

**AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN
PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO**

Puerto Colombia, **23 de septiembre de 2020**

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

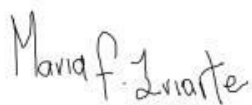
Yo, **MARÍA FERNANDA IRIARTE GÓMEZ**, identificado(a) con **C.C. No. 1.140.887.975** de **BARRANQUILLA**, autor(a) del trabajo de grado titulado **“APORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE A LA PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR”** presentado y aprobado en el año **2020** como requisito para optar al título Profesional de **PROFESIONAL EN DANZA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Firma



MARÍA FERNANDA IRIARTE GÓMEZ

C.C. No. 1.140.887.975 de BARRANQUILLA



DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.

Puerto Colombia, **23 de septiembre de 2020**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	APORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE A LA PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR
Programa académico:	DANZA

Firma de Autor 1:						
Nombres y Apellidos:	MARÍA FERNANDA IRIARTE GÓMEZ					
Documento de Identificación:	CC	x	CE	PA	Número:	1140887975
Nacionalidad:	Colombiana			Lugar de residencia:	BARRANQUILLA	
Dirección de residencia:	K18#14ª-154					
Teléfono:				Celular:	3012483641	



Universidad
del Atlántico

CÓDIGO: FOR-DO-111

VERSIÓN: 0

FECHA: 03/06/2020

FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	APORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE A LA PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR
AUTOR(A) (ES)	MARIA FERNANDA IRIARTE GOMEZ
DIRECTOR (A)	LINA JOHANNA ALVAREZ TORO
CO-DIRECTOR (A)	NO APLICA
JURADOS	NUBIA FLÓREZ & JAIRO ATENCIA
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	PROFESIONAL EN DANZA
PROGRAMA	DANZA
PREGRADO / POSTGRADO	PREGRADO
FACULTAD	BELLAS ARTES
SEDE INSTITUCIONAL	SEDE NORTE: CARRERA 30 NUMERO 8-49 PUERTO COLOMBIA
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2020-2
NÚMERO DE PÁGINAS	85
TIPO DE ILUSTRACIONES	TABLAS, FIGURAS Y FOTOGRAFÍAS
MATERIAL ANEXO (VÍDEO, AUDIO, MULTIMEDIA O PRODUCCIÓN ELECTRÓNICA)	NO APLICA
PREMIO O RECONOCIMIENTO	MERITORIA



**APOORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE A LA
PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

**MARÍA FERNANDA IRIARTE GÓMEZ
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**PROGRAMA DANZA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
PUERTO COLOMBIA
2020**



**APORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE A LA
PERCEPCIÓN DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR**

**MARÍA FERNANDA IRIARTE GÓMEZ
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**DIRECTORA
LINA JOHANNA ALVAREZ TORO
MAGISTER EN DESARROLLO INFANTIL**

**PROGRAMA DANZA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
PUERTO COLOMBIA
2020**

NOTA DE ACEPTACION

DIRECTOR(A)

JURADO(A)S

DEDICATORIA

Desde lo más profundo de mi corazón quiero dedicar este proyecto a la persona más importante de mi vida mi madre por ser ese ser de luz en mi camino y mi fuerza incondicional que me impulsa como también lo dedico a la memoria de mis abuelos por ser mi motivación principal para llevar a cabo este trabajo.

*“tantas luchas, tantas batallas y al final solo queda el
Amor”*

MCc

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer principalmente a Dios, por ser mi fuente de sabiduría, a todos los adultos mayores objetos de estudios en esta investigación sin ellos nada de esto hubiese sido posible. También a mi profesora y asesora Lina Álvarez por todo el tiempo y el acompañamiento durante todo este proceso sin duda alguna sin su guía mi trabajo no habría sido lo que es hoy por hoy gracias, por tanto.

Agradezco infinitamente a Jair fajardo por su apoyo incondicional como también a mi familia principalmente a mi madre por llenarme de energía con cada abrazo y palabra de aliento sin temor a equivocarme son ustedes quienes me inspiran a ser mejor cada día.

Finalmente, gracias a la Universidad del Atlántico, a la facultad de bellas artes y con ello al programa profesional danza donde salgo feliz y orgullosa de ser parte de esta gran carrera.

