, la cultura de los pueblos incaicos de los dos países ecuatorianos y peruanos, en fin la práctica de este arte persigue un solo fin que es el disfrute, la alegría y mejorar la parte física, mental, emocional de los adultos mayores.

Todos los bailes practicados con regularidad genera muchos beneficios para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, siendo el término calidad de vida un concepto muy amplio, que tiene varias connotaciones según sus contextos culturales, pero sin embargo se le puede apreciar que este concepto es sinónimo de salud física y mental.

El baile practicado con regularidad ofrece muchos beneficios, primeramente a través del baile se transmite las costumbres de generación en generación, también ese movimiento que se realiza genera muchos beneficios como el moverse le sirve para aliviar el estrés, las preocupaciones, también el movimiento que realizan los adultos mayores sirve para el mantenimiento de la parte física, esto servirá para que se trasladaren de un lugar a otro, que producto de la edad las articulaciones se van atrofiando y tienen algunos ancianos dificultades para caminar, entonces

allí esta importante de esta actividad como es la práctica del baile tradicional Imbabureño.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La Organización mundial de salud reconoce que la salud de los adultos mayores es uno de los principales desafíos de la salud pública del siglo XXI. En este marco, el trabajo de la Organización mundial parte de la premisa de que el buen envejecimiento depende de gran medida de la prevención de las enfermedades y la discapacidad, una nutrición adecuada, la actividad física constante y el mantenimiento de las funciones cognoscitivas, así como la participación continuada en actividades sociales y productivas. En los últimos años la Organización mundial de la salud ha promovido la investigación y la difusión de conocimientos para asegurar a los adultos mayores una función física, mental y social plena.

En la actualidad existe muchos organismos a nivel mundial que están preocupados por la salud de los adultos mayores y por mejorar la calidad de vida, es por eso que se manifiesta que nunca es tarde para empezar, y los adultos de todas las edades pueden en cualquier momento tomar la decisión de disfrutar de una vida más saludable y agila cambiando los hábitos de alimentación y actividad física para mejorar la calidad de vida. (OMS, 2004, pág. 20)

Pero lamentablemente, la mayoría de las personas de 60 y más años de edad no practican ningún tipo actividad física con regularidad, lo cual está ocasionando muchos problemas en la salud, es por ello que se sugiere o se recomienda realizar actividades físicas recreativas, que mejor practicar a través del baile, que s una actividad natural que ayuda al organismo a mantener la forma física, por medio de movimientos, coreografías

autóctonas, que fortalezcan sus músculos y se puedan superar muchas dificultades a través del baile, Esta teoría del conocimiento se preocupa de del bienestar de los seres humanos, es por ello que la Organización mundial de la salud, siempre estará al frente, para que los ciudadanos tomen conciencia de que hacer actividad física de por lo menos de 30 minutos mínimo para sentirse bien.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

En lo que se refiere al envejecimiento psicológico, lo más relevante son los deterioro en la perdida de la memoria, la cual frecuentemente está asociado con la enfermedad de Alzheimer; sin embargo, no son exclusivos de dicho trastorno ya que los cambios normales que se dan en la vejez tienen que ver con el funcionamiento cognoscitivo, asa como los cambios afectivos y de la personalidad los cuales también deben ser considerados normales y esperados.

En esta etapa cuando se incrementa el sentido de pérdida, y nos referimos a perdidas en todas las dimensiones de la vida, todo aquello que se siente se ha dejado de tener, lo cual puede ser real o subjetivo, pero que es importante y significativo para el individuo. Por ejemplo, se va perdiendo capacidades físicas y/o cognoscitivas, el trabajo, los amigos o familiares, el cónyuge, etc. Estas pérdidas pueden ocasionar que se vayan disminuyendo el interesa por comer y beber, provocando desde la ansiedad hasta la muerte natural. (Peña, 2011, pág. 9)

Las personas cualquiera que sea la edad, siempre están en predisposición de aprender nuevas cosas, entonces los adultos mayores así

tengan una edad avanzada siempre aprenderán cosas nuevas, que sirvan para la vida, es decir aprenderán nuevos movimientos como son los de la danza tradicional, por medio de esta fundamentación se puede manifestar que el adulto siempre está en predisposición de aprender y superar muchas dificultades, que se le presentan en la vida cotidiana, es por ello que el aprendizaje de los movimientos de la danza ocasiona muchos impactos psicológicos que serán superados mediante la realización de movimientos físicos, estas actividades ayudan a superar la ansiedad, el estrés, depresión que son enfermedades psicológicas, que serán superadas con la práctica del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

A comienzos de los ochenta se difunde ampliamente en el campo de la educación un enfoque pedagógico para la educación para adultos, desarrollado por Malcom Knowles, que denomino andragogía. Como este nombre quiso especificar un ámbito conceptual centrado en las características de los adultos, como base para la intervención educativa. En sus palabras, la andrología es definida como el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender.

Hay cuatro rasgos que especifican el aprendizaje adulto tal como lo concibe la andragogía: 1.) El auto concepto de una persona pasa de la dependencia a la auto- dirección a medida que está madura. 2.) Cuando el sujeto avanza en edad acumula un fondo de experiencias que constituyen su

principal recurso para el aprendizaje. 3.) La disposición para aprender nuevos conocimientos en la adultez se sustenta en las necesidades que le impone el cumplimiento de los roles sociales. 4.)

El conocimiento es aprendido para ser aplicado en corto plazo y por lo tanto el aprendizaje se debe centrar más en la resolución de problemas que en el desarrollo del sujeto. La andrología es la ciencia que nos ayuda a que los adultos aprendan o reafirmen los conceptos de manera significativa, es decir aprendan los movimientos o recuerden, porque una coreografía se compone de una serie de pasos que tendrá que memorizar los pasos de la danza.

La perspectiva andragógica sentó las bases para un modelo de educación de adultos centrado en el aprendiente. En las primeras etapas de la institucionalización de la educación de adultos mayores, este modelo ha tenido cierto influjo en el contexto. Para fundamentar e implementar intervenciones educativas orientadas a las personas mayores este modelo ha revalorizado los intereses del mayor, el papel que la acumulación de la experiencia tiene en el direccionamiento de la motivación y el mantenimiento de las metas de aprendizaje y finalmente, la perspectiva que los años le otorgan para evaluar el valor del aprendizaje nuevo. (Yuni, 2005, pág. 23)

Enseñar a los adultos mayores no es tarea fácil, pues se debe buscar las mejores estrategias didácticas, este se refiere a los métodos, técnicas y procedimientos que se debe utilizar para enseñar los pasos o fases del baile tradicional Imbabureño, para ello la persona quien esté al frente de esta programa debe conocer todos estos procedimientos para aprender ciertos movimientos, que a la final tiene el único propósito de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Al dar un breve vistazo a la situación de los adultos mayores en una sociedad como la nuestra, situación que sin duda, se repite con frecuencia en la gran mayoría de países subdesarrollados, se reconocerá un panorama de desprotección. Exceptuando algunos casos especiales de personas que han logrado, en sus años productivos, un buen margen de riqueza o un cierto grado de reconocimiento social, situación de la mayoría de ancianos en el país, está marcada por algunos aspectos o nudos críticos que a continuación se detallan.

La soledad y el abandono. En un alto porcentaje, a los adultos mayores se les asistía internándolos en asilos en donde pasan los últimos años de su vida, lejos de la familia que ayudaron a formar. Está es una solución para las familias que por la necesidad de producir i por la incapacidad de atender a sus padres y abuelos de la forma que desearían ,deben dejarlos en manos de intuiciones especialmente diseñadas para ellos. De todas formas la sensación de soledad y abandono que experimentan, lejos de su familia, es algo que no deja de ser preocupante. Más dramática aun es la situación de los ancianos que no tienen quien se ocupe de ellos y deben salir a pedir limosna o intentar vender cualquier cosa para sobrevivir. (Melo, 2005, pág. 58)

En el mundo actual la población vive un mayor número de años. Sin embargo, se tiende a envejecer más pronto, en la medida en que los espacios laborales se hacen cada vez más estrechos, especialmente para los que trabajan de un número directo en el mundo de la producción. Los adultos mayores en estas edades necesitan ayuda y atención de sus familiares, amigos y de quienes que están al frente de estos organismos, si

bien es cierto por medio de baile los adultos mayores se integran y mejoran su calidad de vida.

2.1.5 Fundamentación legal

Ministerio de Inclusión Económica y social 2013 – 2014

Constitución de la República del Ecuador, “Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los campos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad....

El envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino que también ocurre en las poblaciones, y es lo que se llama el envejecimiento demográfico. Se produce por el aumento en la importancia relativa del grupo de adultos mayores y la disminución en la importancia porcentual de los menores, como consecuencia de la caída de la natalidad. Este proceso de cambio en el balance entre generaciones está ocurriendo en América Latina y en Ecuador de una manera mucho más rápida que la ocurrida en países desarrollados. Latinoamérica debe enfrentar los retos de este proceso con menos recursos y más premura de la que tuvieron los países ricos. Al ser el envejecimiento un proceso multidimensional –que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad–, implica la puesta en marcha de acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de las personas mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacional y local. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El trabajo mancomunado asegura el logro de cambios a favor de la igualdad y equidad social a nivel del país. El Ecuador

se muestra como un país en plena fase de transición demográfica, este fenómeno demuestra que los adultos/as mayores al 2010 representan el 7% de la población del Ecuador y al 2050 representarán el 18% de la población

2.1.6 El baile tradicional imbabureño

Los bailes tradicionales imbabureños son géneros musicales y de danza andina donde tuvo su origen en la región precolombino, estos bailes se celebran por la época de San Juan que se celebra en junio, también conocido como inti raymi, este baile ecuatoriano es un ritmo alegre, donde la mayoría de indígenas celebran tomados de las manos en círculos, en la actualidad existen diversas agrupaciones que celebran estos bailes tradicionales

La danza nace y surge con el apareamiento del hombre, por la necesidad que tiene que ejercitar movimientos, para expresar su vitalidad en forma libre y en respuesta a la demanda de crecimiento y perfeccionamiento personal y social. Indudablemente la danza constituía y constituye una de las formas más afectivas del lenguaje humano para la comunicación. (Cevallos, 2006, pág. 1)

Los diferentes festividades en la provincia es de diferente índole y región por ejemplo en la ciudad de Ibarra, Cotacachi y Otavalo se celebra el inti raymi que se celebra en el mes de junio, donde se celebra con grupo de indígenas efusivos y con gran alegría recuerdan a sus antepasados, la cosecha del maíz, esto se interpreta con una mezcla de instrumentos como guitarra, rondador, bombo, zampoñas, quenas, la unión de estos instrumentos tocan melodías muy alegres.

2.1.7 Tipos de bailes

2.1.7.1 Albazo

Al día siguiente, a las ocho de la mañana ya están los bailarines en cas del prioste del día grande para nuevamente iniciar la danza y servirse un trago y la chicha ante de almorzar. Desde esta hora hasta las doce están en casa del prioste, luego van hacia la plaza e ingresan a ella con la imagen de la virgen que llevan en procesión. Desde el mediodía hasta las seis de la tarde danzan con música que tiene bastante ritmo, como el san Juanito o el albazo, en sus diferentes formas de expresión. A los disfrazados lo mismo les da bailar en terreno seco o húmedo, haya buen tiempo o no, pues nunca hay descanso para ellos.

La ropa que llevan puesto tienen vivos colores, con predominio del rojo y el blanco; también se usa el amarillo. Ahora los jóvenes prefieren la ropa plateada o dorada. Aunque los danzantes, sobre todo el varón, sabe que no es de él y que él quiera; puede incluso servirle de sábana o frazada.

Cumplido con el horario establecido para el baile de los disfraces comienza el baile popular, en el que participan todos. Las chicas que participaron en el grupo de los disfrazados a esta hora necesariamente tienen que juntarse con sus madres para retirarse a sus casas.

Para el día de la fiesta, las jóvenes a quienes todos deben respeto y consideración y nadie puede decirles la palabra en los actos que ellos han programado o en la procesión, se visten siempre con ropa nueva, al lado derecho de la cintura se sujetan un pañuelo blanco grande, del cuello pende un colar que simula ser de perlas auténticas, se adornan con brazaletes dorados, aretes de oro en forma de media luna,

llevan un arreglo floral que debe ser sólo de rosas rojas o de claveles de igual color. Llegan al santuario rodeadas de su a padres y depositan el arreglo a los pies del altar de la imagen, hasta la hora de la celebración de la Misa y la procesión. (Mendoza, 2002, pág. 202)

Luego de la procesión de los disfrazados ceden un espacio pequeño de tiempo, para ellas también pueden hacer sus presentaciones de bailes, una o dos veces; estos bailes se hacen entre mujeres, pues les estan prohibidos bailar con varones. Después, a cambio de un recuerdo (una estampa o una cinta), reciben donativos económicos de los presentes, que, luego, los depositan en manos del síndico de la comunidad.

2.1.7.2 San Juanito

Al tratarse de esta fiesta, bien vale la pena acudir a presenciarla como distracción, como efectivamente así lo hacen los habituales de Otavalo y algunas otras poblaciones cercanas. El mes de junio se caracteriza por la falta de lluvias ya que la sierra se halla en pleno verano. Generalmente la gente espectadora acude a ese lugar en las horas de la tarde, en la que el sol quema con mayor fuerza, por lo tanto, lo primero que reclamará, será algo liquido o los helados o ambas cosa a la vez. Pero conforme pasan las horas, el estómago también reclama algo para aplacar su hambre, puesto que el almuerzo se lo había hecho entre las once y doce de la mañana. Con el fin de atender a estas necesidades varias personas, o mejor dicho familias, se encargan de satisfacer esta demanda colectiva.

Para servir a los turistas, llamémosle así a todas las personas que acuden a este lugar con intención solamente de admirar, o contemplar los

actos que en esta plaza se desarrollan, construyen, con anticipación, chinganas a todo el ruedo de la plazoleta, donde, no solamente tendrán puesto para preparar lo que solicitan, sino también, donde el cliente puede sentarse a descansar mientras contempla, lo que en la plaza se desarrollan y a la gente que acude allá. Se trata, pues, de un verdadero desfile de familias enteras que pasan delante de las chinganas.

En estas se preparan sabrosos platos de tortillas de papa, empanaditas de harina de trigo o de morocho, fritada o ricas piezas de hornada, papas enteras. Como refrescos se ofrecen chicha de jora, salpicón, cerveza, variadas clases de licores, especialmente unas ricas puntas (el primer licor que sale en la destilación, por lo cual contiene mayor número de grados de alcohol) que se toma con cola de cualquier clase. (Garces, 2007, pág. 75)

En uno de los costados de la plazoleta se levanta una pequeña capilla dedicada a San Juan, en cuyo honor van a bailar. El afán o compromiso es “tomarse la capilla” esto es apoderarse del terreno que queda frente a la capilla, para tener acceso en ella el momento en que crean convenientemente. Quienes no lograron apoderarse de este lugar se sitúa en el orto extremos, pero ni estos se convienen, ni los primeros seden su posición.

Por lo común unos dos días antes de que se celebre el 24 de Junio, comienzan las fiestas que dedican los indígenas a este santo, para lo cual, muy por la mañana, producen a tuviese con la indumentaria que tienen ya preparada.

En cualquier fiesta autóctona que celebren los blancos hay el afán de vestirse o disfrazarse de indígenas, tanto los hombres como mujeres, niños ya adolescentes. El decirles “que linda longa” es un cumplido del que agradece la agraciada. En representaciones teatrales, en bailes, como el de inocentes no podrán faltar personajes con estos

vestidos. Se diría que se trata de remedarles o imitarles en sus costumbres. Para el 24 de Junio es lo contrario, como que quisiesen remedar al blanco, cuyo actor será el indio, por eso su indumentaria es del blanco especialmente del mestizo, incluyendo al mayordomo y capataz. Habrá indígenas vistiendo zamarro y con un fute en la mano. Cosa curiosa no utilizan saco o levita, pero si chaleco. (Garces, 2007, pág. 75)

Cuando se hallan diez o más indígenas andan en columna de uno en fondo y alguien hace de cabecilla, al que los demás imitan todo lo que hace. Cuando hay un espacio más amplio, como un cruce de camino, forman un círculo en este lugar, siempre bailando, con sonido monótono, gracias a las flautas con que entonan, si no todos, la mayor parte cuando se encuentra cerca de la plaza de San Juan, ya se hallan en un número considerable, al haberse incluido los habitantes de otras parcialidades aliadas, formando un solo grupo, y que deberá apoderarse del espacio de la plaza que se halla a las puertas de la capilla, mientras tanto ya no están dirigidos, solo por aquel que comenzó sino los que se han presentado como líderes, especialmente en las peleas sea para apoderarse de la plaza o para defender la zona que conquisto.

Pero todos actúan bajo el mando de uno solo considerado como el jefe de la cuadrilla. Se cuenta de peleas muy sangrientas para evitar lo cual tratan de llegar antes los miembros de un paletón de policías cuyo fin es dividir en dos la plaza, formando dos columnas separada una de la otra por tres o cuatro metros. Precaución necesaria, porque el momento menos pensado tratara de romper este cerco para lanzarse contra los contendores que así mismo se hallan compuestos por habitantes de parcialidades aliadas,

formando dos grupos uno de los cuales está encabezado por los Tupigachis y el otro Gualsaquies.

Dentro de los que bailan se divisa, de vez en cuando, a personas disfrazadas con careta, o con cachos, imitando al toro o al venado. Uno que otro tiene dos caretas, la una en la cara y la otra en la cabeza, quizá para dar a conocer que siempre está vigilando y que, por lo tanto, será difícil sorprenderle para golpearle. No solo los cabecillas son los que retan sino todo el que pretende demostrar su valentía. (Garces, 2007, pág. 75)

No trata de ocultarse en el grupo puesto que se coloca en frente del otro grupo, sin careta y dice yo soy fulano de tal y desafío a la persona que se crea que es hombre y que pueda enfrentarse conmigo, acompañando se lenguaje con palabras altisonantes, de modo que se tome como una ofensa y halle quien pueda contestarle, por haberse sentido ofendido. Una de estas personas desafiantes, que se presentan año tras año, se apellida “conejo” y era de verle, como valiéndose de gestos de cara y movimiento de manos desafiaba a los del bando opuesto. Pero era solamente palabras, puesto que muchas veces se enfrentada a sus rivales del otro bando y casi siempre salía vencedor.

2.1.7.3 Pasacalle

El pasacalle en la provincia de Imbabura se asentaron los tribus diversas Imbayas, Cayambis, Otavalos y Caras quienes aportaron al surgimiento de la cultura Carangue. Más tarde, parte del proceso de conquista era formar villas y fundar ciudades Ibarra fue una de ellas, su aparecimiento data del 28 de septiembre de 1606, a cargo del Capitán Cristóbal de Troya y Pinque.

El pasacalle es un género musical de carácter alegre popular y muy movido, es comparable con el pasodoble español, que pasa a ser el “Pasodoble Criollo” Así como una muestra de este ritmo y de su clara presencia está en el: Chulla Quiteño, del compositor Alfredo Carpio. El pasacalle surgió a principios del siglo XX. Para Alejandro Mateus, en su obra titulada “Riqueza de la lengua Castellana y provincialismos ecuatorianos” dice que el pasacalle era, cualquier música alegre y de ningún valor artístico.

El baile del pasacalle se efectúa con un movimiento suave y zapateado. Con los brazos levantados y doblados, los puños cerrados o sostenidos a la altura de los hombros, las manos de las mujeres, los desplazamientos son hacia adelante y atrás, las vueltas son por la izquierda y la derecha enlazados dando diferentes formas de vuelta que son realizadas por el hombre a la mujer. Es un baile sumamente elegante y delicado en el manejo de la pareja.

El pasacalle surgió a principios del siglo XVIII, pero entendemos que se fue gestando desde el siglo anterior. Respecto a su nombre sé que fue motivado por la forma en la que se ejecutaba su baile. El pasacalle se entenderá como baile de mucho movimiento, es de carácter social. Los textos de un sinnúmero de pasacalles se han compuesto en homenaje a provincias, ciudades, obrados e incluso en barrios, entendiéndose por esta razón que son las composiciones cívicas del arraigo y consideradas como segundos himnos. (Stornaiolo, 2000, pág. 271)

El pasacalle tiene relación directa con el pasodoble español, del cual conserva su ritmo, compás y estructura general, aunque obviamente con ciertas particularidades que la distinguen se trata de un baile de mucho

movimiento, que se supone originando como callejero y de carácter social (su prototipo, es el famoso “Chulla quiteño”, de Alfredo Carpio). La dispersión del pasacalle incluye la Costa, la Sierra y aun el Oriente, pues numerosas son las piezas compuestas son textos hechos explícitamente en homenaje a provincias, ciudades e incluso barrios, entendiéndose las como composiciones cívicas del arraigo ,y consideradas casi como segundos himnos. La mayor popularidad de los pasacalles llegó en los 40 del siglo XX. El fox incaico proviene, aun por nombre, del fox-trot norteamericano el que data de la primera época del siglo XX.

En efecto, las primeras piezas de fox incaico- en Perú y en Ecuador- tenía afinidad con la danza extranjera, pero luego sus elementos musicales se conjugaron con escalas y modalidades pentafónicas del medio andino, atribuida a Rudecindo Inga Velez. Así, el tiempo del “fox incaico” se hizo lento, más propio de la canción que del baile. En la misma época aparecieron otras combinaciones musicales, que se llamaron Shimmy incaico” o con otros nombres de este tipo, y se sintió la influencia extranjera también en algunos yaravíes

2.1.7.4 Yumbo

El conjunto descrito se complementa con su músico, quien toca a un mismo tiempo tanto el bombo como el pinguillo. Se inicia el acto en primer término con la participación de todo el grupo, luego con la pelea de los cuatro. Yumbos ante la presencia de los Sacharunas; la tercera parte de los cuatro Yumbos Guiadores.

Para el primer acto los doce Yumbos se dividen en columnas de seis bailarines a la derecha y seis a la izquierda. En los costados los restantes y en el centro de estos están los Yumbos Guiadores a uno y otro extremo, junto a cada pareja esta un Sucharuna. Al centro también se sitúan el músico y rodeado a este se hallan las cuatro Juayanitas, bailando al compás del bombo y pinguillo, en ritmo continuado mueve sus cabecitas de izquierda a derecha juntamente con un pañuelo esquinado de color rojo que llevan en sus manos. Esta disposición conserva todo el tiempo que dure el baile, con excepción de los cuatro. Yumbos y los dos Sacharunas que se desplazan por el círculo, siempre dos Yumbos y un Sacharuna.

Terminado el baile hay un simulacro de pelea entre los dos Yumbos y un Sacharuna, Estos salen de entre la multitud hacia el centro de una pista conformada por espectadores, avanzan dando grandes saltos al compás del bombo y el pinguillo, al encontrarse dan unja media vuelta y con gran fuerza cruzan las chontas produciendo un fuerte ruido, exclamando a una sola voz: “ Casaguala” Chimborazo, Ilanganati, Ruimiñahui, Iliniza, Jarimuru” Con relación a estas exclamaciones, creen firmemente que si no nombran a los cerros y paramos de la zona ellos cuando suben a las montañas se “secan y mueren” (Cravalho, 1994, pág. 364)

Estos movimientos descritos los repiten por cuatro veces, mientras el músico continuo tocando sin descanso. Cuando la pelea termina, acuden los Yumbos donde las Juayanitas a beber chicha de aloja que consideran como “contra” al enojo de los páramos.

Uno de los Sacharunas elige al Yumbito destinado a morir, este es llevado al extremo sur del área donde actúan. Los encargados de darle muerte, en este caso, son los cuatro Yumbos guiadores. Al ser atacado éste cae al suelo y se tiende definitivamente, momento en el que empieza a

danzar alrededor de la supuesta víctima, luego se acercan a las filas de Yumbos que se mantienen observando y retiran sus chontas que llevan para entrecruzarlas con mucha habilidad logrando tejer bajo el “ cuerpo sin vida” un hecho mortuorio. Cuando el cuerpo hay quedado sobre las chontas, las Juayanitas se acercan y lloran, pasándole el pañuelo rojo sobre sus ojos a la vez que lo hacen por sobre los ojos del Yumbito muerto. Mientras tanto los Yumbos guiadores con manifestaciones de triunfo vuelven al centro del escenario a grandes saltos y con los brazos en alto, momento en el cual, las Juayanitas, vuelven a ofrecerles la chicha de aloja.

2.1.7.6 Bomba del Chota

Ciertamente, el baile dentro de la población afrochoteña o es solo un acto recreativo. Es la expresión de muchos otros aspectos de la rica cultura de estos pueblos, en el se producen los desafíos hombre mujer o viceversa, este desafío es un baile de prestigio, el objetivo es botar al suelo a su contrincante mediante un fuerte caderazo. Ello exige mucha destreza y control corporal, tanto para atacar como para evitar ser empujado/a, en lo cual se aplican sobremanera las/los contrincantes, pues quien gane el combate será reconocido por el grupo como mejor bailarín o bailarina de bomba, lo cual constituye un honor, una distinción, un estatus especial dentro del colectivo.

Pero aún hay más, como explica el autor antes citado, estos bailes tienen una función social más compleja. No son sólo arte, sino también actos de amor, actos de economía, actos de educación y de cohesión de grupo, ya que en la bomba (música, baile, verso) se manifiesta la vida cotidiana del pueblo afrochoteño, su historia, el trabajo de las mujeres en el rio, en la

tierra, en la comercialización de sus productos, sus luchas, las relaciones mujer- hombre, la interacción intragrupal y con el exterior.

En otras palabras, se trata de verdaderas poesías en torno a la vida, en sus aspectos más complejos y cotidianos, por medio de las cuales este pueblo produce indispensable para vivir y entender su presente, a la vez que para proyectar su futuro. Esto hace de la bomba una expresión de “resistencia” y unos recursos contestatarios, tal como señala. La bomba es una cadena de libertad, gracias a ellos nosotros, los renacientes llevamos la bomba, hoy nuestro despertar es por ellos.

He aquí una nueva tensión con los discursos dominantes, los mismos que desde versiones auto centrado y descalificado, despojo de todo el significado y sentido propio cualquier actuación de los sujetos y pueblos afro ecuatoriano, es lo que ha sucedido, por ejemplo, con la “gestión” que esto hacen del cuerpo dentro del baile. Mientras para las y los afro ecuatorianos el “menero” corporal, trasciende las fronteras del cuerpo y las connotaciones exclusivamente sexuales, desde los mestizos se le asigna una serie de sentidos cargados de perjuicios y estigmas que reproducen “viejas” matrices a partir de las cuales, los sectores dominantes, construyeron, pensaron, narraron y se relacionaron con mujeres y hombres afrodescendientes. (Hernández, 2002, pág. 131)

Según Alfredo Costales, son versos que improvisa la gente del pueblo en los jaleos. En Perú y Chile, se llaman Pampa. En el Ecuador como en Enduras es el canto popular y bailes de los negros del Chota y Salinas. Según moreno, es uno de los bailes negros que bailan en el Valle del Chota, se les llama Bombas porque las parejas bailan siempre formando “bomba”. Esta forma musical es de origen negroide, con influencia serrana y descendencia africana por su historia y trascendencia. La bomba utilizan

especialmente los negros del Chota en Imbabura, tienen un carácter algo melancólico, es un género instrumental y vocal. La bomba identifica el pensamiento y costumbre de un grupo étnico ecuatoriano.

En la bomba, los negros fusionan la armonía penta fónica de la música indígena, estribillo traído por los conquistadores europeos, pero mantienen el predominio característico propias de la música africana como la fuerza rítmica, el movimiento la estrofa se canta en la vida cotidiana. El conjunto instrumental empleado para acompañar el canto en el que predomina el sonido de la percusión es la misma “Bomba” y las sonajas, la estructura melódica esta denominada por la variación y la improvisación que muestra una íntima relación entre el lenguaje, poesía y música infaltablemente asociada a la danza.

El pueblo se caracteriza por ser muy alegre, es así que, uno de su ritmo o danza propia es la bomba. Los hombres tocan los instrumentos dando lugar a la música y las mujeres bailan este ritmo que se caracteriza por el movimiento de caderas y cintura. Movimiento alegre movido, modo menor y escrito en compás de 6/8. Los instrumentos utilizados son maracas bombos tambores güiros, también producen sonidos con la peinilla y hojas. (Cevallos, 2006, pág. 79)

Los procesos de construcción de identidades son relacionales y conlleva un continuo juego de poder endogrupo, entre diversos colectivos (generacionales, de género, opción sexual, etc), así como los otros conglomerados sociales. Por lo expuesto, recuperar y reinterpretar, desde los propios actores, esta memoria implica también la posibilidad de un reposicionamiento social de las mujeres afro ecuatorianas, el reconocimiento de su agencia en la historia de su pueblo y de su país, implica, en definitiva, también la oportunidad para desmontar las ideologías racista y sexista desde

que las mujeres, su vida, sus cuerpos y sus sexualidades han sido construidas. En este camino, volver a la memoria colectiva de los pueblos afro ecuatorianos es una estrategia central ya que, en su permanente interacción con el presente, posibilita actualizar procesos de resistencia y lucha social.

2.1.8 Elementos del baile tradicional

2.1.8.1 Música

Como resultado lógico de la simbiosis de culturas, la música es tan variada como la son las demás artes en el Ecuador. Responde a tres raíces principales la indígena americana, la europea y la negra africana, que sean cruzado entre sí para adquirir una identidad propia y con carácter nacional, porque responde adicionalmente, a los sentimientos populares, a las realidades diferenciadas de cada época histórica y por supuesto, a las influencias del entorno geográfico.

Existen evidencia de que hace 3500 años, las culturas primitivas ecuatorianas comenzaron a organizar sonidos y ejecutar música, cunado en las culturas Valdivia, Chorrera fabricaban silbatos de cerámica para sus festividades rituales, que se complementarían con otros instrumentos de viento, con zampoñas, quenás, bocinas, ocarinas y rondadores, además de tambores, cascabeles, pucunas, bombos y charangos. De la música indígena aborigen nos ha quedado el yaraví, que expresa un sentimiento doliente y el danzante, el sanjuanito y el albazo, que son alegres y apropiados para el baile. (Valdivieso, 2003, pág. 34)

La llegada de los españoles significó un aporte en variedad de géneros e instrumentos musicales. La música se componía y ejecutaba en las iglesias con órganos, pianos, flautas y arpas, mientras que las fiestas

eran alegradas por bandas que ejecutaban música europea, la que mezclada con la autóctona, dio el nacimiento al cachullapi, el pasacalle y el vals criollo. Fray Pedro Goseal fue uno de los más influyentes maestros durante la colonia. La raza negra africana contribuyó con sus ritmos ancestrales, que se manifiestan en la percusión y los cantos enérgicos y bailes agitados, como el caderazo, el baile de la botella, la angará, la zafra, el compás de la bomba en el Chota y la marimba en Esmeraldas.

2.1.8.2 Instrumentos musicales

La música tradicional representa para la comunidad mestiza ecuatoriana el indicador de mayor connotación distintiva, si se tiene en cuenta que los diversos ritmos que incluyen son únicos y exclusivos de tal colectividad, evidenciando una experiencia histórica y una sensibilidad particular. En estos ritmos subyace una aprehensión peculiar del mudo, así como una forma sensible y estética de expresar particulares aspiraciones.

Entre las principales características destacan la estructura vernacular de la mayoría de ritmos, tanto bailables como líricos, evidente en el patrón formal de ordenamiento de los sonidos; pentafonía menor (re - fa - sol- la - do) Patrón que dominaba en la música prehistórica y que explica el carácter melancólico tanto de los ritmos bailables como el de las canciones.

Esta estructura vernacular, además se expresa en el predominio del aspecto monódico por sobre el armónico. Propiedad que determina la importancia de los instrumentos aerófonos en la actividad melódica que aunque de origen occidental en su mayoría (saxofones, clarinetes, trompetas, flautas dulces, armónicas, órganos, acordeones etc. vienen a ser substitutos del sinnúmero de flautas que caracterizaron a la música andina vernacular,

las mismas que se clasifican en globulares (ocarina); tubulares horizontales y verticales (pinguillo, quena, piroró); silbato y pitos, trompetas (pututus, quipas) y Flautas de pan (antaras, payas). Si bien muchos de estos instrumentos aún se utilizan en la interpretación de los diversos ritmos de la música mestiza ecuatoriana, no solo se lo hace de una manera excepcional. (Espinoza, 2000, pág. 185)

Se destaca además, el hecho de la funcionalidad ritual de los principales ritmos de la música tradicional, surgidos como parte de las ceremonias culturales. Por tal razón, muchos de estos se interpretan, de manera preferente, en conmemoraciones religiosas particulares (albazo, sanjuanito, pasacalles, capishca)

La incorporación de elementos musicales hispánicos es evidente en la música tradicional. Así lo indica la inclusión temprana y la preferencia por los instrumentos de cuerda destinados a cumplir una función armónica, como son: guitarras, arpas, violines y bandolas; la función armónica, conjuntamente con los semitonos de la escala heptafónica que se acomodan al patrón petáfónico. Las principales formas rítmicas de la música tradicional mestiza ecuatoriana coinciden con las de la comunidad runa, con la diferencia que en una como en otra predomina o son más populares unos ritmos por sobre otros.

2.1.8.3 Vestimenta

La diferente varía según el tipo de música o danza que vaya a bailar ejemplo para bailar san juan los danzantes se colocan zamarros, camisa manga larga, careta y sombrero, en cambio las mujeres se visten con polleras, camisas largas, sombrero chals, para los compromisos sociales,

también para bailar el pasacalle se pone pantalón de casimir, chalecos, camisa y sombreros, las damas en cambio se ponen una falda bordada. Chal y sombreros, en fin así nos podríamos a describir algunos tipos de vestimentas, características o propias de cada región.

El público se disfraza según el género que quiera representar, por ejemplo los bailes de San Juan, Pasacalle, Bomba del chota entre los principales, todas estas vestimentas tienen un significado acuerdo al contexto donde se desarrollen.

2.1.8.4 Danzas de la Región

Las regiones como espacio intermedio entre lo local y lo nacional, tienen enorme importancia en el Ecuador y han condicionado buena parte de su vida social y política a lo largo de la historia. Aunque hay espacio regionales más reducidos en general puede decirse que el Ecuador está dividida en cuatro regiones naturales, la costa, sierra, Amazonia y Galápagos. Sin embargo, por razones culturales y la comodidad turística, aquí subdividiremos a la costa y a la sierra en sectores norte y sur.

La zona norte que es motivo del estudio, nos referimos a Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi e Ibarra bailan San Juan, También las mencionadas cantones se baila el pasacalle, y finalmente en el valle del chota se baila de acuerdo a sus regiones antes mencionadas, cada región tiene sus propias costumbres y manifestaciones, es por ello que se debe respetar su cultura, su baile, vestimenta, costumbres que son propias de los pueblos motivos de la investigación.

2.1.8.5 Adaptación de los bailes y danzas para las personas mayores

Cuando se refiere a bailes y danzas, no se trata de reproducir unos gestos técnicos de compleja ejecución, si no que se quiere conseguir en estas sesiones es ir introduciendo unas músicas más o menos conocidas y adaptar unas formas bailadas, que si bien es cierto algunas danzas seguirán ya sus propias esquemas, sus pasos, formas, ritmos, mientras que en otros bailes, adaptaremos el movimiento al grupo mediante actividades danzadas sencillas y de fácil ejecución. Existe variedad de danzas y bailes que pueden ser adaptadas de acuerdo a la edad de los adultos mayores, porque estos géneros musicales hay temas que gusta a los adultos mayores y esos temas que gustan a los adultos ayudan a que practiquen con gusto con alegría.

Los principios o pautas del baile son siempre el mismo; armonía, simetría, equilibrio, elegancia, levedad, gracilidad, jerarquía absolutas dentro de la compañía, similitud de movimiento en los conjuntos, preferencias por los desplazamientos frontales, etc. Cuando se habla de actividades bailadas con personas mayores, adaptamos el aprendizaje de una danza, los pasos a seguir son los siguientes disponer de un espacio adecuado, elegir las músicas o canciones que les guste, con ritmos fáciles y bien marcados, cambiar figuras complejas por de fácil ejecución, utilizar movimientos y figuras repetitivas. (Pont, 2003, pág. 118)

Todos los géneros musicales y danzas se deben adaptar de acuerdo a la edad de las personas mayores, por ejemplo a los adultos mayores les gusta bailes y músicas alegres como el san Juanito, músicas como las bandas, los pasacalles que son tradicionales que se han ido transmitiendo de generación en generación y la bomba del chota que son géneros musicales que gusta muchos, entonces allí es la oportunidad para enseñarles este tipo de actividades que ayuden al mantenimiento de la salud física y mental.

2.1.9 Pasos

Es el característico paso con que se baila una pieza musical, dirigidos por los pasos musicales prácticos. Pasos de San Juan, pasacalle y bomba. Ejercitación d con el implemento hasta dominar los diferentes movimientos con sombrero, pañuelo, abanico, sombrilla, etc, de la siguiente manera.

2.1.9.1 A pie firma

Con movimientos rítmicos con música, aplicando pasos básicos.

Con desplazamientos (breve introducción a la coreografía), como círculos, media luna, ocho, suspensión descendente, etc.

2.1.9.2 Proceso de enseñanza

Demostración de las formas de tomar el implemento

Demostración de movimientos combinados que adornen a la danza

Paralización y cambio de movimiento de elemento en formas simples y complejas.

2.1.9.3 Periodo de presentación

Daremos a conocer algunas posibilidades coreográficas posteriores a la concepción de la misma.

2.1.9.4 La coreografía

Es el arte de componer el baile, es el recorrido que ejecuta el bailarín en una pieza musical, una vez escogido el tema, se procede a enseñar la coreografía utilizando:

Figuras geométricas

Cruces individuales}

Cruces en parejas

Avances en columna, en línea, círculo, medias lunas, enlazadas

Retroceso

Momento de enseñanza de una coreografía

Para el proceso enseñanza aprendizaje de una coreografía necesitamos dos movimientos:

Proceso de enseñanza de enlaces de figuras

Proceso de enseñanza aprendizaje de pasos básicos

Enlace de figuras de forma simple

Puntos referenciales

Forma ondulada

Conteo

Ritmo musical (Cevallos, 2006, pág. 22)

2.1.10 Calidad de Vida del Adulto Mayor

Se ha trabajado el concepto de calidad de vida en relación al par salud enfermedad, religión y creencias personales, necesidades sociales y culturales satisfechas, servicios de salud, educación y capacidad para generar y mantener lazos sociales, la representación social y la capacidad de generar lazos sociales, la representación social que la vejez tiene en un sociedad y la evaluación que los adultos mayores realizan de su bienestar y su satisfacción con las características antes descritas.

De esta manera muchos autores entienden que la calidad de vida incluye no solo los servicios y prestaciones que recibe el anciano, sino además la evaluación que el mismo hace de los mismos. Es decir, que se entiende que más allá de los factores objetivos es imprescindible incorporar una dimensión subjetiva al concepto, insistiéndose en su carácter multidimensional y multifactorial y la interacción dinámica entre ellos. (Kein, 2015, pág. 28)

Calidad de vida de adulto mayor ha sido afectada ya que al anciano se le concibe como una persona inútil, que no puede hacer nada, inclusive se le considera como si fuera un niño que no tiene muchas capacidades, más bien al adulto mayor se le debe integrar a los procesos de enseñanza, se le debe dar la debida atención y no abandonarlo, al hablar de la integración es hablar de algunos aspectos esenciales como es el bienestar físico, el bienestar social, el bienestar para la salud. Al adulto mayor para qué goce de una buena salud física y mental se le debe integrar a los grupos de gimnasia, de danza, en fin se le debe enseñar muchos movimientos corporales, con ritmo y música, para que contribuya en su salud física.

2.1.11 Bienestar físico

A pesar de todas las críticas, la definición de la Organización mundial de la salud, el completo bienestar físico y mental, no solo la ausencia de la enfermedad, para interpretar de esa manera el pensamiento científico

universal, que entiende a la salud como la resultante de un proceso social, económico y político, es la que más exige a los dirigentes del mundo para que cumplan con una excelente gestión gubernamental en beneficio de la población y representa para los profesionales de la salud oral un reto que incide positivamente en el mantenimiento y prevención de las enfermedades de mayor prevalencia a nivel de todo su cuerpo. “Otros autores lo definieron al bienestar físico como es el mínimo y habitual estado de placer consecutivo al ejercicio de una vida en estado de salud y en circunstancias sociales y personales no contrariarte”. (Herazo, 2012, pág. 89)

El bienestar físico en el adulto mayor es sentirse supremamente bien, porque desde tempranas edades se debe preparar para vivir una vejez digna sin vicios, sin enfermedades, por ello muchas personas desde edades de juventud vienen preparándose realizando ejercicios físicos aeróbicos de baja intensidad, cuyo objetivo es que la persona se sienta muy bien, sin nada de preocupaciones, ni estrés, están deficiencias se supera por medio del ejercicio, o también proponiéndoles actividades de danza tradicional, para que tengan futuras de presentaciones, es decir con estos aspectos lo que se trata que los adultos mayores se sientan gozando de buena salud física y mental.

2.1.11.1 Caminar

Caminar es un ejercicio tan bueno para el corazón como otro ejercicio más fuerte, el estudio ofrece una convincente evidencia de que andar proporciona similares beneficios al corazón que otros ejercicios más vigorosos, treinta minutos diarios de cualquier actividad reducen del 30 al 40% el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El ejercicio de caminar tiene muchos beneficios, como puede alejar de las enfermedades cardíacas y otro tipo de enfermedades crónicas, se ha descubierto que caminar al menos tres horas a la semana disminuye el riesgo de apoplejía, diabetes tipo 2 o el cáncer de mama. Esta superada y rechazada la idea de que no hay beneficio sin sufrimiento. El ejercicio no tiene que ser extenuante o incómodo. Puede ser fácil y divertido. (Robey, 2009, pág. 69)

Este ejercicio es una actividad aeróbica que ayuda a la salud física y mental de los adultos mayores, es por ello que los adultos mayores o los encargados de administrar esta asilo, deben promover en los ancianos que por lo menos deben caminar una media hora, estas actividades traen consigo muchos beneficios para el corazón, existe mayor irrigación de la sangre, se fortalece los músculos de todo el cuerpo, en fin estos y otros beneficios que ayudan a la salud del adulto mayor que poco a poco se está deteriorando.

2.1.11.2 Bailar

La danza es un arte, el arte de movimiento continuado del cuerpo que se desplaza en un espacio preestablecido de acuerdo con el ritmo determinado y un mecanismo consciente.

El baile y la danza siempre han sido una expresión externa de la cultura de cada país. Han sido el reflejo y la manifestación de aspectos religiosos y culturales. Las danzas de los pueblos subsisten en forma de folklore en los diversos países. Las danzas y los bailes a lo largo de la historia han tenido una gran significación, es por ello que se sigue practicando hasta los actuales momentos. (Pont, 2003, pág. 117)

El arte del gesto expresivo alegórico y rítmico. La danza es un fenómeno sociocultural, siendo la más antigua de todas las artes, surge muy

ligada a la música y hay referencias de ella en la edad de piedra. La danza en la tercera edad tiene un gran significado, pues ayuda al fortalecimiento de todos los músculos del cuerpo, ayuda al buen funcionamiento de todos los aparatos y sistemas, estas actividades les gusta mucho a los adultos mayores, es por ello que se debe poner en el tape, esto tipo de actividades, enseñándoles varios movimientos de baile, que representen algún género, por ejemplo se les debe enseñar a bailar pasacalle, sanjuanito, bomba, estas son bailes alegres que coadyuven en la salud física y mental de quienes lo practican.

2.1.11.3 Actividades al aire libre

Una actividad física al aire libre para ser beneficiosa no debe ser intensa, las personas de todas las edades pueden beneficiarse de un actividad física moderada diariamente. Esta actividad física puede ser no estructurada, como por ejemplo lavar el coche o recoger las hojas del jardín o estructurada como caminar o correr. Los beneficios de la actividad moderada pueden obtenerse en sesiones de actividades de intensidad moderada (40 minutos haciendo actividades al aire libre) o en sesiones más cortas aumentando la intensidad del ejercicio.