Aporte del Taller de Danza del programa conectarte a la percepción de aspectos de la calidad de vida del adulto mayor

RESUMEN

El envejecimiento es un proceso fisiológico conocido como la etapa final del ciclo vital, en este proceso se presentan cambios en las características de las especies durante todo el ciclo que transforma la existencia del individuo o el espécimen. Parte de todos aquellos cambios de orden biológico, psicológico y social por los que atraviesa toda persona adulto mayor que son aquellas cuya edad se encuentre entre los 60 y 74 años. Existe la política de envejecimiento activo que fue diseñada con el fin de promover prácticas de actividad física y una vida saludable con el propósito de ofrecer una mejora en la calidad de vida de esta población que con su trabajo y sacrificio entrego todo para construir la sociedad que tenemos.

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo dar a conocer el aporte que hizo el taller de danza en la percepción de la calidad de vida de los adultos mayores relacionada con el bienestar físico y el bienestar social. Este taller fue brindado en el centro de vida del municipio de Soledad Atlántico con el fin de llevar espacios de Recreación y Promoción de la salud en el adulto mayor. La investigación se llevará a cabo de manera cualitativo fenomenológico, para la recolección de información se empleó una entrevista “semi estructurada”, la cual arrojó como resultado cuatro categorías emergentes relacionadas con las variables de salud física y relaciones interpersonales. Se concluye que el taller de danza del programa conectarte contribuye eficazmente a un envejecimiento más activo, ayudando a mejorar aspectos de su salud, fortaleciendo lazos sociales e incrementando la percepción de factores de su calidad de vida, como también la motivación de seguir participando en talleres de este tipo ya que les permitió realizar actividades cotidianas

PALABRAS CLAVES: envejecimiento, relaciones interpersonales, danza, bienestar social

Aporte del Taller de Danza del programa conectarte a la percepción de aspectos de la calidad de vida del adulto mayor

ABSTRACT

Aging is a physiological process known as the final stage of the life cycle, in this process there are changes in the characteristics of the species throughout the cycle that transforms the existence of the individual or the specimen. Part of all those changes of a biological, psychological and social order that every elderly person goes through, which are those whose age is between 60 and 74 years. There is an active aging policy that was designed in order to promote physical activity practices and a healthy life with the purpose of offering an improvement in the quality of life of this population that with their work and sacrifice I give everything to build the society that we have.

The following investigation work aims to present the contribution made by the dance workshop in the perception of the quality of life of older adults related to physical well-being and social well-being. This workshop was given in the life center of the municipality of Soledad- Atlántico in order to bring Recreation and Health Promotion spaces in the elderly. The research will be carried out in a qualitative phenomenological manner. A “semi-structured” interview was used to collect information, which resulted in four emerging categories related to the variables of physical health and interpersonal relationships. It is concluded that the dance workshop of the connect you program effectively contributes to a more active aging, helping to improve aspects of their health, strengthening social ties and increasing the perception of factors of their quality of life, as well as the motivation to continue participating in workshops of this type since it allowed them to carry out daily activities

KEY WORDS: aging, interpersonal relationships, dance, social well-being

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. PLANTEAMIENTO PROBLEMA	3
2. ANTECEDENTES	6
2.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	6
2.2 ANTECEDENTES NACIONALES	7
3. JUSTIFICACIÓN	9
4. OBJETIVOS	11
4.1 OBJETIVO GENERAL	11
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
5. MARCO TEÓRICO	12
CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DEL ADULTO MAYOR	13
CAMBIOS FÍSICOS EN EL ENVEJECIMIENTO	14
A NIVEL DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS	14
CAMBIOS EMOCIONALES Y SOCIALES:	16
CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR	16
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	17
LA DANZA COMO ACTIVIDAD FÍSICA	18
LA DANZA EN EL ADULTO MAYOR	18
A NIVEL FÍSICO	19
A NIVEL PSICOLÓGICO	19
A NIVEL SOCIAL	19
ENVEJECIMIENTO ACTIVO	20
6. METODOLOGÍA	22
6.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	22
6.2 POBLACIÓN	22
6.3 MUESTRA	23
6.3.1 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA	23
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	23
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	23
6.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	23