Las actividades al aire libre son ejercicios espontáneos que ayudan al mejoramiento de la salud, este tipo de ejercicio ayuda a conseguir beneficios adicionales para la salud incrementando la actividad física. Los adultos que mantienen una rutina regular de la actividad física de mayor duración e intensidad lograrán probablemente mayores beneficios, también existe una relación directa entre cantidad de ejercicio y longevidad, es decir los índices activos presentan un índice de mortalidad hasta un 50% más bajo que las personas menos activas de la misma edad. (Williams, 2002, pág. 5)

Las actividades al aire libre, son actividades espontaneas que ayudan al buen funcionamiento del organismo, es por ello que cualquier actividad física que se haga como caminar, bailar, son actividades aeróbicas de baja intensidad que ayudan al buen funcionamiento de todos los sistemas, para estas edades se debe realizar un programa diario de actividades físicas que contribuyan a la salud física y mental de los adultos mayores.

2.1.12 El proceso de envejecimiento y su relación con las actividades recreativas

La recreación y el proceso de envejecimiento en los seres humanos están ligados a la concepción de la vida como algo innato e intrínseco cuya capacidad creadora ha sido transmitida como herencia en generación. De ahí que la vida de todo ser humano está inmersa en el tiempo para cerca, amar, recrearse, soñar, estudiar, pensar, trabajar, procrear, tener vivencias y construir su destino de acuerdo al mundo que le rodea hasta la muerte.

El proceso de envejecimiento en el ser humano considerando como un fenómeno natural, continuo, irreversible, no sincronizado y diferencial en todas las personas, parte desde la misma concepción de la vida y no específicamente porque una persona tenga 60, 70 o más años. Se recuerda siempre que el interés y las motivaciones por las diversas actividades recreativas que interactúan en el ser humano varían, se adaptan y modifican en las diferentes etapas de la ontogénesis o ciclo vital humano (etapa prenatal, infancia, adolescencia, adulto joven, adulto maduro y adulto mayor) (Morillo, 2003, pág. 18)

El ejercitar y enriquecer nuestras existencias por medio de las actividades recreativas a través del tiempo nos induce a mirar y asumir la

vejez de una forma más dinámicas, saludables y positiva, nos ayuda a acentuar nuestra personalidad, elevar la autoestima y superar aquellas dificultades que en ciertos aspectos pueden traer la vejez. Caso contrario sucede en personas de edad avanzada en quienes la falta de ocupar el tiempo libre de una manera útil y beneficiosa con las diversas actividades recreativas los conduce en muchos casos a asumir actitudes agresivas, sedentarias, depresivas, negativas y egoísta frente a una realidad desoladora y fría por la carencia de buscarle y encontrarle sentido a la alegría y razón al espacio de la vida, pese a los años y a la marcha de la historia que nos depara desde las pequeñas parcelas que cada cual le toco elegir.

2.1.13 Bienestar social

Los seres humanos son esencialmente seres de relación. El ser humano se gesta y evoluciona en otro, con otros. La sociabilidad es un aspecto esencial del desarrollo de las personas. Se refiere a la capacidad que tienen los seres humanos de orientarse hacia los demás, de entrar en contacto con otros, de establecer relaciones con otros.

La sociabilidad tiene dos ámbitos en los que se despliega: el ámbito vertical, relativo a la relación con instituciones, y el ámbito horizontal, relativo a la relación con personas, más o menos cercanas.

En la sociabilidad horizontal lo central es el vínculo, es decir, el lazo particular que las personas desarrollan con los que los rodean; estos vínculos pueden tener diferentes grados de profundidad. A lo largo de la vida la persona desarrolla vínculos con su madre, su padre, sus hermanos, sus familiares; luego con amigos, con la pareja, con colegas de trabajo. (Undurraga, 2012, pág. 39)

Entre los vínculos más relevantes se encuentran precisamente los filiales, los de pareja, los parentales, los lazos con los nietos y con los amigos.

2.1.13.1 Relación de los hijos con los padres

Hoy en día, dado el envejecimiento de la población, los padres pueden tener hijos que también se encuentran iniciando la etapa de la adultez mayor, mientras los padres se encuentran en otra de sus sub-etapas. La relación con los hijos es una relación primaria, de gran importancia, que en el caso de los adultos mayores de nuestro país es reportada como muy satisfactoria.

Cuando los padres ya son mayores, muchas veces, la relación paterna o materna se diluye en la relación de abuelidad, sintiéndose los hijos reconocidos a través de sus propios hijos. Sin embargo, es interesante recuperar esas dos dimensiones de la vida familiar: parental y de abuelidad. El hijo se enriquece con la cercanía con sus progenitores y, a la vez, modela a sus hijos respecto de las relaciones entre generaciones. (Undurraga, 2012, pág. 56)

A veces los hijos tienden a envejecer innecesariamente a sus padres, ya sea ridiculizando actividades que éstos realizan o sobreprotegiéndolos de manera que pierden autonomía. Es un equilibrio difícil de encontrar entre el cariño cercano y la pérdida de libertad.

2.1.13.2 Nietos con el adulto mayor

La abuelidad, es decir la capacidad de tener nietos o nietas, es una de las maravillosas oportunidades que da la vida. El ser abuelo o abuela puede ser

un camino importante de desarrollo para el adulto mayor y fuente de grandes gratificaciones. El abuelo representa las raíces y ayuda al niño a saber de dónde viene y a establecer su identidad. Es el nexo entre un pasado al que no se tiene acceso y un presente que se descubre. La abuelidad ayuda también a desarrollar cualidades como la ternura, la capacidad de escucha y la paciencia.

Muchas veces esta relación abuelo(a) – nieto(a) constituye la posibilidad de reparar los errores que se cometieron en la crianza de los hijos. Por ejemplo, un hombre o mujer que durante las etapas anteriores de su vida ha estado volcado(a) al trabajo, puede ahora enriquecer su experiencia con los nietos, recibiendo así una gratificación afectiva importante. (Undurraga, 2012, pág. 57)

Desde un punto de vista psicológico la abuelidad cumple entonces diversas funciones, entre las que destacan: gratificación, reparación y continuidad. En relación a la función de gratificación, el nieto o nieta fortalece la autoestima de la persona dañada por las pérdidas y las características de la edad, entregándole cariño y ternura.

A través de la función reparadora, la persona mayor tiene la posibilidad de compensar, con el nieto o la nieta, aspectos que no fueron bien desarrollados con sus propios hijos. Así por ejemplo, si por diversas razones no pudo expresarles afecto o acompañar en los juegos a sus propios hijos, puede hoy hacerlo con sus nietos, lo que favorecerá también la relación con ellos. La función de continuidad implica tener conciencia del paso del tiempo y de la propia finitud, asumiendo que la persona es un eslabón en la cadena de la vida. Los nietos simbolizan el trascender más allá de la propia muerte.

2.1.13.3 Amigos del adulto mayor

Los amigos son esenciales durante toda la vida, puesto que acompañan el de venir de cada persona, participando de eventos importantes, de intereses comunes y compartiendo intimidad. Son testigos de la existencia, compañeros de desafíos y muchas veces cobijo en los momentos difíciles. “Necesitamos a los amigos, nos aportan no sólo compañía en diversos momentos felices o tristes y también contribuyen a hacernos reflexionar y a cuestionarnos. Los amigos y amigas verdaderos, al elegirse mutuamente, están expresando que aprecian algo en el otro y lo valoran. La amistad verdadera contribuye a reforzar la autoestima de ambos”.

Hombres y mujeres no se comportan de la misma manera frente a la amistad. Las mujeres intiman más, es decir desarrollan relaciones más cercanas emocionalmente mientras que los hombres orientan las relaciones a compartir actividades más que conversar de sus emociones o compartir experiencias de la vida. A lo largo de la vida se hicieron amigos en el barrio, en la escuela, en la universidad, en el trabajo, en actividades deportivas, religiosas o sociales. Los amigos van evolucionando con las personas y evolucionando ellos mismos. Los amigos maduran en el tiempo. (Undurraga, 2012, pág. 59)

En la adultez mayor muchas veces se limitan los espacios en que se hacen amigos, y de hecho, la mayoría de las personas mayores tienen amigos que los han acompañado a lo largo de la vida. (Undurraga, 2012)

También en este período de la vida se pierden los amigos por enfermedad o muerte, lo que constituye un proceso muy doloroso que prepara para la propia muerte. Con ellos se va la amistad, la complicidad, pero también una parte de la propia vida. La disminución de los ingresos, a raíz de la jubilación, hace que las personas se limiten en su relación con las

amistades: no siempre es posible invitar o salir, pues el presupuesto es más estrecho que cuando se trabajaba.

2.1.14 Bienestar Emocional

2.1.14.1 Estados de ánimo

Tanto la calidad de las relaciones familiares como la presencia de relaciones insatisfactorias tienen un efecto en el estado de ánimo de los adultos mayores de los adultos mayores.

Las personas con buenas relaciones familiares y las que no tienen relaciones insatisfactorias con sus hijos o con quienes viven, tienen más probabilidad de estar satisfechos antes que no estarlo, en comparación con las que tienen malas relaciones familiares o que experimentan relaciones insatisfactorias, respectivamente. (Herrera & Kornfeld, 2008, pág. 45)

Cabe destacar también que, tener (o haber tenido) hijos se relaciona con una mejor percepción de satisfacción con la vida, con una importancia incluso levemente mayor que las de la calidad de las relaciones familiares y de la ausencia de relaciones insatisfactorias. Sin embargo, no se ha confirmado el efecto ni del apoyo social ni de las configuraciones de hogar sobre la percepción de bienestar de los adultos mayores.

Tanto el nivel socioeconómico como la educación de los adultos mayores tienen relación con su bienestar, lo que indica que la educación aporta algo más que ingresos para tener una mejor calidad de vida en la vejez. A través de la educación se adquieren habilidades psicosociales que permiten adaptarse mejor a los cambios que pueden ocurrir al envejecer, así

como la transmisión de un conjunto de hábitos (como los nutricionales y de realización de actividad física) que pueden impactar directamente en la calidad de salud de los adultos mayores. No hay diferencias por sexo ni por edad ni por regiones.

2.1.14.2 Depresión

La depresión es probablemente el más común de los trastornos psiquiátricos en las personas mayores; su diagnóstico en el adulto mayor, para que sea preciso, debe evitar esquematizaciones simplistas, ya que las enfermedades del humor pueden manifestarse a través de frecuentes y llamativos síntomas y signos físicos como: pérdida de peso, boca seca, alteración de la conciencia, el humor, la percepción y el pensamiento.

En el adulto mayor la situación es más compleja, porque los cuadros depresivos no solo dependen de factores genéticos, fisiológicos, psicológicos, socioeconómicos y subjetivos, sino que los pacientes sufren de una o más enfermedades somáticas o incapacitantes. (Morales, 2007, pág. 58)

Los eventos desafortunados de la vida son particularmente nocivos para el adulto mayor precisamente porque estos individuos son más frágiles y vulnerables. El adulto mayor suele reaccionar con un cuadro depresivo ante la anticipación de la pérdida de su propia imagen de individuo maduro o la pérdida de su salud, sus seres queridos, su seguridad económica y sus posiciones de poder y de prestigio.

En algunos casos, la depresión suele presentarse bajo la apariencia de un cuadro paranoide o somatoforme o se oculta tras el insomnio, el dolor

y los síntomas difíciles de integrar en un cuadro nosológico. Estos síntomas que enmascaran la depresión se convierten en el contenido de quejas reiteradas que hacen que los enfermos sean personas polisintomáticas y policonsultantes a los cuales, si no se les atiende y se trata su cuadro, puede llevar a enfermedades físicas, institucionalizadas, deterioro psicosocial y a un total desapego por la vida apareciendo las ideas suicidas.

La depresión en adultos mayores es subdiagnosticada y, como consecuencia de esto, no siempre recibe el tratamiento adecuado; su reconocimiento se ve comprometido por el estigma, presentaciones atípicas, asociación con deterioro cognitivo, atribuciones de disforia al proceso normal de envejecimiento, aparición paralela de problemas sociales y físicos y carencia de pruebas diagnósticas fiables.

2.1.14.3 Estrés

Los acontecimientos desfavorables de la vida son percibidos de manera diferente según edad, género, raza, estado civil, nivel socioeconómico y educación de quienes los padecen. “Dichos estresores ocurren dentro de la cronología de la persona en un determinado momento del ciclo vital, lo que es determinante al hablar del impacto que produce en la persona, y de los recursos con los que cuenta”. (Clemente & Tartaglini, 2009, pág. 59)

En lo que respecta a las fuentes de estrés en los adultos mayores, concluyendo que la muerte de otro significativo, la propia enfermedad, y el retiro de la actividad laboral son experiencias muy frecuentes y estresantes

en la vejez. Plantean también, que existen problemáticas específicas de la vejez como ser:

- La modificación de los contactos sociales.
- La disminución de los contactos sociales.
- El aislamiento social. (Clemente & Tartaglino, 2009)

El estrés en relación con las características sociodemográficas del adulto mayor indica que las mujeres parecen adaptarse a la situación de no estar en pareja mejor que los hombres. En comparación con las mujeres, los hombres tienen peor salud, mayor aislamiento emocional, unos vínculos más débiles con la familia y poca probabilidad de contar con una persona de confianza.

Durante el primer año de condolencia, el cónyuge puede estar deprimido, angustiado y hasta tener reacciones fóbicas. Debido a que el ciclo de la vida de los hombres es más corto y que suelen ser mayores que sus esposas, los maridos desaparecen con tanta rapidez que la situación de viudez parece ser “normal” entre las mujeres mayores; por otra parte los hombres viudos suelen volver a contraer matrimonio, por tanto hay más viudas así como también hay más mujeres mayores solteras. (Clemente & Tartaglino, 2009, pág. 69)

El evento más significativo en muchos matrimonios de personas mayores es la jubilación. La transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante en el que la persona puede anticipar el sentir estrés. Puede suponer la pérdida de ingresos de identidad profesional, del estatus social, de los compañeros y de la estructura cotidiana del tiempo y las actividades. Sin embargo, algunas parejas pueden adaptarse al cambio de roles sin problemas cuando llega la etapa de jubilación del esposo.

2.1.15 Bienestar en la Salud

2.1.15.1 Artritis

La artritis es una enfermedad inflamatoria sistémica que cursa tanto con manifestaciones articulares como extra articulares. Se caracteriza por grados variables de inflamación articular, destrucción, discapacidad y muerte prematura, son las manifestaciones articulares las que dominan el cuadro clínico. La inflamación articular persistente que aparece durante el curso evolutivo es potencialmente de originar discapacidad y pérdida progresiva de la función. Por este motivo se ha sostenido y existe acuerdo entre los reumatólogos en que cuando más es la intervención terapéutica a través del uso de los denominados “fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad” (FAMES), mejor será el pronóstico funcional de los pacientes, lo cual limitara la severidad de la enfermedad.

Otros aspectos de fundamental importancia es intentar establecer las diferencias que pueden existir entre pacientes que desarrollan la enfermedad en diferentes lugares del mundo ya que es innegable en la actualidad la influencia de factores de tipo medioambiental, genético, socioeconómico, etc. La pobreza que afecta a varias regiones de América Latina sin duda afecta también la evolución de la artritis reumatoidea. (Caballero, 2006, pág. 239).

2.1.15.2 Diabetes

Representa la forma más prevalente de diabetes y aumenta su incidencia con la edad.

Aparece como resultado de un déficit relativo de insulina secundaria a un trastorno de la célula beta pancreática junto con una resistencia a la acción de la insulina. “Presenta a una fuerte predisposición genética aunque

el mecanismo de herencia es desconocido. No existe relación con el sistema HLA ni con otros procesos autoinmunes” (García, 2006, pág. 78)

Estos pacientes no precisan la administración de insulina para prevenir la cetoacidosis, aunque pueden precisarlas en algún momento para controlar la glucemia.

2.1.15.3 Cardiacas

Como puede imaginar, la distinción entre envejecimiento primario y secundario no es del todo clara. Ejemplo la causa principal de muertes tanto para hombres como para mujeres es la enfermedad cardiovascular, la cual comprende al corazón (cardio) y al aparato circulatorio (vascular).

Las enfermedades cardiovasculares es envejecimiento secundario, porque, aunque común está lejos de ser universal y está más relacionada con el riesgo que con la edad, el estudio de salud cardiovascular comenzó con más de 5.000 personas mayores de 65 años en los Estados Unidos que no padecían de enfermedad cardíaca. (Berger, 2009, pág. 179).

Sin embargo, la diferencia entre el envejecimiento primario y el secundario aquí no están simple como parece. Por ejemplo la hipertensión (presión sanguínea elevada) es un factor de riesgo para la enfermedades cardiacas, apoplejía, deterioro cognitivo y muchos otros malestares de la adultez tardía la hipertensión no solo es fuertemente afectada por algunos aspectos de estilo de vida consumo de sal, peso, sino también por la genética y la edad, por ejemplo se hizo el seguimiento de una muestra importante de mujeres de 65 años con presión arterial normal durante 20

años, la mayoría de ellas mantuvo sus hábitos de salud se ejercitaban y alimentaban a los 85 años igual que a los 65 años. Sin embargo casi el 90% de ellas desarrollaron hipertensión. Aparentemente la hipertensión se relaciona con la edad y la enfermedad cardiovascular se relaciona con la hipertensión, por lo tanto es una simplificación exagerada concluir que la hipertensión es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular pero no lo es la edad.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El baile tradicional imbabureño es uno de los géneros musicales tradicionales muy importante, que ha contribuido al desarrollo de la cultura, del arte, de la música y es considerado un factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor, bueno toda actividad física recreativa, que implique movimiento es muy importante para el desarrollo integral de los adultos mayores motivo de investigación.

Esta investigación y propuesta es la fundamentada por la teoría humanista, esta teoría tiene una connotación muy amplia que se ha preocupado de la formación de muchos aspectos que contribuyen a la formación integral de los ancianos, por ejemplo se preocupa de la salud, física, psicológica, mental, integral, cultural y social o mejor dicho a la calidad de vida que implica muchos aspectos relacionados con el bienestar social, cultural, emocional, físico, integral, todos estos aspectos son definidos según los contextos sociales donde se hayan desenvuelto, pero a quien no le gusta bailar al ritmo de la bomba afrochoteña, del San Juanito, Pasacalle.

El baile es una actividad natural, física, emocional que ayuda que tiene muchos beneficios para la parte física, porque tiene muchos beneficios, al fortalecimiento de los músculos, de su tonificación muscular, del buen funcionamiento del corazón, sistema respiratorio, con respecto a lo cultural cada música, cada tipo de bailes son manifestaciones que recuerdan y gustan bailar a los adultos mayores, esto es un impacto que a causado y es parte de su historia, con respecto a lo emocional existe muchos aspectos que se destaca cómo influye esta actividad en la parte emocional, es decir esta actividad influye en la parte psicológica, estrés, elimina en las preocupaciones, para eliminar en parte estas preocupaciones se debe hacer actividad física recreativa, como actividad el baile y finalmente la parte social esta actividad física sirve para realizar actividad de integración social, porque a través del baile en general y de la provincia en general, se divierten muchos y tienen muchos beneficios que en párrafos anteriores se ha descrito., todo estos aspectos antes mencionados se sintetiza en una sola palabra que se llama calidad de vida del Adulto mayor.

Todos los organismos e instituciones que están al frente del cuidado del adulto mayor se debe preocuparse de los aspectos antes mencionados con el objetivo de mejorar la calidad de vida, para ello se formula una propuesta alternativa de solución, que es proponer el baile, como actividad para mejorar muchos aspectos, si bien es cierto la práctica del baile otorga muchos beneficios para la salud física, mental de los adultos y esta es una de las actividades que se les debe llevar a cabo en forma permanente por los beneficios antes descritos. Es por ello que las autoridades o encargados del Asilo deben tomar muy en cuenta estos aspectos, porque el baile tradicional ayuda a mejorar la salud física, mental, cultural y social.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Arte.- Facultad de crear obras bellas, habilidad con que se hace algo, para lo que se recurre a ciertas facultades sensoriales, estéticas e intelectuales.

Artista.- La especialidad dotada para la percepción de valores estéticos en las obras de arte.

Baile.- Sucesión de posición y pasos ejecutados según un ritmo musical, danza moderna, forma contemporánea adoptada por la danza tradicional, surgida del rechazo a aceptar las reglas de la danza académica que se caracteriza por una mayor libertad de expresión y de movimientos.

Belleza.- Armonía y perfección de las personas o de las cosas, que nos hacen amarlas provocando alegría espiritual. Equilibrio en la forma de acuerdo a los puntos de vista sociales y culturales.

Coreografía.- Pasos de danza. Registro de la coreografía, cuando elaborado con los dibujos ilustrativos, es fundamental en la investigación de los bailes.

Creatividad.- Capacidad de concebir ideas nuevas y originales. Capacidad humana de producir contenidos mentales de cualquier tipo.

Creativo.- Persona con gran capacidad de creación, de imaginación. Persona encargada de tener ideas originales, de crear proyectos para la publicidad industrial o comercial.

Cultura.- Objeto de estudio de la antropología cultural, en consecuencia del folclor, conjunto de conocimientos científicos, literarios y artísticos adquiridos, que caracterizan una sociedad: cultura incaica; cultura helénica.

Currículo.- Plan de estudios. Conjunto de estudios y prácticas destinados a que el alumno desarrolle plenamente sus posibilidades.

Destreza.- Operación mental que se obtiene por una sensación o percepción, agilidad, soltura, habilidad y arte.

Didáctica.- “Es a que orienta a un aspecto científico de ella, su labor docente”.

Enseñanza.- “Es el arte y la técnica de lograr que otros aprendan”.

Evaluación.- “Es una comprobación rigurosa de un objetivo formulado en términos de conducta”.

Estrategia Metodológica.- Proceso para desarrollar el pensamiento. Método o técnica que implementa el maestro para medir el aprendizaje.

Expresión Corporal.- Conjunto de actitudes, gestos y sonidos bocales, susceptibles de traducir situaciones, emociones o físicas.

Folclor.- Disciplina del curso básico del folclor general, cuyo fin es precisamente el conocimiento del concepto de ciencia folklórica. Para ello se analiza las características del hecho folklórico.

Guía.- “Es el documento expreso con indicaciones activas”.

Interaprendizaje.- Procesos educativos que relacionan varias o áreas o asignaturas de conocimiento.