6.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	24
6.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS	24
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
7.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	25
7.2 METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN	26
8. RESULTADOS	51
CONCLUSIONES.....	58
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	59
REFERENTES BIBLIOGRAFICOS.....	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Primera sesión	27
Tabla 2. Segunda sesión	28
Tabla 3. Tercera sesión	29
Tabla 4. Cuarta sesión	31
Tabla 5. Quinta sesión	33
Tabla 6. Sexta sesión	34
Tabla 7. Séptima sesión	35
Tabla 8. Octava sesión	36
Tabla 9. Novena sesión	37
Tabla 10. Decima Sesión	40
Tabla 11. Onceava sesión	41
Tabla 12. Decimo Segunda sesión	42
Tabla 13. Treceava sesión	43
Tabla 14. Decima cuarta sesión	44
Tabla 15. Décimo quinta sesión	44
Tabla 16. Decimo sexta	45
Tabla 17. Décimo séptima sesión	46
Tabla 18. Decima octava sesión	47
Tabla 19. Décimo novena sesión	48
Tabla 20. Vigésima sesión	50

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución según genero	52
Figura 2. Distribución según edad	53

ANEXOS

Consentimiento informado.....	66
Formato de entrevista.....	67
Evidencias	67

INTRODUCCIÓN

Hoy se entiende como adulto mayor las personas de 60 a 74 años en adelante son consideradas de edad avanzada o de la tercera edad tal como lo estipula la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por otra parte (Fernández, 2009, p21). Lo describe como “un ser complejo y multidimensional; en cuyo bienestar influyen distintos aspectos, no solo económicos, sino también su salud, el apoyo familiar y social, el nivel de funcionalidad, su grado de participación en la sociedad y su historia de vida, entre otros factores”. Por otro lado, hay autores tales como (Landinez, et al, 2012). Que resaltan la importancia de que el adulto mayor se mantenga activo por medio de diferentes actividades físicas como la danza, de esta manera seguirá cultivando sus capacidades y su calidad de vida será mucho mejor. La promoción de la actividad física, es considerada una estrategia para el mejoramiento de la salud de la persona adulta mayor, en torno a lo anterior se han visto resultados interesantes que generados por distintos estudios a nivel nacional e internacional.

Partiendo desde el concepto de lo que se conoce como calidad de vida, la **Organización Mundial de la Salud** ha definido la calidad de vida como la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones.

Este documento como trabajo de investigación se basa en la intervención del programa “Conectarte”, el cual fue creado con el fin de llevar espacios de recreación y promoción de la salud en el adulto mayor”, en el centro de vida ubicado en Soledad, un municipio del departamento del Atlántico que se encuentra conurbado con Barranquilla, haciendo parte de su área metropolitana donde se registra una población de 51.287 adultos mayores, correspondiente al 8,34% de la población Soledaña.

Teniendo en cuenta que esta población requiere de múltiples acciones que apunten hacia la promoción de hábitos y prácticas saludables, generando escenarios de esparcimiento desde la lúdica, garantizando su derecho a la protección y recreación, en línea con la Ley 1850 de 2017 para la protección del adulto mayor.

El programa Conectarte llegó hasta el sector de Villa Adela con la generación de escenarios de esparcimiento para el fortalecimiento de hábitos y prácticas saludables en el adulto mayor, con el desarrollo de actividades recreativas para el autocuidado, desarrollo físico, entretenimiento, estimulación cognitiva y acciones de integración que en sí todos estos aspectos son factores que hacen parte en lo que encierra el concepto de calidad de vida.

Por medio del desarrollo de talleres multidisciplinario tales como: talleres de música, pintura, práctica de meditación y talleres de danza donde este último es la herramienta principal para llevar a cabo el programa Conectarte.

La finalidad de este proyecto se basa en evaluar la percepción del bienestar físico, así como las relaciones interpersonales del adulto mayor después de haber participado en el taller de Danza del programa conectarse, ofrecido en el centro de vida del Municipio de Soledad.

1. PLANTEAMIENTO PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), define la calidad de vida como la percepción que cada individuo tiene de su posición en la vida en el contexto del sistema cultural y de valores en el que vive, en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones”. Por otro lado (Vera, 2007, p285) dice que ‘Calidad de vida’ es una expresión lingüística cuyo significado es eminentemente subjetivo; está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia está intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores que están alrededor del individuo que lo influyen y determinan su percepción personal de este concepto.

Los cambios biológicos que suceden en el transcurso de la vida de un individuo y que podemos reconocer se encuentran la pérdida de movilidad, funcionalidad, disminución de la masa muscular, la grasa y el agua corporal. Como lo afirma (Castañedo, et al, 2013).

El índice de envejecimiento en Colombia ha pasado del 3.51% en 2015, y del 3.76% en el 2020 es decir que, en Colombia, el índice de envejecimiento se habrá cuadruplicado, al pasar de 10 a 34 personas de 60 años o más por cada 100 menores de 15 años, según el (DANE, Proyecciones de Población 2005-2020 como se citó en ministerio de salud y protección social 2013)

La Organización Panamericana de Salud (OPS, 2017), resalta la necesidad de que esta población cuente con ambientes y actividades que desarrollen sus potenciales, de esta forma los procesos de intervención deberían dirigirse hacia la promoción de la actividad física y el bienestar psicosocial.

La actividad física de los adultos mayores ha sido planteada por diferentes investigadores, tales como (Landinez, et al, 2012). Como una forma de retrasar el declive funcional y disminuir el riesgo de enfermedades, es por lo anterior que los programas dirigidos a estas personas buscan generar un espacio donde el movimiento corporal sea la vía para mantener un estado de salud óptimo, considerando los beneficios a nivel físico y mental fundamentales para el resto de sus actividades diarias.

La danza es considerada una actividad física, que además podría verse como una herramienta para que el adulto mayor pueda sentirse útil ante la sociedad, ejecutando otra actividad diferente a las que normalmente acostumbra a realizar que lo ayude a conseguir una buena calidad de vida, tal como lo refiere (Piedrahita 2008).

De hecho la Política Colombiana de **Envejecimiento Humano y Vejez** contempla dentro los seis núcleos conceptuales el envejecimiento activo, estableciendo estrategias hacia la implementación de espacios de participación activa donde se rescatan las culturas regionales, las habilidades artísticas y la promoción de esos saberes que hacen de las personas adultas mayores un referente para las nuevas generaciones, utilizando como medios el juego, las artes y la recreación, en pro de la calidad de vida de estas personas (Ministerio de Salud y Protección social, 2013)

La Ley 1276 de 2009, mediante la cual se establecen criterios de atención integral de las personas adultas mayores en los centros vida o centros día, en el que se incluye deporte, cultura y recreación, por lo anterior a nivel Nacional se han generado estos espacios para personas mayores, orientados a brindar alternativas de recreo formativo para el mejoramiento de su calidad de vida de este sector de la población Colombiana, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo dentro de sus comunidades que los hagan sentirse útiles en sociedad.

En Barranquilla se han realizados investigaciones acerca de la participación en actividades sociales y recreativas dirigidas al adulto mayor. (Pinillos et al., 2013). pero

aún no se encuentra una que tenga la relación con la danza, en como esta misma puede ser una herramienta pertinente que favorezca al envejecimiento activo como actividad física o que conlleve a la percepción de la salud y las relaciones interpersonales en el adulto. Por otra parte, existen los **“Centros de vida”** los cuales posibilitan la participación, inclusión y atención integral del adulto mayor, desde su contexto, preparándolo para enfrentar los cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales que les permitan sentirse útiles y valorarse en la vida social y familiar.

En el Municipio de Soledad se encuentra ubicado uno de estos “Centros de vida”, con una cifra de 500 adultos mayores registrados. Aquí se ofrecen talleres de música, pintura, práctica de meditación y danza, siendo la danza fundamental y principal herramienta para llevar a cabo el programa **Conectarte** dirigido hacia la promoción de hábitos y prácticas saludables.

De lo anterior planteado surge la siguiente pregunta de investigación:

¿CUAL ES EL APOORTE DEL TALLER DE DANZA DEL PROGRAMA CONECTARTE EN EL BIENESTAR FÍSICO Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL ADULTO MAYOR?

2. ANTECEDENTES

2.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

González et al., (2017). EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LA DANZA. (Trabajo de grado). Universidad de la Laguna. (España)

El objetivo principal de este trabajo de grado ha sido investigar los posibles beneficios que genera la danza para relacionarlo con el proceso de envejecimiento activo en las personas mayores. La metodología de investigación llevada a cabo ha sido una revisión bibliográfica que se ha centrado en un enfoque concreto del envejecimiento, el envejecimiento activo. Éste es un proceso que promueve la participación en la sociedad y fomenta el incremento de la calidad de vida. Existen numerosas opciones, hábitos y medidas para llevar a cabo un envejecimiento activo. Sin embargo, el presente trabajo de fin de grado se ha centrado en la danza como método para fomentar este proceso.