Intercultural.- Relativo a diferentes culturas.

Método.- Procedimiento para llevar a cabo un fin. Conjunto de operaciones ordenadas con se pretende tener un resultado.

Popular.- Típico hecho no folklórico de mucha aceptación entre el pueblo, ya sea de proyección estéticas o no, Generalmente es una moda, es decir, es un hecho muy, colectivizado, tiene creador conocido, su aprendizaje es institucionalizado, es preferentemente urbano y es momentáneo.

Pueblo.- El folclor es el vulgo, mientras que el pueblo es una comunidad en su totalidad. Es un estado de espíritu, una comunidad metal basada en la conducta pre- lógica.

Ritmo.- Orientación armoniosa de movimiento sugerido por la forma. Proporción entre el tiempo de dos movimientos. Sucesión regular de los tiempos fuertes y débiles, ordenación y proporción de los sonidos en el tiempo.

Técnica.- “Es el conjunto de procedimientos que conllevan a un fin práctico”.

Tradición.- Etimológicamente, tradición es transmisión. Conceptualmente, no toda transmisión es tradición.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los tipos de actividades físicas recreativas que les enseñan a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?
- ¿Cuáles son los bailes tradicionales que más les gusta practicar a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?
- ¿Cuáles son los factores que influyen en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

- ¿Cuál es la estructura de la propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Están impregnadas del donaire y la idiosincrasia de los pueblos ecuatorianos y reflejan los diversos aspectos de la cultura andina, rica en diferencias regionales y étnicas y con la fortaleza de nuestra identidad.	El baile tradicional imbabureño	Tipos de bailes	Albazo
			San Juanito
			Pasacalle
			Yumbo
			Yaraví
		Elementos del baile tradicional	Bomba del chota
			Música
			Instrumentos musicales
			Vestimenta
			Región
Pasos			
La calidad de vida se define como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente	Calidad de Vida del Adulto Mayor	Bienestar físico	Caminar
			bailar
			El proceso de envejecimiento
			Actividad físicas
		Bienestar social	Hijos
			Hermanos
			Amigos
		Bienestar Emocional	Estados de ánimo
			Depresión, estrés
		Bienestar en la	Artritis
Diabetes			
Cardiacas			

sus necesidades individuales y colectivas.		Salud	Respiratorias
			Otras

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el propósito de elaborar y desarrollar cada una de las variables que se presentaron en el problema de investigación acerca del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor, para esto se basó en fuentes primarias y secundarias, es de libros, textos, revistas, internet artículos científicos, esto se utilizó para construir el marco teórico de la investigación y propuesta.

3.1.2 Investigación de Campo

La investigación del tema propuesto se llevó a cabo en el Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla, cuyo objetivo es recabar la información relacionado con los beneficios de los bailes tradicionales y cómo afecta en el desarrollo de la calidad de vida de los adultos mayores y como se presentan y afectan el desarrollo de las personas motivo de investigación.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación es de vital importancia porque a través de la encuesta y ficha de observación se evidencio o se describió las bondades que ofrece el baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la

calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

3.1.4 Investigación Propositiva

Finalmente este tipo de investigación es de vital trascendencia por cuanto luego de conocer las bondades y beneficios del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor se propone una alternativa de solución, que ayude a prolongar su vejez.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Este método de investigación es uno de los más importantes, porque siguiendo la teoría de este método manifiesta que parte de hechos particulares para ir a hechos generales, un ejemplo es el desarrollo de cada uno de los indicadores que se encuentran en la matriz para llegar a comprender ese gran todo acerca del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor.

3.2.2 Método Deductivo

En cambio este método es lo contrario del método inductivo porque parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, es decir se parte del desarrollo del tema para llegar a comprender de manera particular cada una de las variables de manera independiente y dependiente acerca del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad.

3.2.3 Método Analítico

Este método se utilizó una vez recopilado la información y procesada para realizar los respectivos análisis e interpretación de cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación de los Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 - 2017

3.2.4 Método Sintético

Este método de investigación fue de gran ayuda por cuanto se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones después de procesar la información relacionada con el baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

3.2.5 Método Estadístico

Este método se utilizó con el propósito de procesar y representar la información relacionada al baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor y representar en cuadros y diagramas circulares acerca de la información relacionada con el problema de investigación.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas e instrumentos son herramientas de investigación que sirven para recopilar la información relacionada con el baile tradicional

imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo para ello se utilizó dos técnicas investigación, la encuesta y la ficha de observación que se aplicó a los adultos mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

3.4 POBLACIÓN

Institución	Damas	Varones
Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.	47	38
TOTAL	85	

Fuente: Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

3.5 MUESTRA

Se trabajó con la totalidad de población, porque es un grupo pequeño y no amerita realizar un cálculo muestral para generalizar la información relacionada con el problema.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El análisis e interpretación de resultados se organizó de la siguiente manera acerca del baile tradicional imbabureño como factor para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.

Primeramente se aplicó los instrumentos de investigación, como es la encuesta y na ficha de observación acerca de la calidad de vida de los adultos mayores, posterior a ello se tabulo la información proporcionada, posterior a ello se representó en cuadros y gráficos estadísticos relacionados con la información, posterior a ello se realizó los respectivos análisis e interpretaciones de cada uno de los ítems formulados.

Finalmente la información relacionada con el problema se organizó como a continuación se detalla.

Primeramente se formula la pregunta

Se efectúa los cuadros y gráficos la información relacionada

El análisis e interpretación se realizó en función de los resultados, posicionamiento del investigador y relacionar con la información del marco teórico.

4.1.1 Análisis descriptivo individual y colectivo aplicado a las encuestas a los Adultos Mayores

Pregunta N° 1

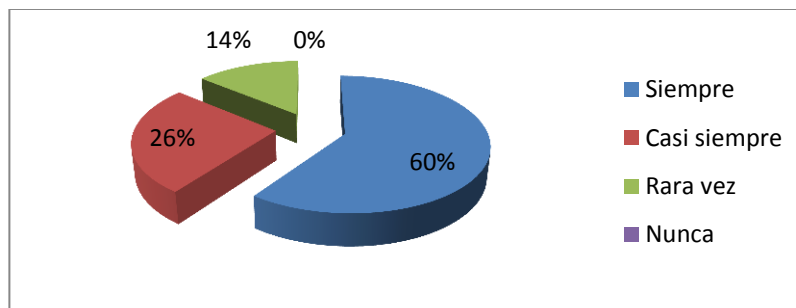
¿Realiza actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida?

Cuadro N° 1 Realiza actividades físicas recreativas

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	51	60%
Casi siempre	22	26%
Rara vez	12	14%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 1 Realiza actividades físicas recreativas



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados siempre realizan actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Estas actividades se deben realizar en forma permanente para mejorar su salud física y mental.

Pregunta N° 2

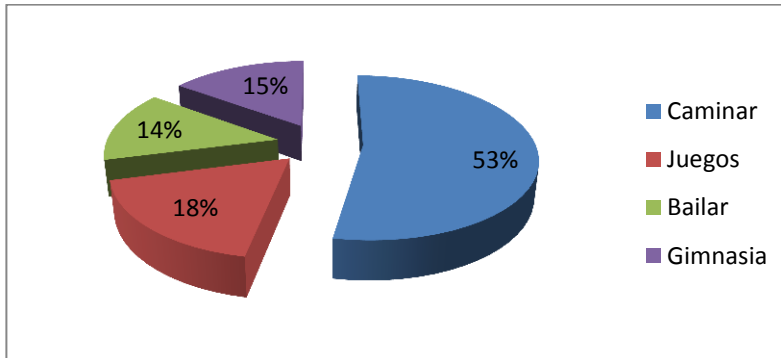
¿Qué tipo de actividades físicas recreativas practica en sus tiempos libres?

Cuadro N° 2 Qué tipo de actividades físicas practica

Frecuencia	Alternativa	%
Caminar	45	53%
Juegos	15	18%
Bailar	12	14%
Gimnasia	13	15%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 2 Qué tipo de actividades físicas practica



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que el tipo de actividades físicas recreativas que practican en sus tiempos libres es caminar, en menor porcentaje están las alternativas juegos, bailar, gimnasia. El adulto mayor debe abrirse a nuevas prácticas físicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Pregunta N° 3

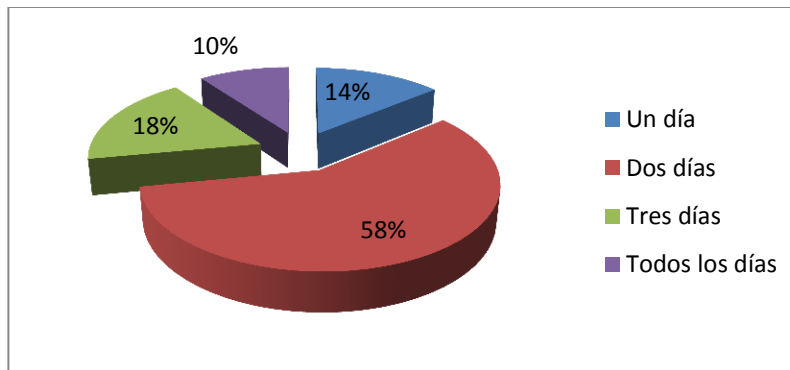
¿De la actividad seleccionada con qué frecuencia usted practica esta actividad?

Cuadro N° 3 Con qué frecuencia usted práctica

Frecuencia	Alternativa	%
Un día	12	14%
Dos días	49	58%
Tres días	15	18%
Todos los días	9	10%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 3 Con qué frecuencia usted practica



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad seleccionada la frecuencia que práctica actividad es dos días a la semana, en menor

porcentaje está las alternativas un día, tres días y todos los días. Esta actividad se la debe prolongar para más días por sus múltiples beneficios para la calidad de vida.

Pregunta N° 4

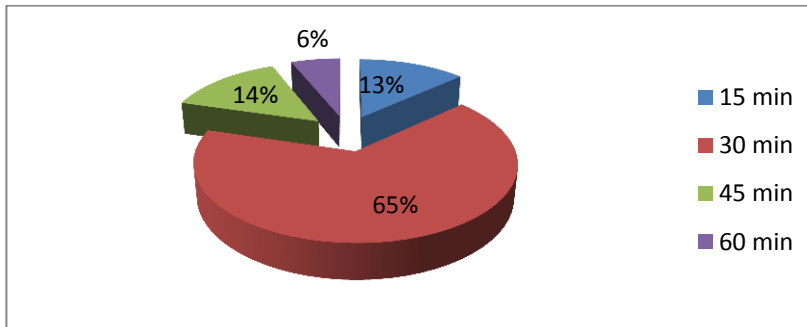
¿De la actividad seleccionado que tiempo se dedica para esta actividad?

Cuadro N° 4 Que tiempo se dedica para esta actividad

Frecuencia	Alternativa	%
15 min	11	13%
30 min	55	65%
45 min	12	14%
60 min	5	6%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 4 Que tiempo se dedica para esta actividad



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la actividad seleccionada el tiempo que se dedica para esta actividad es de treinta minutos en menor porcentaje están las alternativas treinta minutos, en menor porcentaje están las alternativas quince minutos, cuarenta y cinco minutos y sesenta minutos. Según la Organización mundial de la salud recomienda trabajar por lo menos cuarenta y cinco minutos para recibir los beneficios para la salud.

Pregunta N° 5

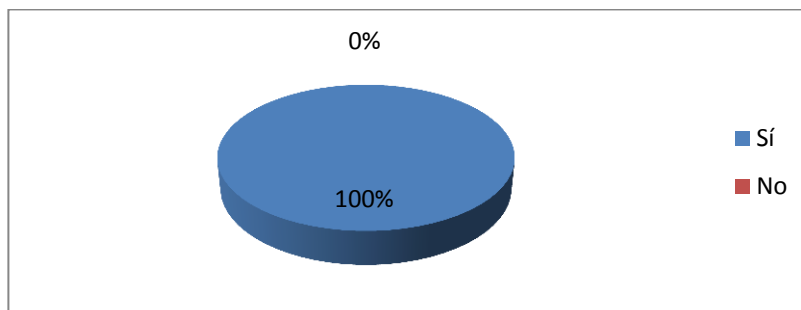
¿Les gustaría aprender algún tipo de danza para participar en eventos dentro y fuera del asilo?

Cuadro N° 5 Aprender algún tipo de danza

Frecuencia	Alternativa	%
Sí	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 5 Aprender algún tipo de danza



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que les gustaría aprender algún tipo de danza para participar en eventos dentro y fuera del asilo, estas actividades físicas recreativas ayudan a fortalecer la salud de los adultos mayores, es por ello que se debe practicar mucho más frecuencia.

Pregunta N° 6

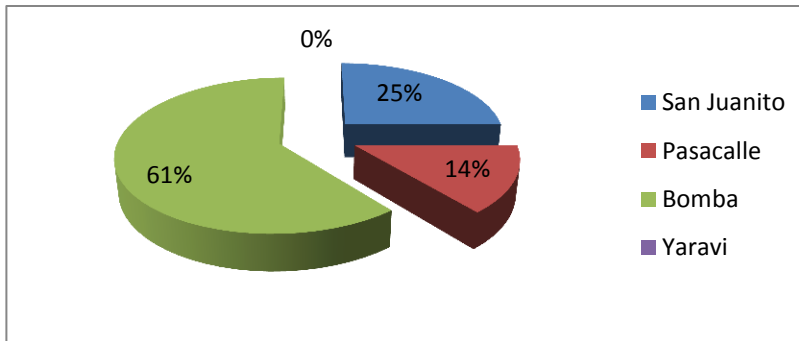
¿Qué tipo de bailes les gustaría practicar en sus momentos libres?

Cuadro N° 6 Qué tipo de bailes les gustaría practicar

Frecuencia	Alternativa	%
San Juanito	21	25%
Pasacalle	12	14%
Bomba	52	61%
Yaravi	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 6 Qué tipo de bailes les gustaría practicar



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que tipo de bailes les gustaría practicar en sus momentos libres es la bomba que es originaria del valle del Chota en menor porcentaje están las alternativas San Juanito, Pasacalle. Todo tipo de baile tradicional es beneficioso para la salud física y mental de los adultos mayores.

Pregunta N° 7

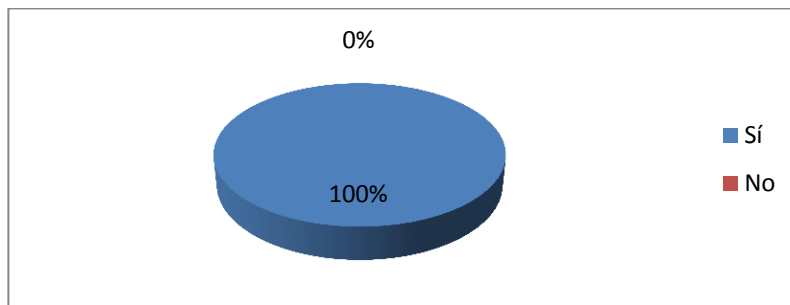
¿Del baile seleccionado, le gustaría aprender los pasos, coreografías?

Cuadro N° 7 Le gustaría aprender los pasos

Frecuencia	Alternativa	%
Sí	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 7 Le gustaría aprender los pasos



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que del baile seleccionado, sí le gustaría aprender los pasos, coreografías. A los adultos mayores por naturaleza les gusta integrarse y aprender nuevos movimientos, por sus múltiples beneficios que otorga esta actividad

Pregunta N° 8

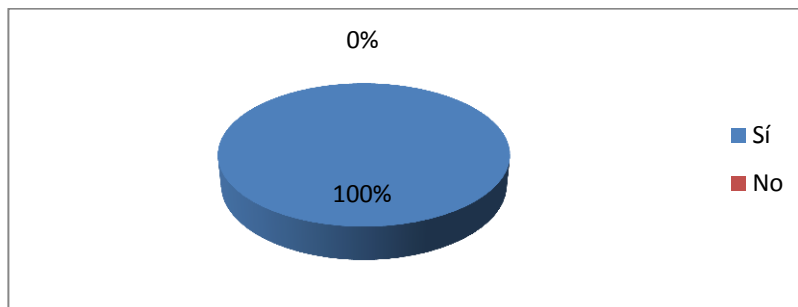
¿Del baile seleccionado le gustaría que un profesional en la rama le enseñe a bailar?

Cuadro N° 8 Profesional en la rama le enseña a bailar

Frecuencia	Alternativa	%
Sí	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 8 Profesional en la rama le enseña a bailar



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que del baile seleccionado sí le gustaría que un profesional en la rama le enseñe a bailar. A los adultos mayores por naturaleza les gusta integrarse y aprender nuevos movimientos, por sus múltiples beneficios que otorga esta actividad

Pregunta N° 9

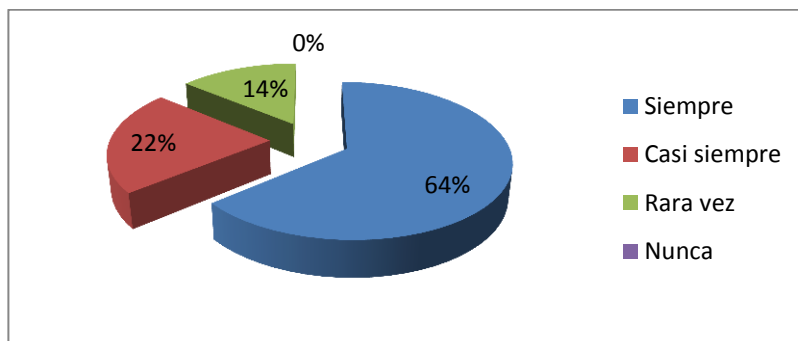
¿Se siente satisfecho al bailar estos ritmos?

Cuadro N° 9 Se siente satisfecho al bailar estos ritmos

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	54	64%
Casi siempre	19	22%
Rara vez	12	14%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 9 Se siente satisfecho al bailar estos ritmos



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que siempre se siente satisfecho al bailar estos ritmos en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Estas actividades se les debe incentivar a que practiquen dada la importancia que brinda para la salud de los adultos mayores.

Pregunta N° 10

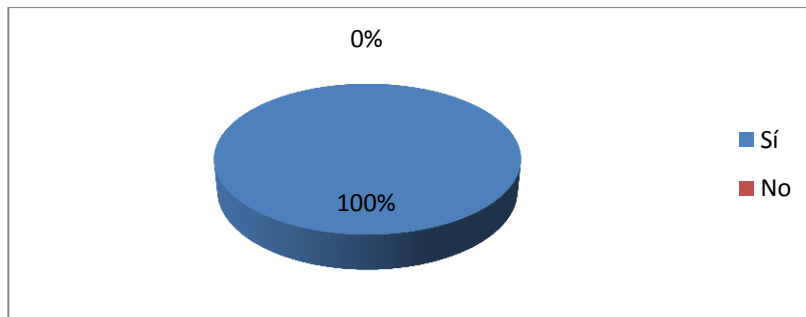
¿Conoce los beneficios que produce la práctica del baile?

Cuadro N° 10 Conoce los beneficios que produce

Frecuencia	Alternativa	%
Sí	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 10 Conoce los beneficios que produce



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que si conoce los beneficios que produce la práctica del baile. Los adultos deben tener conocimiento de los beneficios y bondades que ofrece esta actividad, la práctica de los bailes tradicionales proporciona alegría, placer e integración.

Pregunta N° 11

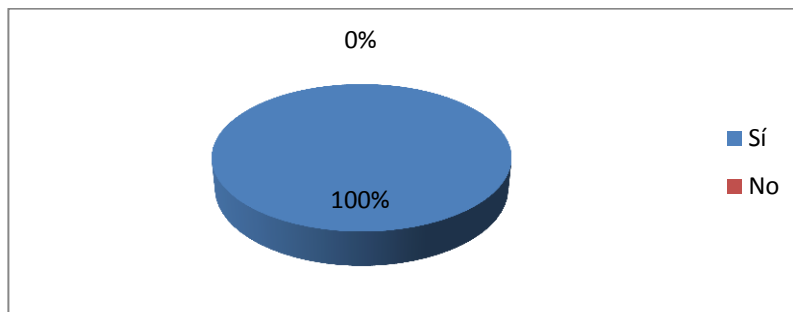
¿Conoce los factores que influyen en la calidad de vida?

Cuadro N° 11 Factores que influyen en la calidad de vida

Frecuencia	Alternativa	%
Sí	85	100%
No	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 11 Factores que influyen en la calidad de vida



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que si conoce los factores que influyen en la calidad de vida. La música y los bailes tradicionales proporcional muchos beneficios e inciden en los factores sociales, emocionales, en la salud, en la cultura, en fin en todos los aspectos de la vida.

Pregunta N° 12

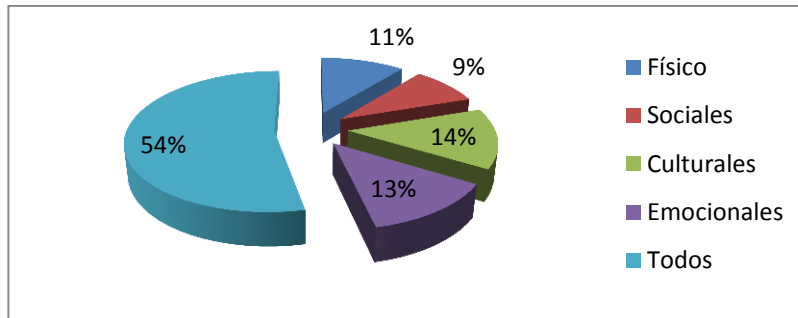
¿Cuál de los factores descritos contribuye a mejorar la calidad de vida?

Cuadro N° 12 Mejorar la calidad de vida

Frecuencia	Alternativa	%
Físico	9	11%
Sociales	8	9%
Culturales	12	14%
Emocionales	11	13%
Todos	46	54%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 12 Mejorar la calidad de vida



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que todos los factores descritos contribuye a mejorar la calidad de vida, cada factor mencionado en la pregunta proporciona muchos beneficios por ejemplo el factor físico influye en los movimientos finos y gruesos, el factor social influye en la integración social cuando se hace la actividad del baile, los factores culturales transmiten de generación en generación su cultura y los emocionales proporciona el estado de ánimo de los adultos mayores.