Analuiza et al., (2015). La bailo terapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la Fundación Humanista Rotary Club Quito Sur (trabajo de grado). Universidad Central de Ecuador.

El propósito de la presente investigación constituyó el estudio de la bailo terapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la fundación humanista Rotary Club Quito Sur 2015. En el Ecuador el 6,5 % de la población es adulta mayor, a este grupo se lo considera vulnerable, inactivo y falto de capacidades para su desempeño diario, por tal motivo es preciso la investigación para fundamentar y crear alternativas de actividad física que aporte a mejorar sus capacidades físicas y su estilo de vida, motivando al adulto mayor a ser activos y con su experiencia, seguir

contribuyendo al desarrollo de su familia y la sociedad. Los elementos teóricos que sirvieron para fundamentar la indagación, entre otros, fueron: test físico y una ficha de observación. Corresponde a un proyecto de investigación cualitativa y cuantitativa apoyado en un trabajo de campo y una revisión documental y bibliográfica. La población fue de 50 adultos mayores entre 65 y 85 años, mujeres 26 y hombres 24 de la Parroquia Calderón en la provincia de Pichincha. La validez se comprobó mediante juicio de expertos. Para el procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva presentando los resultados mediante cuadros, gráficos de frecuencias y porcentajes; logrando obtener las conclusiones y recomendaciones.

2.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Valencia, (2019). Factores asociados a la calidad de vida del adulto mayor en Colombia. (Trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia

El objetivo de este proyecto de investigación fue determinar los factores que promueven la calidad de vida del adulto mayor en Colombia a través de una revisión sistemática de literatura. Para ello se analizaron estudios referentes a la identificación de factores de calidad de vida en personas mayores de 60 años publicados a partir del año 2000 hasta el 2018 elaborados en el país; se revisaron bases de datos como MEDLINE, SciELO y RCP donde se utilizaron treinta investigaciones para la investigación. En cuanto a la metodología, se sistematizaron todos los estudios relevantes en idioma español e inglés que cumplieron con los criterios de inclusión del presente estudio; con base a los hallazgos, se clasificaron en cuatro categorías de análisis: Redes de apoyo, Salud o Funcionalidad, Factores Sociodemográficos y Percepción de Calidad de Vida; donde finalmente se elaboró un análisis de la información, teniendo en cuenta la ubicación de la población de estudio, la metodología y el desarrollo de la misma. El factor Salud o Funcionalidad fue el más predominante

en cantidad de publicaciones. Se sugiere un mayor abordaje investigativo en población adulta mayor, teniendo en cuenta la problemática de crecimiento poblacional; al igual que se plantea la línea para futuras investigaciones relacionadas con la calidad de vida de adultos mayores víctimas del conflicto armado colombiano, como también calidad de vida en adultos mayores pertenecientes a comunidades LGBT.

Gutiérrez et al., (2017). Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizados en los municipios de Tenjo y Cajicá primer semestre. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES (Bogotá)

En la presente investigación se evaluó la calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá en el primer trimestre de 2017, mediante la utilización del instrumento denominado índice multicultural de calidad de vida, que permite evaluar 10 variables las cuales fueron evaluadas en una escala de Likert. La población objeto de esta investigación son adultos mayores de 60 años que se encuentran institucionalizados en hogares geriátricos de Tenjo y Cajicá. En la metodología se realizó un análisis de los datos donde se utilizó distribución de frecuencias, medidas de tendencia central, rangos cualitativos, obteniendo de esta forma como resultados una calidad de vida alta para los dos municipios. Los adultos mayores institucionalizados refirieron una calificación baja para las dimensiones funcionamiento ocupacional y bienestar físico por el contrario las dimensiones mejor puntuadas fueron satisfacción espiritual y apoyo comunitario y de servicios. Se concluyó que la población de adultos mayores institucionalizados en los municipios de Tenjo y Cajicá (Cundinamarca) cuenta en términos generales con una alta calidad de vida, determinada principalmente por el bienestar psicológico/social, bienestar físico y satisfacción personal para el municipio de Cajicá y satisfacción personal, percepción global de localidad de vida y bienestar psicológico/social para el municipio de Tenjo.

3. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento es el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida, como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, lo cual implica cambios morfológicos y fisiológicos en todos los tejidos, tal como lo señalan Castenedo (2007).