Pregunta N° 13

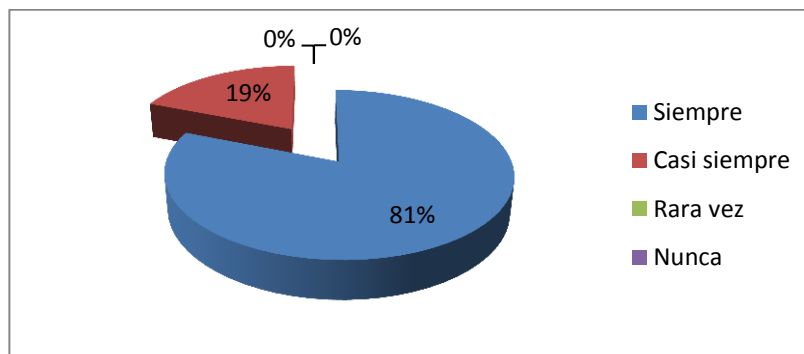
¿Según su criterio el baile tradicional ayuda a mejorar la calidad de vida?

Cuadro N° 13 Baile tradicional ayuda a mejorar la calidad

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	69	81%
Casi siempre	16	19%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 13 Baile tradicional ayuda a mejorar la calidad



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la mayoría de los adultos mayores investigados indican que siempre el baile tradicional ayuda a mejorar la calidad de vida, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Bueno lo importante es que todos manifiestan que estas actividades proporcionan muchos beneficios como la salud, física y mental para los adultos mayores.

Pregunta N° 14

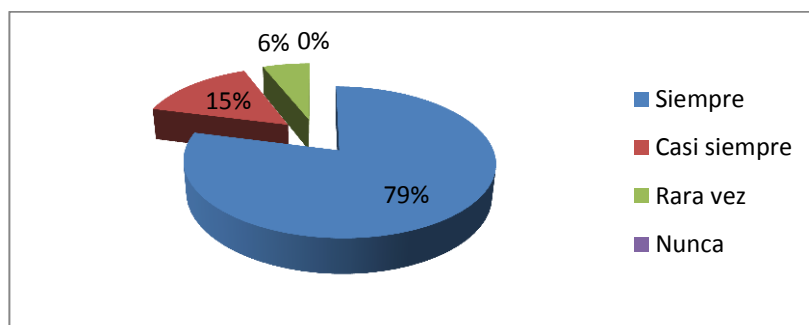
¿Según su criterio mejorar la calidad de vida le ayudará a prolongar su vida?

Cuadro N° 14 Baile tradicional ayuda la calidad de vida

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	67	79%
Casi siempre	13	15%
Rara vez	5	6%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 14 Baile tradicional ayuda la calidad de vida



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la mayoría de los adultos mayores investigados indican que siempre una persona que goza de una buena calidad de vida le ayudará a prolongar su vida, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Es por ello que desde edades anteriores se debe tener un buen estilo de vida, como no tener malos vicios, hacer actividad deportiva, todo esto ayuda a prolongar y tener una vejez digna.

Pregunta N° 15

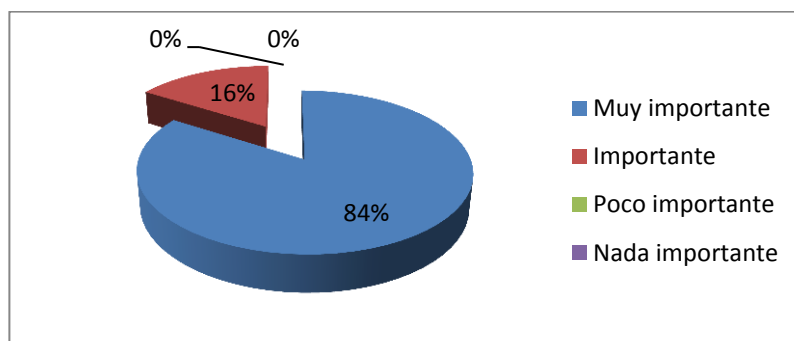
¿Según su criterio considera importante que el investigador elabore un una guía didáctica metodológica para enseñar a los adultos mayores?

Cuadro N° 15 Elabore un una guía didáctica metodológica

Frecuencia	Alternativa	%
Muy importante	71	84%
Importante	14	16%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo "Santa Luisa de Marillac"

Gráfico N° 15 Elabore un una guía didáctica metodológica



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los adultos mayores investigados indican que es muy importante que el investigador elabore un una guía didáctica metodológica para enseñar a los adultos mayores, en menor porcentaje esta las alternativa importante, esta

guía ayudara muchos a los encargados para impartir pasos y coreografías adecuados del baile tradicional.

Pregunta N° 16

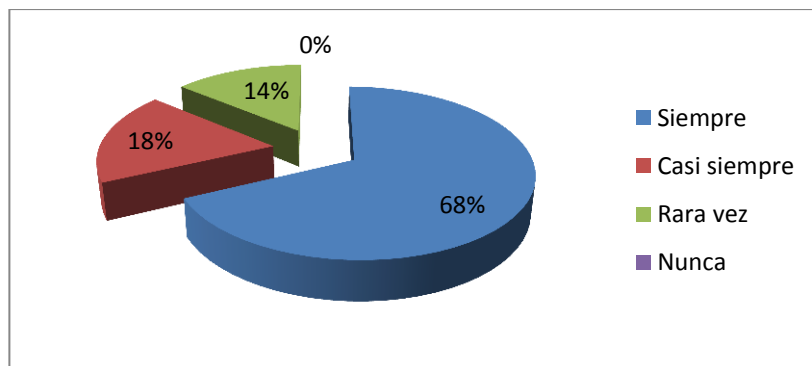
¿La aplicación de esta propuesta ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Cuadro N° 16 La aplicación de esta propuesta

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	58	68%
Casi siempre	15	18%
Rara vez	12	14%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Encuesta adultos mayores Asilo “Santa Luisa de Marillac”

Gráfico N° 16 La aplicación de esta propuesta



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la aplicación de esta propuesta ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Todo tipo de

actividad física recreativa ayuda a mejorar la salud y de manera particular el baile tradicional ayuda a mejorar la calidad de vida, por sus múltiples beneficios que otorga a la salud física y mental de los adultos mayores.

4.1.2 Ficha de Observación aplicada a los adultos mayores

Observación N°1

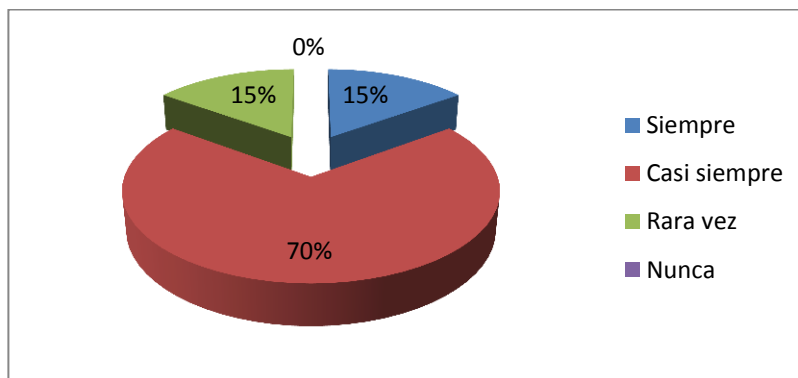
¿Los adultos mayores bailan con ritmo?

Cuadro N° 17 Los adultos mayores bailan con ritmo

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	13	15%
Casi siempre	59	70%
Rara vez	13	15%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 17 Los adultos mayores bailan con ritmo



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados casi siempre bailan con ritmo en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Producto de su edad el adulto mayor va perdiendo su ritmo y coordinación es por ello que se debe brindar variedad de actividades para mantener su motricidad gruesa.

Observación N°2

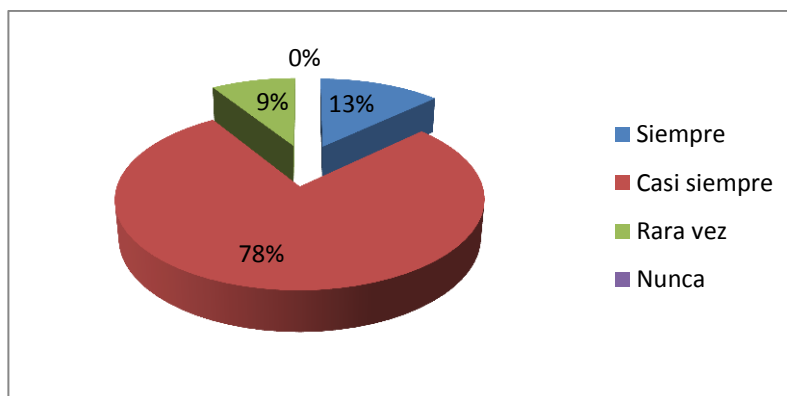
¿Los adultos mayores se desplazan con facilidad cuando bailan la bomba?

Cuadro N° 18 Se desplazan con facilidad cuando bailan

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	11	13%
Casi siempre	66	78%
Rara vez	8	9%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 18 Se desplazan con facilidad cuando bailan



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados casi siempre se desplazan con facilidad cuando bailan la bomba y en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Los adultos mayores deben hacer ejercicios donde impliquen mayor movimiento, es decir el desplazamiento

Observación N°3

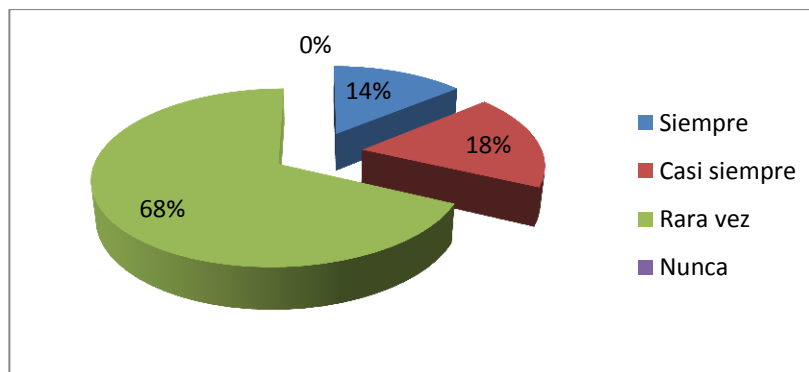
¿Los adultos mayores bailan todo tipo de ritmos?

Cuadro N° 19 Adultos mayores bailan todo tipo de ritmos

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	12	14%
Casi siempre	15	18%
Rara vez	58	68%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 19 Adultos mayores bailan todo tipo de ritmos



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados casi siempre bailan todo tipo de ritmos y en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. A los adultos mayores se les debe impartir todo tipo de movimientos o bailes a diferentes ritmos, con el fin de incrementar los movimientos gruesos y finos.

Observación N°4

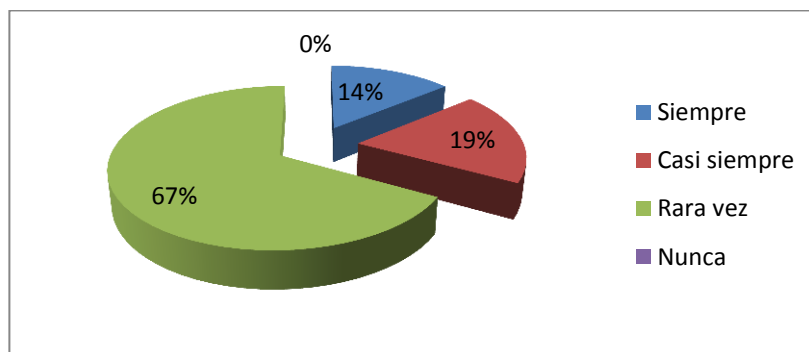
¿Los adultos mayores coordinan adecuadamente las coreografías?

Cuadro N° 20 Coordinan adecuadamente las coreografías

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	12	14%
Casi siempre	16	19%
Rara vez	57	67%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 20 Coordinan adecuadamente las coreografías



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados casi siempre coordinan adecuadamente las coreografías y en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Siempre se les debe enseñar actividades donde se promuevan la coordinación, que es la cualidad física que ayuda en los desplazamientos de los movimientos básicos de caminar, hacer gimnasia.

Observación N° 5

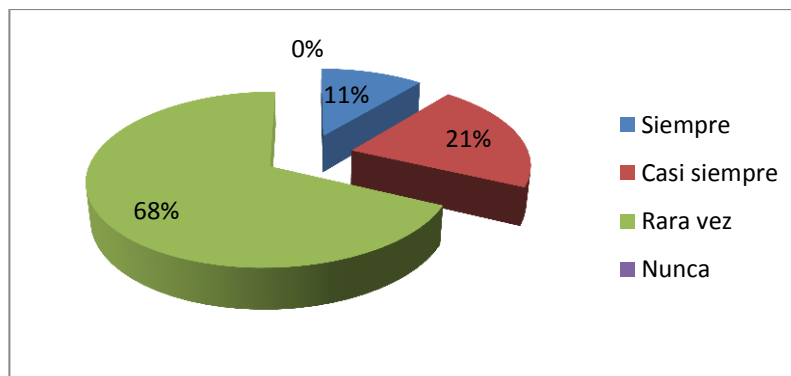
¿Los adultos mayores conocen los pasos de los diferentes ritmos?

Cuadro N° 21 Conocen los pasos de los diferentes ritmos

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	9	11%
Casi siempre	18	21%
Rara vez	58	68%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 21 Conocen los pasos de los diferentes ritmos



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados rara vez conocen los pasos de los diferentes ritmos y en menor porcentaje están las alternativas siempre y casi siempre. Los adultos mayores siempre deben aprender cosas nuevas como parte de su formación integral, con el propósito de preservar su salud física y mental.

Observación N°6

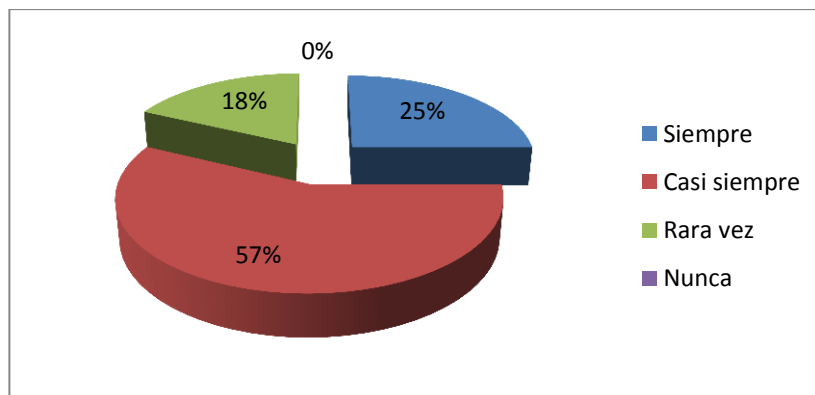
¿Los adultos mayores se integran con facilidad?

Cuadro N° 22 Los adultos mayores se integran

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	22	25%
Casi siempre	48	57%
Rara vez	15	18%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 22 Los adultos mayores se integran



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados casi siempre se integran con facilidad y en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. A los adultos mayores se les debe promover actividades, donde se integren, compartan con sus compañeros de manera alegre.

Observación N°7

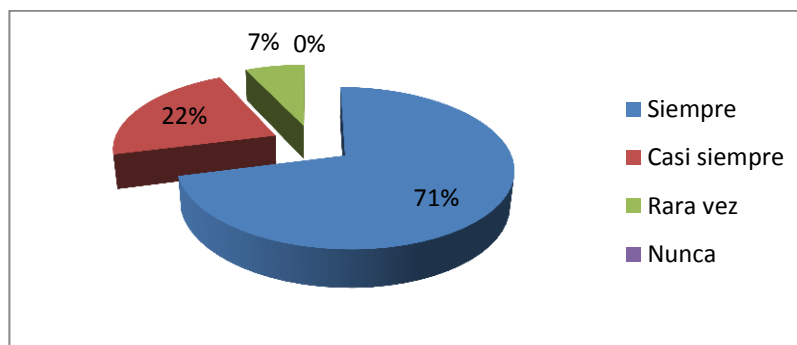
¿Los adultos mayores les gustan formar círculos cuando bailan?

Cuadro N° 23 Gustan formar círculos cuando bailan

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	60	71%
Casi siempre	19	22%
Rara vez	6	7%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 23 Gustan formar círculos cuando bailan



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados siempre les gustan formar círculos cuando bailan y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. A los adultos mayores se les debe dar variedad de actividades con el objetivo de que se diviertan cuando bailan.

Observación N°8

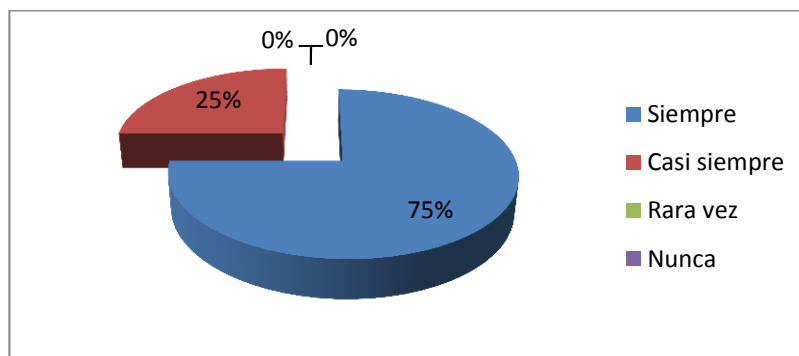
¿Los adultos mayores les gustan participar activamente?

Cuadro N° 24 Adultos mayores les gustan participar

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	64	75%
Casi siempre	21	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 24 Adultos mayores les gustan participar



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los adultos mayores observados siempre les gustan participar activamente y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Estas actividades siempre ayudan a mejorar su integración social, porque estas actividades gustan mucho y son actividades que ayudan a mantener su motricidad tanto gruesa como fina.

Observación N°9

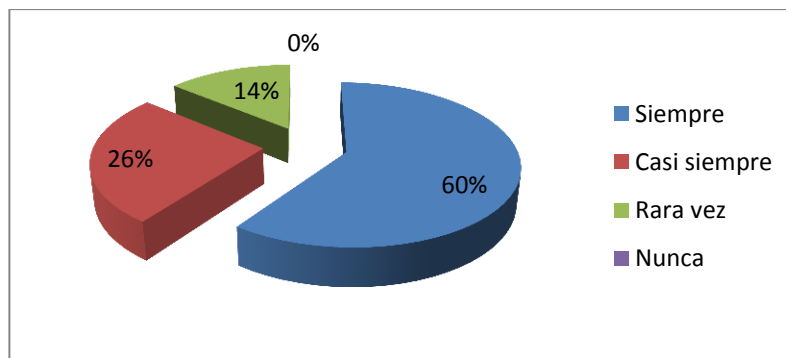
¿Los adultos mayores disfrutan cuando bailan?

Cuadro N° 25 Adultos mayores disfrutan cuando bailan

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	51	60%
Casi siempre	22	26%
Rara vez	12	14%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 25 Adultos mayores disfrutan cuando bailan



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados siempre disfrutan cuando bailan y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Todas estas actividades que se les enseña, siempre deben promover el disfrute, la alegría, además sentirse bien.

Observación N°10

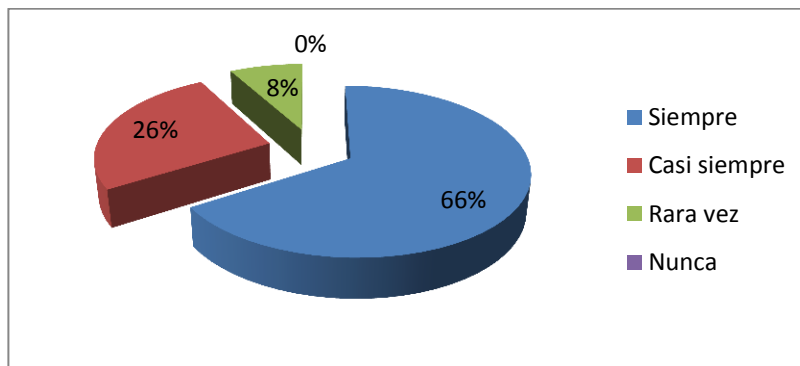
¿Los adultos mayores demuestran interés cuando bailan?

Cuadro N° 26 Adultos mayores demuestran interés bailan

Frecuencia	Alternativa	%
Siempre	56	66%
Casi siempre	22	26%
Rara vez	7	8%
Nunca	0	0%
TOTAL	85	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada adultos mayores

Gráfico N° 26 Adultos mayores demuestran interés bailan



Autor: Valverde Michilena Edwin Michael

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores observados siempre demuestran interés cuando bailan y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez. Todas estas actividades siempre motivan a los adultos mayores, siempre les gusta bailar e integrarse con los demás.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados siempre realizan actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Estas actividades se deben realizar en forma permanente para mejorar su salud física y mental.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que tipo de bailes les gustaría practicar en sus momentos libres es la bomba que es originaria del valle del Chota en menor porcentaje están las alternativas San Juanito, Pasacalle.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que si conoce los factores que influyen en la calidad de vida. La música y los bailes tradicionales proporcional muchos beneficios e inciden en los factores sociales, emocionales, en la salud, en la cultura, en fin en todos los aspectos de la vida
- De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayoría de los adultos mayores investigados indican que es muy importante que el investigador elabore un una guía didáctica metodológica para

enseñar a los adultos mayores, en menor porcentaje esta la alternativa importante, y coreografías adecuadas del baile tradicional

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los adultos mayores investigados siempre realizar actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida, esto es realizar variedad de actividades físicas recreativas como caminar, gimnasia, flexibilidad, yoga, bailes
- Se recomienda a los adultos mayores investigados practicar varios tipos de bailes en sus momentos libres de manera particular la bomba que es originaria del valle del Chota para ello se le debe enseñar variedad de pasos y coreografías.
- Se recomienda a los adultos mayores investigados que deben poner en práctica todos los factores que influyen en la calidad de vida, con el objetivo de sentirse bien, ya que la música y los bailes tradicionales proporcionan muchos beneficios e inciden en los factores sociales, emocionales, en la salud, en la cultura, en fin en todos los aspectos de la vida
- Se recomienda poner a los responsables del Asilo poner en práctica la guía didáctica metodológica para enseñar a los adultos mayores, variedad de movimientos gruesos y finos a través de los diferentes tipos de bailes tradicionales de la provincia de Imbabura.

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuáles son los tipos de actividades físicas recreativas que les enseñan a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados siempre realizan actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, rara vez. Estas actividades se deben realizar en forma permanente para mejorar su salud física y mental.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuáles son los bailes tradicionales que más les gusta practicar a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que el tipo de actividades físicas recreativas que practican en sus tiempos libres es caminar, en menor porcentaje están las alternativas juegos, bailar, gimnasia. El adulto mayor debe abrirse a nuevas prácticas físicas con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Pregunta de investigación N° 3

¿Cuáles son los factores que influyen en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

De acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la totalidad de los adultos mayores investigados indican que si conoce los factores que influyen en la calidad de vida. La música y los bailes tradicionales proporcional muchos beneficios e inciden en los factores sociales, emocionales, en la salud, en la cultura, en fin en todos los aspectos de la vida.

Pregunta de investigación N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que más de la mitad de los adultos mayores investigados indican que la aplicación de esta propuesta ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Todo tipo de actividad física recreativa ayuda a mejorar la salud y de manera particular el baile tradicional ayuda a mejorar la calidad de vida, por sus múltiples beneficios que otorga a la salud física y mental de los adultos mayores.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS O PASOS PARA ENSEÑAR LOS BAILES TRADICIONALES IMBABUREÑOS COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO “SANTA LUISA DE MARILLAC”

6.2 JUSTIFICACIÓN

Cada vez son más las evidencias científicas que relacionan un adecuado estilo de vida con la mejora en la calidad de la misma. La actividad física es uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. Con una práctica continuada y adecuada, que estimule los diferentes órganos y sistemas, se podrán conseguir efectos beneficiosos sobre múltiples factores, que permitan elevar las expectativas de vida activa y prevengan la discapacidad, que con frecuencia acompaña al propio proceso de envejecimiento.

Actualmente, la esperanza de vida está entre 77 años en los hombres y de 81 años en las mujeres. Esto es debido, en parte, a los avances de la medicina y la salud pública. Sin embargo, el objetivo de la medicina debe ir más allá de conseguir un aumento de la longevidad en las personas y debe proporcionar, además, un incremento en su calidad de vida. Es necesario

facilitar que estas personas, cada día más mayores, sean a la vez autónomas y puedan vivir de manera satisfactoria.

Las personas mayores tienden al sedentarismo, excusándose en los dolores que frecuentemente padecen. Pero lo cierto es que debemos fomentar todo lo contrario, es decir, una vida activa que reduzca los riesgos de patologías asociadas a la edad fomentando así como el ejercicio físico pudiendo conllevar a un aumento de la capacidad funcional para el mantenimiento del equilibrio, tanto dinámico como estático.

Puesto que este aumento en la longevidad de las personas supone un serio problema en el ámbito socio sanitario y predice un aumento del presupuesto destinado a este fenómeno, se debe promover la práctica habitual de ejercicio físico. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

Bailar no solo quema calorías, también estimula la buena circulación y mejora la flexibilidad y la resistencia del adulto; el sistema respiratorio y vascular también se benefician de este tipo de ejercicio. Además de los beneficios para la salud, bailar también exige divertirse, porque la música, los ritmos y los movimientos que se ensayan una y otra vez permiten expresar diversos sentimientos, como la alegría y este trabajo busca la el mejoramiento de la salud como principal objetivo a través del baile y así

sucesivamente se observaran mejoras en su estabilidad emocional que es muy importante ya que estas personas necesitan de calor humano, cariño, afecto social, distracción.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

6.3.1 Caminata en el adulto mayor

Las caminatas, en todas las etapas de la vida, constituye la base de un marcado desempeño funcional. En relación con este se han orientado numerosas investigaciones en función de la salud y de la promoción de la actividad física

El caminar hace que aumente la flexibilidad, incremente la fuerza y eleve la resistencia cardiovascular sobre los tres componentes de cada sesión de ejercicios: el calentamiento, el ejercicio o entrenamiento y el enfriamiento” (Jiménez, 2013, pág. 69).

Las personas mayores constituyen un grupo heterogéneo; la mayoría tiene una o más enfermedades que varían tanto en el tipo de dolencia, como en su intensidad, siendo posible encontrar quienes puedan correr, mientras otros tienen dificultades para caminar; se destaca la necesidad de diseñar un plan que asegure la ejecución de niveles mínimos de actividad física, adaptado a las características de la persona.

Mejorar la capacidad para el auto cuidado, favorecer la integración del esquema corporal, propiciar bienestar general, conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos, facilitar las relaciones inter-generacionales,

aumentar los contactos sociales y la participación social, inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores, incrementar la calidad del sueño, disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión, reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral, contribuir en gran manera al equilibrio psico-afectivo ,prevenir caídas, incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad, disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular, hacer más efectiva la contracción cardiaca.

6.3.2 El Baile

Los estudios antropológicos de la danza han podido dar cuenta de cómo son las personas al ver sus bailes, cuáles son sus creencias, sus ideas, sus símbolos, cómo consideran su propio cuerpo y qué lugar ocupan en sus vidas el sexo, la muerte, el amor o el poder.

El baile responde a la necesidad de los seres humanos de crear con su cuerpo una serie de imágenes y percepciones en sí mismos y en los demás para dar a entender una idea. Al conservar la intención de comunicar, el baile se convierte en una acción cargada de sentido, mediante la cual se expresa algo ante los demás: la forma de vida, los pensamientos y las emociones; las costumbres y saberes de los antepasados, o, simplemente, la expresión de una necesidad lúdica. (Ochoa Patiño, 2006, pág. 54)

Algunos investigadores, aunque reconocen la intención comunicativa e intencionada del baile, consideran que éste también puede darse de forma no intencionada, especialmente cuando se trata de la expresión de las emociones, como cuando la persona baila por alegría, por diversión o por desfogue de energía.

Para los jóvenes, el baile es un vehículo de sueños, emociones y sentimientos, que hace posible el encuentro con un proyecto tangible, no ausente ni alejado de la realidad. Los ancianos lo asumen como una forma de estar activos físicamente: al sentir mejoría en su salud física y mental, consideran el baile una actividad de placer, importante en medio de su cotidianidad. La danza aparece como vehículo de identidad y reconocimiento dentro de la comunidad.

6.3.3 Actividad física

Tal vez sea posible llevar una vida sedentaria y aun así vivir una vejez saludable, pero no es muy probable. La práctica de una actividad física a lo largo de la vida y una tercera edad sana van de la mano: es una de las correlaciones más fuertes que descubrió el estudio de la fundación Mac Arthur para una vejez saludable.

Casi todos los ciudadanos de la tercera edad que conozco que gozan de un buen estado de salud fueron gente físicamente activa durante toda su vida, y aun lo son. Caminan, bailan, juegan al golf, nadan hacen pesas, yoga y tai chi. Algunos hasta practican más ejercicio físico que sus congéneres más jóvenes.

El cuerpo humano está diseñado para este tipo de uso regular y muy diverso. La vida moderna es un obstáculo para este propósito, pues obliga a muchos de nosotros a pasar gran parte de nuestro tiempo sentados en una oficina o conduciendo nuestro coche. (Weil, 2005, pág. 211)

Terminamos por obtener nuestra actividad física por periodos reducidos de tiempo, y a menudo no se trata de actividades muy variadas. Es lamentable, pero así es. Dadas las limitaciones de la vida moderna, ¿Cómo podemos satisfacer las necesidades del ejercicio físico de nuestro cuerpo, que requiere para poder envejecer bien? A tal fin usted debe poder comprender tanto los beneficios como los riesgos del ejercicio físico.

6.3.4 Actividades manuales en el adulto mayor

El envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer puede ser una etapa llena de vitalidad si así se lo proponen. Durante la etapa productiva del adulto prima el culto al trabajo, mientras que en la ancianidad pudiera ser el culto al ocio. La recreación para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad se justifica, porque ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre que antes ocupaba en el trabajo, aprende a recrearse y a sentirse verdaderamente confortable, tanto física como espiritualmente

Está demostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante en el que se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros así como participar en actividades de diversa índole, como es la elaboración de manualidades para que activen su actividad motriz y no pierdan esa destreza (Giai, 2015, pág. 48).

En el adulto mayor hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales. Por lo cual la manera más adecuada de llevar este proceso es realizar actividades recreativas donde disipen su mente con creatividad realizando pinturas, manualidades con diversos materiales (Giai, 2015).

6.3.5 Actividades Manuales

Las actividades de tiempo libre contribuyen satisfactoriamente para el equilibrio biopsicosocial del anciano. Las actividades manuales parecen ejercer efecto protector para la pérdida funcional de los ancianos, por mecanismos semejantes a la actividad laboral, que dan estímulo cognitivo y mecanismos compensatorios de la red de apoyo social (Carreira, 2015, pág. 38).

6.3.6 Relaciones familiares en el adulto mayor

Conjuntamente se desarrollan carencias de tipo afectivo por déficit de interacción social, pérdida de contacto social y problemas de movilización bastante acentuados. Al respecto, el abordaje del tema de las relaciones sociales e interpersonales en la tercera edad es acogido por muchos desde una perspectiva negativa. Continuando con el modelo que la teoría de la desvinculación, los ancianos se retiran de la sociedad por la ruptura de las relaciones sociales, por el cese de las funciones y por una reducción del compromiso con las normas y valores.

La ruptura, en lo que respecta a las relaciones sociales, está determinada por la conjunción de una serie de factores

tales como: alejamiento de las conexiones personales establecidas en el trabajo (con la pérdida del rol laboral), carencia afectiva percibida con los hijos, y escasez en lo que se refiere a los enlaces con parientes y amigos que se van dejando por el camino como consecuencia de la distancia o la muerte (Sepúlveda & Rivas, 2010, pág. 18).

6.3.7 Estados de ánimo

Los cambios demográficos en los países industrializados han producido un aumento constante de la población mayor. Este envejecimiento de la población genera, paralelamente, un problema tanto psicosocial como sanitario. Así, el interés sobre la salud-enfermedad, los problemas sociales y, muy especialmente, el estado de ánimo en este colectivo, ha llevado a un incremento notable del número de investigaciones y publicaciones.

Los síntomas depresivos en las personas mayores son frecuentemente subestimados por el personal sanitario, a pesar de los numerosos informes que indican un aumento de la prevalencia con la edad. Los síntomas, como son los cambios de humor, pueden ser etiquetados como de "normalidad" en el envejecimiento o bien pueden confundirse con otras condiciones tales como la demencia. Los profesionales de la salud que están relacionados con adultos mayores deben prestar atención a las señales de síntomas depresivos. (Jürschik, 2013, pág. 2).

Las enfermeras se encuentran en una situación muy privilegiada para detectarlos por su proximidad con las personas. La detección se puede realizar mediante escalas de valoración geriátrica o bien mediante preguntas sencillas. Si se sospecha la presencia de síntomas depresivos se deben notificar con el fin de que, en caso necesario, se inicien las medidas oportunas de tratamiento.

La depresión constituye el trastorno del ánimo más frecuente en la población anciana y un importante problema de salud. La prevalencia de la depresión en adultos mayores de 65 años o más, varía entre el 7 y el 36% en pacientes ambulatorios y asciende al 40% en pacientes mayores hospitalizados. Estas diferencias en los porcentajes están muy relacionadas con los criterios diagnósticos utilizados en la definición de depresión. (Jürschik, 2013, pág. 2).

Diversos estudios han analizado las posibles diferencias en la forma de expresión de la depresión en las personas mayores y la conclusión general es que, aunque no es posible hablar de una forma específica, a menudo existe un aumento en la frecuencia de síntomas somáticos tales como fatiga, problemas de sueño, dolor, pérdida de interés en la actividad sexual, o múltiples y persistentes síntomas vagos. Otros autores definen la depresión como un estado de ánimo que, a nivel emocional, está marcado por una profunda tristeza y soledad. La tristeza es una emoción caracterizada por sentimientos de melancolía, de pérdida y de aflicción prolongada. La soledad es un estado emocional en el que la persona experimenta un poderoso sentimiento de vacío y de aislamiento. Estos síntomas no solo son importantes como indicadores del bienestar psicológico, también se reconocen como factores pronóstico relacionados con la salud y la longevidad funcional.

6.3.8 Depresión

En cuanto a la depresión en el adulto mayor, se debe partir por señalar que los problemas afectivos en los ancianos son importantes por su frecuencia, por su impacto sobre el estado mental y por su potencial influencia sobre la evolución de las enfermedades físicas. Los investigadores

señalan una prevalencia de trastornos mentales severos que oscila entre un 15 a 25% en los ancianos que viven en comunidad, y hasta el orden del 40 a 75% en contextos residenciales de atención especial (Kermis, 1986). En nuestro país, se ha reportado una prevalencia de hasta un 47 % de depresión en una muestra de adultos mayores

La vejez es una etapa especial, en la que el individuo debe hacer un gran esfuerzo por adaptarse a los múltiples cambios en diversas dimensiones que debe enfrentar. Esta perspectiva es bastante coherente con una visión de proceso de envejecimiento más que de una distinción entre lo normal y lo patológico del tipo DSM IV o CIE 10. En virtud de esto último, la depresión sería un continuo y la descripción de esta debería basarse más en criterios cuantitativos que cualitativos. (Jürschik, 2013, pág. 2).

Sin embargo, en términos diagnósticos, existe en el DSM-IV, una gran variedad de síndromes que cursan con síntomas depresivos, siendo el común denominador en todos ellos la modificación profunda del estado anímico, con predominio de la tristeza y el sufrimiento, o la preocupación excesiva. A menudo, en el uso corriente, se confunde este común denominador con una entidad única y global, confundiendo más que aclarando el diagnóstico.

Así, debido a que el término depresión hace referencia tanto a un constructo como a un conjunto de síntomas, se produce una utilización ambigua del mismo, estando frecuentemente presentes ambos significados. De hecho, con frecuencia en el paciente mayor, la depresión se presenta en forma atípica y clínicamente no cumple con los criterios de una depresión mayor. Estos síndromes incompletos, denominados trastorno depresivo no especificado, trastorno del estado de ánimo no especificado, depresión

menor o depresión por el DSM-IV, pudieran tener la misma repercusión en cuanto a morbimortalidad que la depresión mayor

Como respuesta al problema conceptual de la depresión, se ha intentado establecer una mejor delimitación y diagnóstico de la depresión en personas mayores, destacándose la propuesta de Gallagher y Thompson (1983), quienes consideran la depresión como un producto final, que refleja una serie de problemas relacionados con distintas áreas psicológicas, sociales y biológicas. Es importante destacar que Gallagher y Thompson no incluyen otros síntomas regularmente contemplados en el diagnóstico de la depresión que discriminan escasamente en este grupo de edad, como son los sentimientos excesivos de culpabilidad, inadecuación, preocupación excesiva y quejas hipocondríacas. (Mella, 2004, pág. 4)

El bienestar emocional de los adultos mayores declina con niveles más bajos de ejercicio y salud física. Se ha observado que entre los mayores, la depresión se correlaciona fuertemente con limitaciones tales como dificultad para preparar alimentos, comprar, salir, bañarse, etc. Más aún un bajo sentido de control sobre la propia vida aumenta la depresión. Un ajuste de las funciones físicas y sentido de control, eliminaría algunas de las apariciones de depresión asociadas con esta edad.

Ahora bien, en este contexto y en resumen, sería necesario hacer al menos dos observaciones básicas: que los criterios diagnósticos tipo DSM IV se vuelven insuficientes para la conceptualización de los trastornos del ánimo en esta población, y segundo, que muchos de los estresores que podrían estar causando reacciones adaptativas que cursen con síntomas depresivos

en los adultos mayores, se relacionan con la capacidad funcional del adulto mayor.

6.3.9 Estrés

El estrés es un estado en el que el adulto mayor sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés que uno padece, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que llevamos

El estrés se puede prevenir o controlar de distintas formas en el adulto mayor como por ejemplo: control en la alimentación, practicar algún deporte, yoga, caminatas u otros ejercicios de control corporal, fisioterapia, relajación, fitoterapia. La alimentación juega un rol muy importante ya que los nutrientes que nos dan las frutas y verduras ayudan al control de nuestro cuerpo y mente brindando más defensas al organismo (Ávila, 2014, pág. 28).

La situación problemática viene dada por el hecho de que en otros estudios realizados se ha obtenido como conclusión que los factores psicosociales que más inciden en el estrés del adulto mayor son las manifestaciones de violencia psicológica, necesidad de ser escuchados, pérdida de roles sociales, el temor a la muerte, adultos solos y la viudez, sin embargo, estas investigaciones por lo general se limitan a abordar el tratamiento psicológico del estrés en la vejez, sin valorar la calidad de supervivencia con posterioridad a ser tratados

6.3.10 Artritis

Es una enfermedad articular que tiene como órgano blanco el cartílago, pero en la cual todas las estructuras que hacen parte de la articulación pueden estar comprometidas.

En la fase temprana de la enfermedad los eventos patológicos son dinámicos, presentándose transformaciones estructurales que previenen la inestabilidad de la articulación pero, a medida que avanza la enfermedad, las estructuras afectadas experimentan cambios patológicos irreversibles que llevan finalmente al deterioro funcional total de la articulación en el adulto mayor (Orozco & Bedoya, 2007).

6.3.11 Diabetes

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más prevalentes en las personas mayores, habiendo un gran aumento en los últimos años atribuible principalmente al aumento de las expectativas de vida de la población general, una mayor sobrevivencia de los pacientes con diabetes y una mayor incidencia de diabetes como consecuencia de cambios en los estilos de vida (Sanzana, 2009).

6.3.12 Enfermedades Cardiacas

Las enfermedades cardiovasculares son un problema de salud pública por su alta prevalencia y porque constituyen la principal causa de muerte de la población del adulto mayor en la mayoría de los países. “En los países en vías de desarrollo se espera que su frecuencia siga aumentando

porque han ocurrido cambios económicos y demográficos que estarían contribuyendo al incremento de los factores de riesgo” (Bustos, 2003).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una Guía didáctica de ejercicios o pasos para enseñar los bailes tradicionales de Imbabura como factor para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac”

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios o pasos para enseñar los bailes tradicionales de la provincia de Imbabura, para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017.
- Proponer actividades físicas recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017.
- Socializar la guía didáctica a las Autoridades, adultos mayores los pasos y ejercicios para enseñar los bailes tradicionales de Imbabura para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac”.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, Adultos mayores

Institución: Asilo "Santa Luisa de Marillac" del barrio la Bola Amarilla

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PRESENTACIÓN

La práctica regular de actividades recreativas , brinda la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en los adultos mayores, haciéndolo vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort a su diario vivir.

Las personas mayores pierden todos los días un poco de sus actividades físicas, dando como resultado que la capacidad operativa y funcional de su cuerpo se vaya deteriorando, en un viaje lento pero inevitable hacia la invalidez, como parte del proceso natural del envejecimiento. El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar, uno de los recursos que ha dado buenos resultados en ese intento son las actividades recreativas.

El envejecimiento es un proceso progresivo, natural e irreversible del ser humano, que cada persona experimenta con diferente intensidad. En la actualidad, es difícil establecer el comienzo de esta etapa de la vida en función exclusiva de la edad, debido que hasta ciertos años de vida, el ser humano se enfrenta a problemas físicos, psíquicos, sociales y económicos,

que derivan de cambios biológicos propios de la edad y que condicionan cada vez de manera más estricta, la capacidad psicofísica, para llevar a cabo un acto tan natural como la supervivencia, aislándose de la sociedad en general, por el poco aporte que este grupo de personas (adultos mayores) se le da. Las personas que realizan actividades aeróbicas de forma habitual disminuyen sus riesgos de diabetes e hipertensión, pueden regular sus niveles de colesterol e insulina controlar su peso corporal, mejorar la salud mental y física. No hay duda que el ejercicio aeróbico es recomendable para todos independientemente de la edad, el sexo y la condición física.

UNIDAD 1



Ejercicios de calentamiento:

Sesión Inicial:

Realizamos una sesión de calentamiento de las articulaciones de una manera suave y con ejercicios muy fáciles de realizar.

Ejercicios de Coordinación:

Al culminar el calentamiento de articulaciones pasamos a realizar ejercicios coordinativos con los brazos, cadera y piernas este ejercicio se lo realizará en base a lograr una dinámica entretenida en el grupo.

Ejercicios de coordinación con música:

Luego de haber logrado una coordinación suficientemente como para realizar algún tipo de baile pasamos a integrar a la **música** como medio estratégico para realizar los diferentes tipos de pasos en el ritmo del san Juanito.

Ejercicios de relajación:

De vuelta a la calma vamos a realizar diferentes modalidades de ejercicios en donde el adulto mayor pueda relajarse, tranquilizarse y luego descansar.

UNIDAD 2

BAILE EL SANJUANITO



Antecedentes históricos

El INTY RAYMI es una fiesta tradicional que con la conquista de los españoles se llamó San Juan o también conocida como “Fiesta del Sol”, se celebra dando gracias al “Gran Padre Sol” por la tierra y por sus buenas cosechas.

Esta fiesta se origina en la época A.C. desde ahí existía el baile del INTI RAYMI pero cuando vinieron los españoles a la conquista, cambiaron el nombre y lo adaptaron a Sanjuanito.

El otavaleño es la expresión genuina de este género de danza autóctona.

Vestuario

- ❖ El tamaño y forma del sombrero
- ❖ El color de los ponchos
- ❖ El ancho de los calzoncillos
- ❖ El color y adorno de las gualcas
- ❖ La forma de usar la Fachalina
- ❖ Las camisas de algodón y lana
- ❖ Los rebosos y anacos en varios colores



Utilizan un vestuario para el diario y otro para los días de fiesta.

Enseñanza de pasos básicos del san Juanito:

Cabe recalcar que para trabajar con este tipo de personas vamos a realizar los pasos más básicos y más sencillos con el fin de que todas estas personas puedan participar y lograr realizar el baile sin ninguna dificultad alguna.

1er Paso básico:

- Elevación alternada de rodillas con acompañamiento de brazos

2do paso básico:

- Desplazamiento lateral alternadamente con acompañamiento de brazos

3er paso básico:

- Desplazamiento de pierna derecha hacia adelante y hacia atrás con golpe de palmas coordinativas.

4to paso básico:

- Cruce de piernas por delante alternadamente y siguiendo los brazos al nivel de cada una de las piernas elevando al nivel de los hombros.