Cabe resaltar que cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo ciertas concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital Vélez, (2010).

Por otra parte, se considera que para el proceso de envejecimiento sea satisfactorio, el individuo debe mantenerse activo para mejorar su calidad de vida, teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el mundo está experimentando, una transformación demográfica, para el 2050, y el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Es por lo anterior que el eje de envejecimiento activo, en desarrollo de la línea de promoción de hábitos y estilos de vida saludables ha sido incluido dentro del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, para este componente fueron definidas metas, dentro de las cuales se destacan: que para el año 2021 se logre en el 80% de los departamentos, el desarrollo de programas de estilos de vida saludables para personas mayores en los centros de vida y centros de protección, en el marco del plan nacional de recreación y la política nacional de envejecimiento y vejez.

En consideración a lo anterior se propone el envejecimiento activo como estrategia que busca mejorar la calidad de vida y satisfacción durante este ciclo vital, a través de la actividad física como herramienta para la promoción de la salud. Por otra parte podemos afirmar que existe un flujo donde la salud y la calidad de vida de las personas

mayores están direccionadas por la participación social ligada a la capacidad de realizar diversas actividades en contextos tanto individuales como colectivos, las cuales son posibles de lograr por medio de la adquisición de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física.

En respuesta a lo anterior, actualmente existen escenarios llamados **centros de vida** que buscan brindar un espacio para el adulto mayor en el que a partir de talleres ofertados se promueva el bienestar físico, social y emocional del individuo.

En el centro de vida del Municipio de Soledad, los adultos mayores han dejado de laborar afectando su factor económico, por otro lado, los problemas de salud que traen consecuencias en todos los ámbitos de su vida, en este lugar se ofrecen diferentes talleres en el marco del programa **conectarte**, el cual fue creado con el propósito de llevar a cabo espacios de recreación y promoción de la salud, el cual articula el taller de danza como estrategia de actividad física, ya que además de ser una manifestación artística se puede relacionar con activación física que promueve el disfrute de la movilización corporal y busca fortalecer las relaciones interpersonales entre ellos.

Es por lo anterior que esta investigación tiene como propósito determinar el aporte que tuvo el taller de danza del programa conectarte en la percepción de la calidad de vida, de los adultos mayores del Centro de vida del Municipio de Soledad. Se espera que como parte del resultado producto de este estudio, los adultos mayores hayan tenido cambios positivos frente a la percepción de la calidad de vida, lo cual pueda ser un referente para que se continúe trabajando con estas poblaciones y se emplee la danza, incluso como herramienta coadyuvante en los procesos de intervención en esta población

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el aporte del Taller de Danza del programa Conectarte en el bienestar físico y las relaciones interpersonales en el adulto mayor del Centro de Vida del Municipio de Soledad.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar aspectos sociodemográficos de los participantes al taller de danza.
- Describir la percepción que tiene el adulto mayor acerca del bienestar físico.
- Conocer la sensación que le genera al adulto mayor las relaciones interpersonales que se generan desde los espacios del taller de danza.

5. MARCO TEÓRICO

El envejecimiento

El envejecimiento es un “Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida. (OMS).

También se dice que hace parte de la última etapa de la vida conocido como un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar como una realidad innata del ser.

Se puede decir que el envejecimiento es un proceso, que parte de todos aquellos cambios de orden biológico, psicológico y social por los que atraviesa cualquier persona después de los 25-30 años de edad y que se perpetúan hasta el final de la vida. Estos cambios se producen en todo ser humano, pero a su vez son el resultado de estilos de vida, satisfacciones personales, entornos sociales y situación económica que influyen de forma directa en el proceso de envejecer.

A través del ciclo de vida nos vemos enfrentados a cambios fundamentales que atraviesan toda la esfera del ser humano y obliga a una readecuación permanente del individuo y su entorno. (Alvarado et al, 2014).

La etapa del proceso vital humano tal como se denomina al envejecimiento consta de varias denominaciones, como vejez, tercera edad, entre otros, los cuales tienen diversas explicaciones y connotaciones, que presentan complejidad para la conceptualización, por razones como las ideas, valores, creencias y expectativas de cada individuo, de la familia y de la sociedad, así como del paradigma científico del que nos posicionemos.