Estos son los pasos más básicos y sencillos para realizar el baile en el adulto mayor en donde cada uno de ellos lo lograra sin problemas con un espacio de tiempo y repaso adecuado. Luego de haber realizado estos pasos ya podremos realizar el baile en parejas y grupalmente.

Baile en parejas:

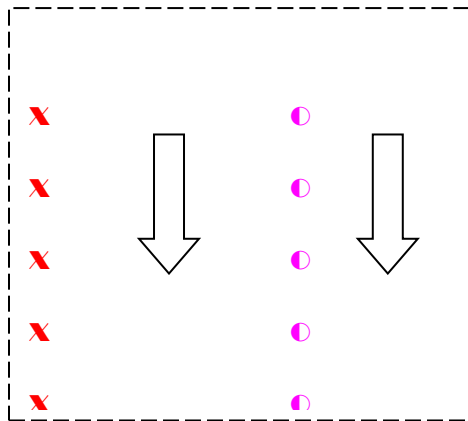
Realizamos los pasos antes mente aprendidos en coordinación con la pareja.

Coreografía grupal básica

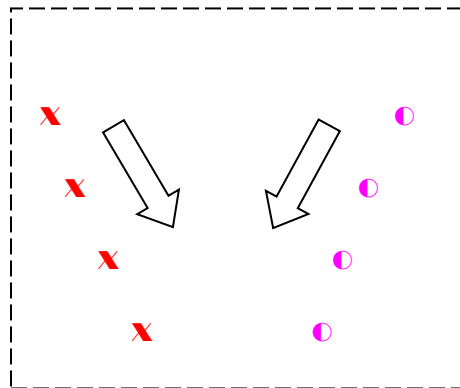
Hombres: X

Mujeres: O

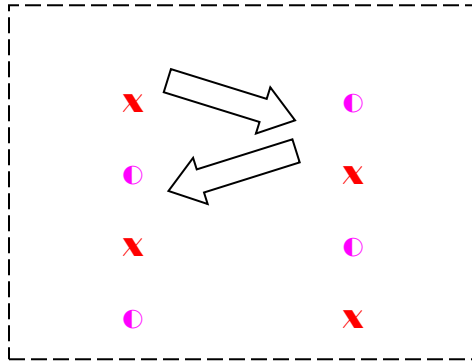
➤ 1



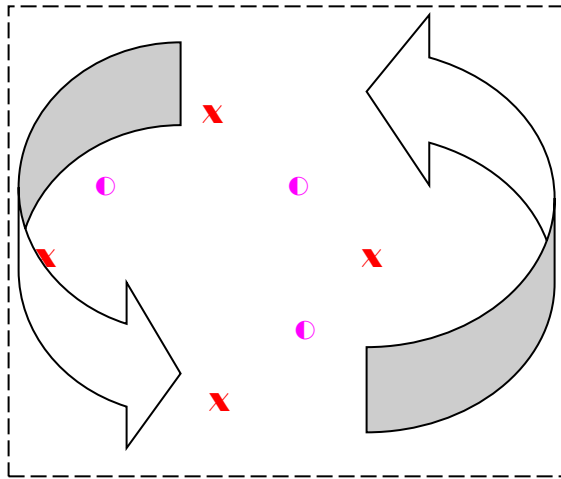
➤ 2



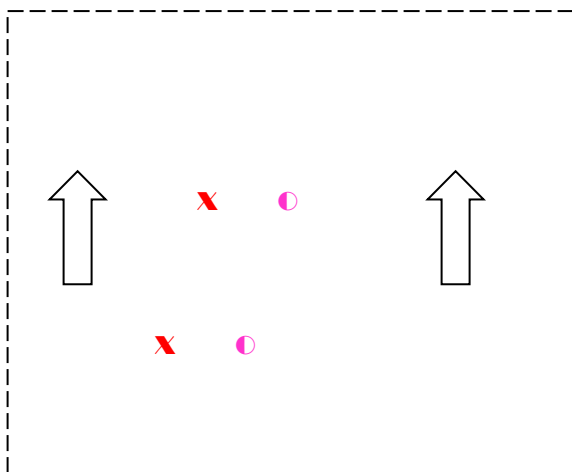
➤ 3



➤ 4



➤ 5



UNIDAD 3

LA BOMBA



Antecedentes históricos

La comunidad de negros llegó a Ecuador en el siglo XVII traídos por los jesuitas y mercedarios para trabajar como esclavos en las minas y en las plantaciones de caña de azúcar.

El Valle de Chota entre los límites de Imbabura y Carchi en Ecuador, es la cuna de una danza que mezcla valores europeos de la vertiente española junto con las danzas africanas traídas por los esclavos durante la Colonia, en sí un producto de la población afro-ecuatoriana aunque sería más propio llamarla “indo-hispano-afro ecuatoriana”: La Bomba del Chota.

La Bomba de Chota es un ritmo y baile muy sensual en el cual la mujer revolotea alrededor del hombre que se supone está en plan de conquista.

Los instrumentos que se utilizan para la interpretación de la Bomba de Chonta son: la guitarra, el bombo, las maracas, el guazú, a veces el tamboril, aunque inicialmente estaba interpretada por instrumentos más rudimentarios como hojas de naranjo, cornetas hechas de calabazo seco, entre otros.

Una de las canciones más representativa y reconocida a nivel del Ecuador e internacionalmente es “**Mi Lindo Carpuela**” de Milton Tadeo.

Vestuario

❖ Hombre

Pantalones blancos doblados la basta, camisa blanca o de colores vivos, sombrero de ala corta pañuelo rojo, descalzos.

❖ Mujeres

Falda amplia plisada de talle bajo, livianos de telas brillantes y de colores vivos, blusa blanca de cuello canoa, pañuelo en la cabeza, descalzos; es característica de la mujer los adornos en sus cabellos, se hacen pequeñas trenzas entrelazadas con cintas de colores, binchas y peinetas, además llevan sobre su cabeza asentada sobre un pañolón y sin sujetarla con las manos, una lavacara llena de ovos.

Ritmo Musical:



Se realizara la ejecución del ritmo de la bomba con medios instrumentales reciclados, siguiendo el ritmo y acompañando con cada uno de los instrumentos de acorde a la canción.

Los instrumentos de percusión reciclados serán los siguientes:

- ❖ Botellas de plástico con cierta cantidad y variedad de semillas secas que pueda sonar al momento de mover las botellas.
- ❖ 2 Palos de escoba de 30cm
- ❖ Baldes de plástico o tarros reciclados de pintura
- ❖ Utilizaremos también las palmas y los silbidos

Pasos a seguir

- ❖ Escuchar el ritmo musical
- ❖ División de grupos para cada uno de los instrumentos de percusión
- ❖ Actividad auditiva con instrumentos de percusión
- ❖ Repaso continuo con los instrumentos y acompañamiento musical
- ❖ Ejercitación del desarrollo auditivo
- ❖ Una vez que hemos logrado realizar los repasos con éxito en cada grupo e instrumentos, procedemos a unir a todo el grupo de adultos mayores y realizamos una presentación del grupo musical. (botellas, palos, baldes, palmas y silbidos)

UNIDAD 4

BAILE EL PASACALLE



Antecedentes históricos

El Pasacalle es un género musical de carácter alegre, popular y muy movido, es comparable con el pasodoble Español, que pasa a ser el “Pasodoble Criollo”.

Con la llegada de los españoles a nuestro territorio aparecen nuevas costumbres y formas de festejar, recordar y vivir que en su mayoría fueron importantes e impuestos a la fuerza. La influencia se da en todas las facetas de la cultura aborígen, principalmente en la música, vestimenta, arte, religión, agricultura, la figura del patrón, mayordomo, el bautizo, el pase del niño etc.

El pasacalle nace de otros ritmos. El amor a la tierra madre se expresa en un género musical que convoca a la fiesta. Este ritmo lo entonan las bandas populares al pasar por las calles, se canta a la patria chica. Por ejemplo: Imbabura de mi vida, El Chulla Quiteño, Ambato Tierra de Flores, Chola Cuencana, son verdaderos himnos que hacen del pasacalle la canción de arraigo, en contraposición al pasillo que podría calificarse como la canción de desarraigo.

Vestuario

Mujeres:

Vestidos de la época colonial, amplios, largos de vuelos y de vistosos combinados finos y elegantes, zapatos de taco chino, chal de hilo.

- ❖ Accesorios: sombrilla, abanico.
- ❖ Peinado: cabello hecho moño o suelto hecho churos.

Hombres:

Terno negro estilo pingüino, zapatos negros de charol, sombrero de copa, clavel en el bolsillo de la chaqueta del pecho lado izquierdo.

Pasos básicos

1er Paso básico:

Desplazamientos

Adelante, atrás, izquierda, derecha, media vuelta, vuelta entera.

2do Paso básico:

Cruce de pierna derecha sobre izquierda y

Regreso.

3er Paso básico:

Cruce y regreso de pierna alternadamente

4to Paso básico:

En pareja:

1 Vuelta individual derecha- izquierda

2 Vuelta entera en pareja derecha- izquierda

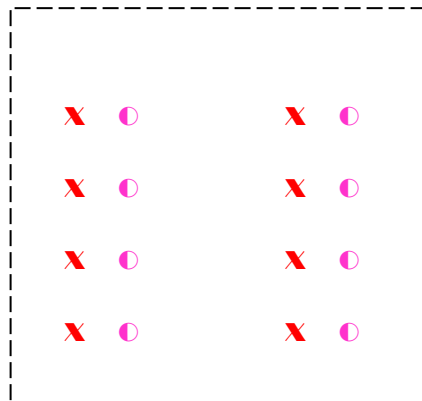
3 Tomados de la mano derecha dar la vuelta por atrás individualmente

Coreografía grupal básica

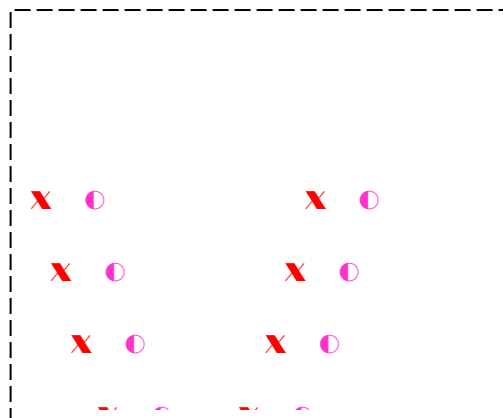
Hombres: X

Mujeres: O

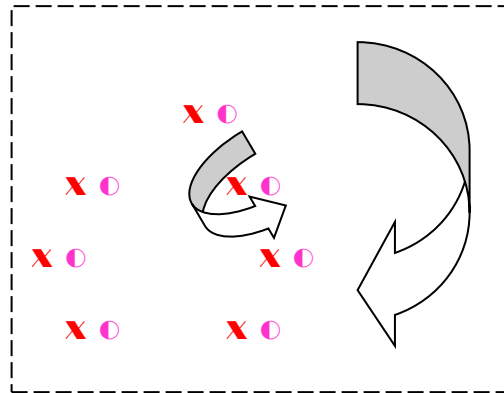
➤ 1



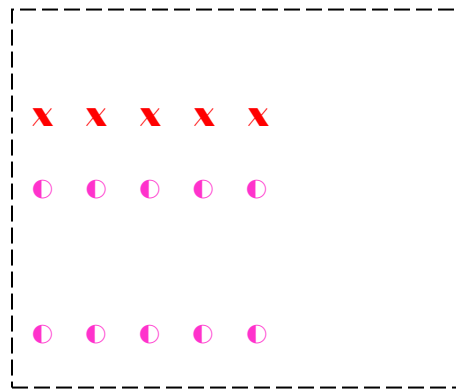
➤ 2



➤ 3



➤ 4



Estos son los pasos y la coreografía más básica adaptada para la realización del baile del adulto mayor sin tener ninguna complicación.

UNIDAD 5

Recomendaciones básicas para coordinación rítmica y corporal

Presentación artística en el asilo de ancianos, procediendo a invitar a la colectividad y comunidad a acercarse a observar al grupo musical y de baile de adultos mayores.

UNIDAD 6

INSTRUCCIONES GENERALES:

- ❖ Colaboración
- ❖ Unión del grupo
- ❖ Ropa ligera y adecuada
- ❖ Realización de instrumentos de percusión reciclados
- ❖ Mantener la alegría y felicidad del adulto mayor

Actividad 1

El baile como terapia

La danza o el baile, es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas i que van aborde con la música que se desee bailar. Dicho baile tiene una duración especifica que va desde segundos, minutos e inclusive hasta horas y puede ser de carácter artístico, de entrenamiento o riguroso.

De igual manera, es también una forma de expresar nuestros sentimientos y emociones a través de gestos finos, armoniosos y coordinados. El baile en muchos casos también es una forma de comunicación ya que se usa el lenguaje no verbal.

El baile utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños y adultos. El baile es muy interesante, ya que es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica, lo único de lo que precisa es de constancia, como cualquier otra disciplina, pero con la diferencia de que además de divertido, es muy saludable para la mente y el cuerpo.

Baile básico sin desplazamientos

El objetivo de los ejercicios de baile sin desplazamientos, es la mejora del movimiento articular, estos ejercicios no llevan ningún riesgo lo cual permite que se desarrollen normalmente.

Objetivo:

Que los adultos se familiaricen con los pasos que se utilizara en las actividades.



Metodología: Introducción a pasos básicos de forma sencilla y en la parte principal comenzamos a enseñar al grupo la ejecución de los diferentes movimientos que componen los pasos a ejecutar, los mismos se realizaran por separado sin desplazamiento, dando un ritmo adecuado se podrá utilizar inicialmente a una velocidad lenta y aumentada paulatinamente hasta llegar al tiempo correcto. También ayudara a mejorar la tonificación muscular, articular y motricidad.

Recurso

- Ropa deportiva cómoda
- Una botella de agua
- Música

Actividad 2

Baile San Juanito en parejas

Es considerado el Ritmo Nacional del Ecuador, de origen precolombino alegre y melodía melancólica, según los musicólogos es una combinación única que denota el sentimiento del indígena ecuatoriano.



Actualmente se interpreta con la mezcla de instrumentos autóctonos del Ecuador como, el rondador, Pingullo, Bandolín, dulzainas, se suman a estos instrumentos extranjeros como. La guitarra, quena, bombos, zampoñas, etc. Incluso con instrumentos electrónicos dándole un toque de modernidad y estilización.

Objetivo

Motivar a la práctica de los pasos básicos del San Juanito para mejorar sus habilidades físicas con movimientos vivos.

-Escuchar la música entrar a tiempo con ejercicios de repetición de los movimientos

-Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.

Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes.

Dirigir los movimientos previstos y coordinar.

Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

-Faldas de cualquier color con pliegues

-Camisa blanca

Alpargatas

-Collares

Sombrero grande

Cinta gruesa alrededor de la cadera

Varones

-Pantalón blanco

-Alpargatas

-Manta de cualquier color debajo del sombrero que va ubicado en la cabeza

Cinta gruesa alrededor de la cadera.

Desarrollo

-En pareja en una línea se ubican los participantes, realizamos 5 entradas hacia adentro y hacia afuera.

-La pareja se desplazara en línea recta 6 pasos básicos, al terminar giramos y regresamos bailando a la posición que iniciamos.

-Damos dos giros con las manos levantadas en el mismo lugar y luego se desplazara con entradas y salida.

-Ponemos las manos en la cintura y hacemos una leve inclinación desplazándonos hacia adelante.

-Formamos un círculo hacemos una entrada una inclinación, y una salida.

Salimos del círculo bailando y levantando las manos hacia arriba y hacia abajo.

-Procedemos a hacer la salida tomando y saltando de la mano.

Recursos

-Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento

--Ropa deportiva cómoda

Actividad 3

Baile del pasacalle

El Pasacalle es una forma musical de origen popular, en Ecuador los pasacalles son interpretados por las bandas, tienen similitud con el paso doble español, el chulla quiteño es la melodía más representativa de este género, compuesto por Alfredo Carpio, es por ello que su nombre tendría origen por su movimiento elegante con pasos firmes cuando uno baila en las calles.

Por ende es utilizado mucho en comparsas, agrupaciones o coreografías en los desfiles. Entre otros temas representativos están Tierra de flores, Ambateñita Primorosa, Mi Chola Cuencana, Soy del Carchi.



Objetivo

Desarrollar habilidades que permitan ejecutar los pasos del pasacalle para una mejor ejecución en el ritmo.

Metodología

-Escuchar la música entrar a tiempo con ejercicios de repetición de los movimientos.

-Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferente dirección.

-Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes.

Dirigir los movimientos previstos y coordinar.

Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

-Vestidos de la época colonial de volos y de vistosos colores.

-Zapatos de taco color negro

-Chal

-Abanico

Varones

-Terno negro estilo pingüino

- Sombrero de copa
- Zapatos negros
- Un clavel
- Se toman de la mano y bailan hacia la derecha y hacia la izquierda
- El hombre toma la mano de la mujer y le hace que dé la vuelta.
- Se vuelve al paso básico y los dos giran dando una vuelta.
- Luego el hombre pone la mano en la cintura de la mujer y ella en los hombros y giran.
- El hombre se arrodilla y saca su pañuelo moviéndolo y la mujer gira alrededor del hombre.
- Luego se toman de la mano y bailan formando una hilera y haciendo entradas y salidas el hombre con el pañuelo y la mujer meciendo la falda del vestido.
- Se toman de 4 la mano y vuelven a la posición inicial formando el triángulo y luego hacemos la salida.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento
- Ropa deportiva cómoda

Una botella de agua

-Grabadora

-Música

Ejercicios de relajación

Caminar suavemente

Ejercicios de respiración diafragmática

Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Actividad 4

Baile del pasillo

Ritmo melancólico que expresa hermosos versos dedicados a la mujer, al ser amado, algún sentimiento o recuerdos gratos, es un ritmo muy escuchado en bares, acompaña a los levadores en sus momentos de melancolía cuando quieren mitigar con alcohol sus recuerdos por este motivo el pueblo lo llama cariñosamente música líquida. Este género se baila en campos y ciudades, tampoco podía faltar en el repertorio de las bandas de música.

Tuvo extraordinaria acogida en el medio mestizo de la zona andina. Debido a su capacidad de integrar y generar distintos significados entre distintos grupos sociales, étnicos y generacionales, el pasillo se ha convertido en la música nacional por excelencia.

En este país existen sub géneros como pasillo costeño, pasillo serrano, pasillo de baile, pasillo rockolero o pasillo de reto. El pasillo ecuatoriano, por su añoranza y nostalgia, es de todos los países que lo difunden el más conocido internacionalmente. En el Ecuador solo permanece el pasillo de movimiento lento y tonalidad menor Julio Jaramillo Laurino fue uno de los máximos exponentes del pasillo ecuatoriano, recorrió muchos países interpretándolo, entre sus temas más famosos tenemos: Fatalidad, Nuestro Juramento, Guayaquil de mis amores, Sombras, etc.



Objetivo

Demostrar los pasos básicos del pasillo para el mejor disfrute de este género.

Metodología

-Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos.

Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones

Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes

Dirigir los movimientos previstos y coordinar

Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos

Vestimenta

Mujeres

-Vestido ancho y largo de diversos colores

-Zapatos de taco pequeño

Hombres

-Terno negro estilo pingüino

-Camisa blanca

-Zapatos negros

Desarrollo

-Las mujeres hacen la entrada por el lado derecho y los hombres por el izquierdo

-En parejas se toma de la mano y bailan moviéndose de un lado al otro.

-Se sueltan las parejas y por separado dan giros y vuelven a tomarse de las manos.

-El hombre toma la mano de la mujer y camina con galanteo.

-Las parejas hacen entradas hacia el centro y luego salen.-Bailan alrededor dando giros con sutileza.

-Hacen la salida formando una hilera.

Recursos

-Rutina de calentamiento

-Ropa deportiva cómoda

-Una botella de agua

-Grabadora

-Música

Actividad 5

Baile del albazo

El albazo tiene su origen en la alborada española, una música que se tocaba al amanecer en los días de fiestas religiosas, romerías al rayar el alba y es interpretado por las bandas de pueblo. Pese al predominio de la modalidad menor, el albazo tiene un ritmo caprichoso y festivo que invita al baile y la alegría. Sus textos están constituidos por coplas o pequeños poemas que tratan una variedad de temáticas. Su ritmo altera los tiempos binario y ternario razón por la cual su acompañamiento resulta un tanto complejo para quien no está acostumbrado a tocar estos ritmos.



Se han creado albazos muy representativos de nuestra cultura mestiza y con diversas temáticas como: Tormentos, Avecilla, Así se goza, Si tú me olvidas. Apostemos que me caso, Amarguras, El maicito, Las quiteñas, Misa de doce, Casa de teja, Morena la ingratitud, Se va mi vida, Solito, Triste me voy, Vida mía corazón, Negra del alma, Que lindo es mi Quito, El Pilahuin y otros tantos compuestos por insignes músicos ecuatorianos.

Su nombre proviene que es un ritmo generalmente interpretado por bandas de músicos, que recorren las calles durante el alba. Se escucha e interpreta tradicionalmente en algunos cantones de las provincias de Chimborazo, Pichincha y Tungurahua. En fin, el albazo es un canto alegre, es un saludo, es música de baile.

Objetivo

Demostrar los pasos para mejorar el baile del albazo

Metodología

1. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos.
2. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
3. Organizar los pasos restablecer secuencias, demostración de las partes.
4. Dirigir los movimientos previstos y coordinar.
5. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Falda plisada ancha diversos colores
- Blusa blanca
- Chalina

-Alpargatas

Hombres

-Camisa blanca

-Zamarro

Desarrollo

-En el centro del patio se ubican dos hileras una de mujeres y otra de hombres.

-Los dos grupos hacen entradas y salidas en el mismo lugar.

-Bailando dando círculos alrededor de su pareja.

-Cada hilera baila hacia delante y la otra hilera hacia la otra dirección.

-Luego vuelven a la posición inicial.

-Bailan y forman un círculo y haciendo giros.

-Luego en parejas hacen la salida bailando y levantando las manos.

Recursos

-Rutina de calentamiento

-Ropa deportiva cómoda

-Grabadora

-Música

Ejercicios de relajación

-Caminar suavemente

-Ejercicios de respiración diafragmática

-Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

Actividad 6

Baile del Yaravi

Su denominación es mestiza. Es una canción triste. El Yaravi es música precolombina que carece de reglas musicales. Es resultado de la monotonía, por la repetición de dos o tres frases melódicas en un solo tiempo y sin más que unas notas que se alteran para variar la expresión.

No se conoce el origen del Yaravi, pero la versión más acertada es la que afirma que es la deformación del quichua Harawi, que significa cualquier aire o recitación cantada pero también triste.



Los yaravíes son interpretados en funerales como despedida del difunto. El yaraví se lo utiliza como un canto ritual de despedida o fúnebre, yaraví se compone de aya-arú-hui, aya significa difunto y arú significa hablar, por lo que yaraví significa el canto que habla de los muertos. El yaraví a comienzos del sigloXIX, se hace más romántico, ligado a las nostalgias del amor distante o perdido.

El yaraví se caracteriza por ser un ritmo que posee un movimiento lento, por el hecho de ser un ritmo bastante triste y cargado de sentimiento. Como por ejemplo de esto se puede tomar la canción “puñales” de Ulpiano Benítez, cantado por el dúo Benítez-Valencia.

Objetivo

Aumentar la coordinación a través de pasos básicos lentos.

Metodología

6. Escuchar la música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos.
7. Desplazar rítmicamente el ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
8. Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes.
9. Dirigir los movimientos previstos y coordinar.
10. Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Falda anchas diversos colores
- Blusa colorida
- Chalina
- Alpargatas
- Sombreros

Desarrollo

- Se ubican las mujeres en un círculo.
- Se sientan en cuclillas y se van levantando despacio al sonido de la música.
- Luego dar tres vueltas al sonido de la música y salir del círculo.
- Seguir bailando y formar una Y, hacer dos entradas y dos salidas.
- Luego salir y formar dos hileras y seguir con el paso básico.
- Bailar cogidas las faldas y abanicarlas en la misma hilera
- Se hace la salida tomada de la mano y con una sonrisa.

Recursos

- Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento.
- Una botella de agua
- Grabadora
- música

Ejercicios de relajaci

Actividad 7

El baile del Yumbo

No se refiere únicamente a la composición musical, sino a la vestimenta que se utiliza para acompañar las danzas en las diferentes regiones y por diferentes fiestas religiosas y patrias. El yumbo es una composición en tonalidad triste y alegre que canta los hechos de los antepasados y los sucesos tradicionales del pueblo. En el Ecuador, existen grupos autóctonos que por diversas festividades visten diferentes trajes y bailan al son de estas composiciones. Es propio de los yumbos bailar al ritmo de la melodía entonada por un pingullo y un tambor, ejecutado por un solo artista, de la manera como el danzante, cuya melodía varía de acuerdo a la festividad.



La vestimenta de los yumbo es: un pantalón corto hasta la rodilla de tela brillante de colores vivos, adornado con cintas de variados colores y figuras de oropel con flecos de hilo dorado y plateado, con una camiseta de seda o algodón, bien ceñida al cuerpo y de colores muy vivos. Sobre el cuello llevan collares de diferentes materiales.

En su cabeza llevan una peluca de cabellera larga sostenida por una corona de plumas de aves de vistosos colores. En su espalda llevan una tela y a su costado derecho cargan una shigra de vistosos colores y de fabricación casera. En su mano derecha llevan una lanza, símbolo de poder. Los yumbos generalmente bailan saltando en un solo pie, cambiando el izquierdo con el derecho. Cuando bailan en un solo puesto, también bailan saltando y con tal movimiento sacuden su indumentaria produciendo típicos sonidos.

Objetivo

Estimular el aparato respiratorio a través de los pasos lentos del Yumbo.

Metodología

- Escuchar música entrar a tiempo: con ejercicios de repetición de los movimientos.
- Desplazar rítmicamente ritmo con movimientos, formando figuras en diferentes direcciones.
- Organizar los pasos establecer secuencias, demostración de las partes.
- Dirigir los movimientos previstos y coordinar
- Ejecutar todo el baile agregando la música al realizar dichos pasos.

Vestimenta

Mujeres

- Faldas amplias de varios colores
- Blusa blanca o varios colores

-Alpargatas

Hombres

-Camisa blanca

-Pantalón blanco

-Gorros coloridos

Desarrollo

-Bailar en hileras mujeres u hombres con pasos lentos y básicos.

-Repetir estos pasos hasta terminar las melodías.

Recursos

-Rutina de calentamiento con ejercicios de estiramiento.

Ropa deportiva cómoda

-Una botella de agua

-Grabadora

-música

Ejercicios de relajación

-Caminar suavemente

-Ejercicios de respiración diafragmática

-Caminar en zigzag, en talones y en puntas de los pies.

6.7 Impactos

6.7.1 Impactos Recreativo

La música es el mejor aliado de la entretención y el ejercicio. Bailar no solo sube el ánimo, mejora la coordinación, estimula la circulación entre otros beneficios. el baile mejora la salud el estado físico y la calidad de vida. El baile se ha transformado en los últimos años, para muchas personas, en la actividad física predilecta, ya que moviliza todas las partes de nuestro cuerpo y brinda beneficios importantes como son: Beneficio cardiovascular: facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se beneficia de esta actividad.

En edades maduras es recomendable para paliar los dolores articulares, la osteoporosis y prevenir el envejecimiento. El baile en el adulto mayor tendrá un impacto significativo, ya que a través de este lograremos diversas soluciones a diversos problemas q afectan al adulto mayor y así podremos mejorar su calidad de vida.

6.7.2 Impacto Social

Mejora las relaciones personales: es una excelente forma de superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones personales. Reduce el estrés: favorece la relajación y libera tensiones. Potencia la autoestima: reduce la ansiedad y la depresión, ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina. Bailar levanta el ánimo. Fortalece la confianza: favorece la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento. Es divertido: además de todos los beneficios físicos y mentales expuestos, lo mejor del baile es la diversión. Es prácticamente imposible bailar sin sonreír.

La música consigue que se expresen los sentimientos y proporciona una alegría duradera.

6.7.3 Impacto Psicológico

Mejorar su salud, subir su autoestima, elevar su estado emocional y alargar el tiempo de vida que es lo más importante.

6.8 Difusión

Una vez culminada esta investigación se procede a difundir y socializar la guía didáctica en el asilo trabajado y en los asilos correspondientes a la parroquia de San Francisco, y así llegar a tener una buena acogida en este proyecto que como fundamento principal será mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*, 117-125.
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del desarrollo: Adulthood y Vejez*. España : Panamericana .
- Bustos, P. (2003). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos jóvenes. *Scielo* , 973-980.
- Carreira, L. (2015). Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 307- 314.
- Castro, M., & Del Pilar, M. (2012). Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. *Av.enferm.*, XXX (1), 23-31.
- García, L. S. (2006). *Cuidados enfermeros en atención primaria: programa de salud del adulto y el anciano* . España: MAD.
- Caballero, C. V. (2006). *Retos para el diagnóstico y tratamiento de la artritis reumatoide en América Latina*. Colombia : Ediciones Uninorte .
- Cevallos Alicia (2006) Guía didáctica el pasacalle, San Juanito, Bomba Ibarra Ecuador Creadores Gráficos
- Clemente, A., & Tartaglini, M. (2009). Estrés Psicosocial y Estilos de Afrontamiento del Adulto Mayor en Distintos Contextos Habitacionales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XVIII, núm. 1, 69-75.
- Crvalho Paul (1994) Antología del Folklor Ecuatoriano Quito Ecuador Editorial Universitaria
- Espinosa Manuel (2000) Los mestizos ecuatorianos las señas de identidad cultural Quito Ecuador

- Garcés Hugo (2007) Leyendas y tradiciones del Ecuador Quito Ecuador
- García, H. (2009). "Problemas de Salud Pulmonar en Adultos Mayores. *GEROINFO. RNPS. 2110. Vol. 4 No. 3, 1 - 5.*
- Garcia Luis (2006) Cuidados a enfermos en atención primaria programa de salud del adulto y el anciano España MAD
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública, 67-76 .*
- Hernández Katty (2002) Discursos hegemónicos y tradiciones sobre los cuerpos de las mujeres afroecuatorianas Quito Ecuador Abya Yala
- Herazo Benjamin (2012) Clinica del sano en odontología Bogotá Colombia Benjamin Herazo Acuña
- Herrera, S., & Kornfeld, R. (2008). *Relaciones familiares y bienestar de los adultos mayores en Chile.* Chile: Expansiva .
- Jiménez, Y. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, vol. XIV, núm. 27, 168-181.*
- Jürschik, P. (2013). Estado de ánimo caracterizado por soledad y tristeza: factores relacionados en personas mayores. *Scielo, 2.*
- Kein Alejandro (2015) Del anciano al Adulto mayor Guanajuato México Plaza y Vaaldez S.A De C.V
- Mella, R. (2004). Depresion. *Scielo, 4.*
- Mendoza Alejandro (2002) La fiesta religiosa indígena en Ecuador Quito
- Melo Vladimir (2005) Identidades Bogotá Colombia Norma
- Ministerio de Inclusión Económica y Social 2013 - 2014

- Molina, R. (2017). El ejercicio y la salud, "La Caminata", beneficios y recomendaciones. *Scielo* , 65-72.
- Morales, F. (2007). *Temas prácticos en geriatría gerontología* . Costa Rica : EUNED.
- Morillo Julio (2003) Talleres recreativos para personas mayores Bogotá Colombia Celare
- Llanes, H. (2015). Factores psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor. *Revista de Ciencias Medicas* , 1 - 21.
- OMS (2004) Mantenerse en forma para la vida necesidades nutricionales de los adultos mayores España Publicaciones Científica y técnica
- Ochoa Patiño, V. (2006). El baile representación social y práctica saludable. *Investigación y Educación en Enfermería* , 54.
- Orozco, D., & Bedoya, J. (2007). Artritis en el anciano. *REVISTA COLOMBIANA DE REUMATOLOGÍA*, 66 - 84.
- Peña Armando (2011) Manual de practica básica del Adulto mayor México Manual moderno S.A
- Pont Pilar (2003) Tercera Edad Actividad Física y salud Teoría y practica Barcelona España Paidotribo
- Robey Dan (2009) El poder de los hábitos positivos Barcelona España Amat Editorial
- Sanzana, G. (2009). El tratamiento de la diabetes en el paciente mayor . *REV. MED. CLIN. CONDES*, 635 - 638.
- Sepúlveda, C., & Rivas, E. (2010). Perfil socio-familiar en adultos mayores institucionalizados. Temuco, padre las casas y nueva imperial. *Scielo* , 49-61.

Stornaio Ugo (2000) Ecuador Quito Ecuador Abya Yala

Undurraga, C. (2012). *Calidad de vida en la vejez: Relaciones sociales* .
Santiago de Chile: Los Andes .

Valdivieso Juan (2003) Guía Turística del Ecuador Quito Ecuador

Weil, A. (2005). *Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual*.
Estados Unidos : Vintage Español.

Wenger, N. (2011). Enfermedad cardiovascular en el anciano. *Rev Esp
Cardiología*, 697-712.

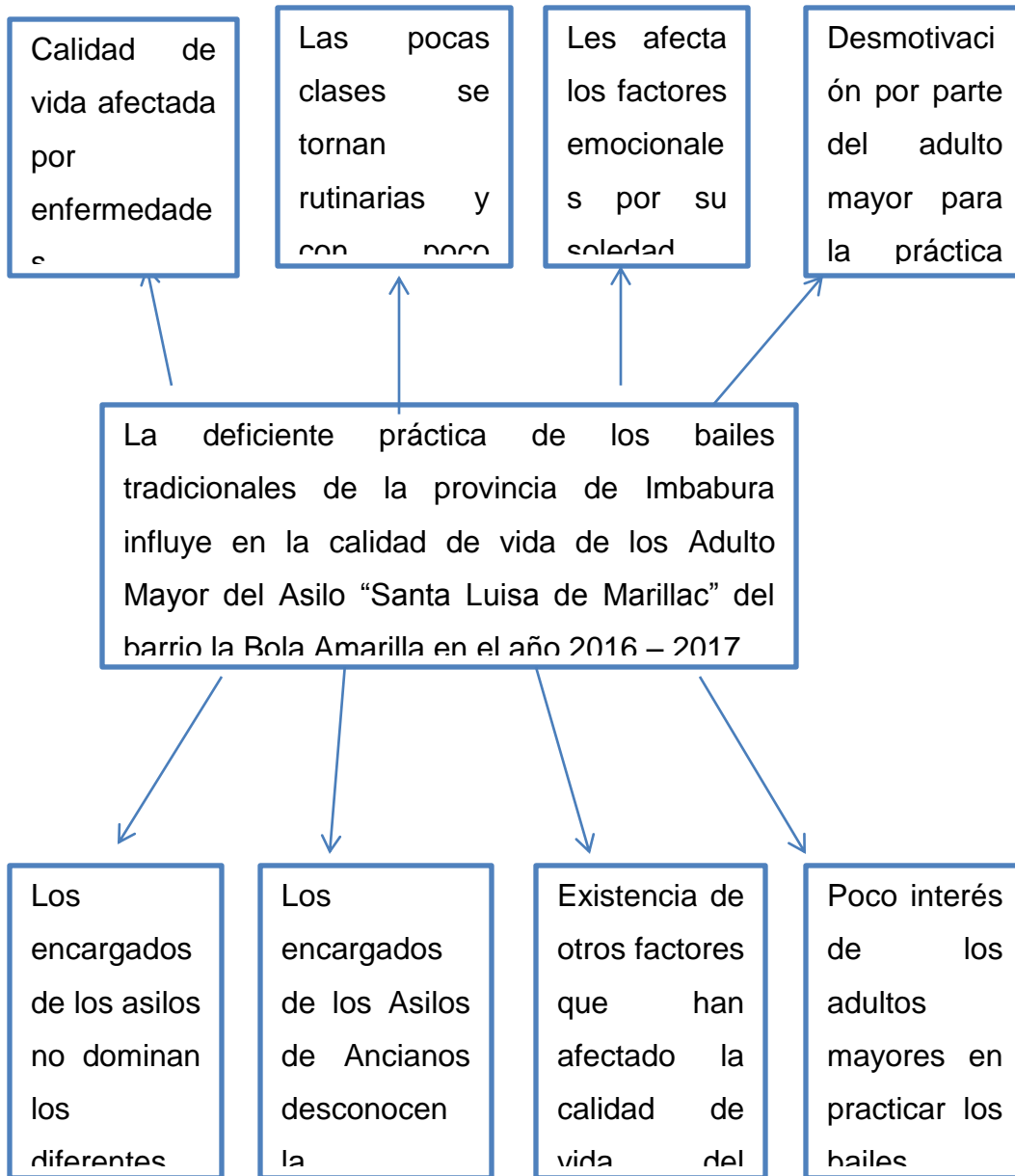
Williams Melvin (2002) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte
Barcelona España Paidotribo

Yuni José (2005) Educación de Adultos mayores Cordoba Editorial Brujas

ANEXOS

ANEXO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo influyen los bailes tradicionales en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?	Establecer cómo influyen los bailes tradicionales en la calidad de vida del Adulto Mayor del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS

<p>¿Cuáles son los tipos de bailes tradicionales que les enseñan a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?</p> <p>¿Cuáles son los bailes tradicionales que más les gusta practicar a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?</p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?</p> <p>¿Cuál es la estructura de la propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017?</p>	<p>Diagnosticar los tipos de bailes tradicionales que les enseñan a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.</p> <p>Analizar los bailes tradicionales que más les gusta practicar a los Adulto Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.</p> <p>Identificar los factores que influyen en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla en el año 2016 – 2017</p>
---	--

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Están impregnadas del donaire y la idiosincrasia de			Albazo
			San Juanito
			Pasacalle

<p>los pueblos ecuatorianos y reflejan los diversos aspectos de la cultura andina, rica en diferencias regionales y étnicas y con la fortaleza de nuestra identidad.</p>	<p>El baile tradicional imbabureño</p>	<p>Tipos de bailes</p>	Yumbo		
			Yaraví		
			Bomba del chota		
				<p>Elementos del baile tradicional</p>	Música
					Instrumentos musicales
					Vestimenta
					Región
<p>La calidad de vida se define como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.</p>	<p>Calidad de Vida del Adulto Mayor</p>	<p>Bienestar físico</p>	Caminar		
			bailar		
			El proceso de envejecimiento		
			Actividad físicas		
		<p>Bienestar social</p>	Hijos		
			Hermanos		
			Amigos		
		<p>Bienestar Emocional</p>	Estados de ánimo		
			Depresión, estrés		
		<p>Bienestar en la Salud</p>	Artritis		
			Diabetes		
			Cardíacas		
			Respiratorias		
Otras					

ANEXO N° 4 ENCUESTA



La presente Encuesta ha sido diseñada para conocer acerca cómo influyen los bailes tradicionales en la calidad de vida de los Adultos Mayores del Asilo “Santa Luisa de Marillac” del barrio la Bola Amarilla. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

Estimado señor/ra:

1. ¿Realiza actividades físicas recreativas que ayuden para mejorar la calidad de vida?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas practica en sus tiempos libres?

Caminar	Juegos	Bailar	Gimnasia

3. ¿De la actividad seleccionada con qué frecuencia usted practica esta actividad?

Un día	Dos días	Tres días	Todos los días

4. ¿De la actividad seleccionado que tiempo se dedica para esta actividad?

15 min	30 min	45 min	60 min

5. ¿Les gustaría aprender algún tipo de danza para participar en eventos dentro y fuera del asilo?

Sí	No

6. ¿Qué tipo de bailes les gustaría practicar en sus momentos libres?

San juanito	Pasacalle	Bomba	Yaravi

7. ¿Del baile seleccionado, le gustaría aprender los pasos, coreografías?

Sí	No

8. ¿Del baile seleccionado le gustaría que un profesional en la rama le enseñe a bailar?

Sí	No

9. ¿Se siente satisfecho al bailar estos ritmos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Conoce los beneficios que produce la práctica del baile?

Sí	No

11. ¿Conoce los factores que influyen en la calidad de vida?

Sí	No

12. ¿Cuál de los factores descritos contribuye a mejorar la calidad de vida?

Físicos	Sociales	Culturales	Emocionales	Todos

13. ¿Según su criterio el baile tradicional ayuda a mejorar la calidad de vida?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14. ¿Según su criterio mejorar la calidad de vida le ayudará a prolongar su vida?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

15. ¿Según su criterio considera importante que el investigador elabore un una guía didáctica metodológica para enseñar a los adultos mayores?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

16. ¿La aplicación de esta propuesta ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



Datos informativos:

Institución:

Nombre:

Ficha de Observación	S	CS	RV	N
ÁREA FÍSICA				
¿Los adultos mayores bailan con ritmo?				
¿Los adultos mayores se desplazan con facilidad cuando bailan la bomba?				
¿Los adultos mayores bailan todo tipo de ritmos?				
¿Los adultos mayores coordinan adecuadamente las coreografías?				
¿Los adultos mayores conocen los pasos de los diferentes ritmos?				
ÁREA SOCIAL				
¿Los adultos mayores se integran con facilidad?				
¿Los adultos mayores les gustan formar círculos cuando bailan?				
¿Los adultos mayores les gustan participar activamente?				
ÁREA EMOCIONAL				

¿Los adultos mayores disfrutan cuando bailan?				
¿Los adultos mayores demuestran interés cuando bailan?				

ANEXO N° 6 FOTOGRAFÍAS







ANEXO N° 7 CERTIFICACIONES



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003518766
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Valverde Michilena Edwin Michael
DIRECCIÓN:		Tobias Mena 7-47 y Calixto Miranda
EMAIL:		Michael08tgt@hotmail.com
TELÉFONO FIJO:	TELÉFONO MÓVIL 0985203327

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"EL BAILE TRADICIONAL IMBABUREÑO COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO SANTA LUISA DE MARILLAC DEL BARRIO LA BOLA AMARILLA EN EL AÑO 2016-2017"
AUTOR (ES):	Valverde Michilena Edwin Michael
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alicia Cevallos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Anita Cristina Flores Espinosa, con cédula de identidad Nro. 1003005509 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **"EL BAILE TRADICIONAL IMBABUREÑO COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO SANTA LUISA DE MARILLAC DEL BARRIO LA BOLA AMARILLA EN EL AÑO 2016-2017"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.


Ibarra, a los 13 días del mes de septiembre de 2017

(Firma)
Nombre: Valverde Michilena Edwin Michael
Cédula: 1003518766

ABSTRACT

This research is about the traditional imbabureño dance as a factor to improve the elderly's quality of life in "Santa Luisa de Marillac" Asylum from "Bola Amarilla" neighborhood in 2016 - 2017. Consequently, background, problem statement, formulation of the problem, objectives and justification (where the reasons were explained why this diagnosis was made), what are the contributions, who will be benefited of the obtained results were developed. For the Theoretical Framework, it was researched according to the categories of traditional dance and the elderly's quality of life, it was made in books, magazines and internet. The Methodological Framework refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by instruments to get information related to dances and quality of life of elderly such as surveys and observation forms, then it was represented in tables and circular diagrams and after that each of the questions of the surveys and observation sheets applied to the elderly were analyzed and interpreted, then the conclusions and recommendations were drawn up, they were related to the proposed objectives, which guided for the elaboration and construction of a didactic guide, where there are exercises and steps to learn traditional dances of Imbabura. Dancing is a natural activity that helps to strength muscles, improving movements related to gross and fine motor skills, this refers to social, emotional, cultural, physical and health improvement, all these factors help to have a good lifestyle because enjoying good health is delayed life.

Keywords: Traditional dances, quality of life, older adults, didactic guide



2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Valverde Michilena Edwin Michael, con cédula de identidad Nro. 1003518766, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 13 días del mes de Abril de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Valverde Michilena Edwin Michael
C.C. 1003518766



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 13 de Abril de 2017

CERTIFICO:

Que el Trabajo de Grado titulado: **“EL BAILE TRADICIONAL IMBABUREÑO COMO FACTOR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO SANTA LUISA DE MARILLAC DEL BARRIO LA BOLA AMARILLA EN EL AÑO 2016-2017”**, de autoría del señor Edwin Michael Valverde Michilena con C.I. 100351876-6, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 10% de similitud.

Atentamente,

MSc. Alicia Cevallos
DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