Vejez: Tal como lo menciona el ministerio de salud. Que la vejez representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La

vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

Tercera edad: es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta a la salud física y mental, y tiene una parte sociológica y económica porque se han alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas.

Por otro lado, (Conté, 1995 como se citó en Gómez y Ruiz 2007) señalan que la senectud o vejez nunca debe considerarse como un estado enfermizo sino como un proceso natural, ya que se está describiendo una fase de la vida que conlleva el paso del tiempo y la aparición de secuelas en el cuerpo. Es un periodo en el que la persona se ve obligada a cambiar su modo de vida, adaptándose a una nueva situación social y psicológica.

En los últimos años se han propuesto modelos de envejecimiento enfocados en toda la parte positiva frente al término de envejecimiento. Una de esas propuestas es el envejecimiento activo. La OMS lo define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Consideraciones generales acerca del adulto mayor

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera adulto mayor a una persona cuya edad se encuentre entre los 60 y 74 años. Durante este ciclo vital esta población suele valorar el cumplimiento de sus proyectos de vida y como consecuencia de esa valoración podrá sentirse satisfecho o insatisfecho.

En ocasiones el adulto mayor cuenta con tiempo para buscar espacios de disfrute que le generen bienestar y tranquilidad, acompañado del goce de una pensión en caso de

haberla alcanzado, sin embargo, para otros el hecho de envejecer y no poder trabajar, como tampoco contar con pensión hace que le sume dificultades a su calidad de vida, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias a su bienestar físico y emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) definen a un adulto mayor funcionalmente sano como el anciano capaz de enfrentar este proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptación funcional y de satisfacción personal.

Cambios físicos en el envejecimiento:

A nivel de las Capacidades físicas.

La condición física es sinónimo de capacidad o aptitud físicas, existen diferentes formas de entenderla por la variedad de enfoques que se le da. Algunos autores la enfocan hacia el deporte (rendimiento), y los profesores de educación física a conocer el estado físico de sus alumnos, representando el estado orgánico funcional de éstos como producto de los efectos de una carga física bien dosificada, planeada y desarrollada durante las clases de educación física. (Rodríguez, 1997, como se citó en Ceballos et al.)

Las capacidades físicas básicas son “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” (Álvarez, 1992, como se citó en Barea, 2009).

Uno de los cambios más importante que se producen en este ciclo es la **sarcopenia**: es entendida como una alteración progresiva propia del envejecimiento, provocada por una reducción de las reservas de proteína del cuerpo, donde la atrofia muscular conlleva a una pérdida de la fuerza en conjunto con la disminución del volumen, promoviéndose

una alteración negativa en la movilidad global del adulto mayor en otras palabras es un proceso degenerativo de la función muscular.

Perdida/reducción del número de fibras musculares. Y la reducción en las áreas de sección transversal de la fibra restante donde las fibras musculares tipo II son las más afectadas, ya que son aquellas que intervienen en la velocidad y en la fuerza.

A nivel de la Resistencia: es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

La resistencia aeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. La resistencia aeróbica permite realizar esfuerzos físicos, como correr, nadar, bailar entre otras actividades. Y disminuye un 45% en el adulto mayor.

A nivel de la Fuerza: es una habilidad neuromuscular que permite el movimiento. En esta etapa la disminución es de 40-70% lo que favorece al riesgo de caídas y resbalones, típicas de esta población. (López & Izquierdo, 2008).

Flexibilidad: para Pérez la capacidad de tener un rango de movilidad articular muy amplia prevé de lesiones a personas, cabe resaltar que en esta capacidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad a diferencia de los hombres. Esta va disminuyendo al paso del tiempo con 30% en el adulto mayor. (2008, p. 643)

A nivel de la Coordinación neuromuscular: la capacidad neuromuscular de los elementos cualitativos del movimiento controla cada movimiento como también los estímulos.

A nivel del Equilibrio: podría definirse como la habilidad de tener el cuerpo en un estado de inmovilidad y a su vez mantenerlo en movimiento

Velocidad: es una cualidad que determina el rendimiento deportivo ya que es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible y está presente en cada uno de los deportes. (ABC, 2006).

Cambios emocionales y sociales:

los cambios emocionales dentro del envejecimiento en mucho de los casos son por la falta de aceptación personal, por el cambio físico en el que se encuentra el individuo influyendo en el estado emocional de este, otro factor es la influencia familiar y social, ya que es de suma importancia el apoyo que estos seres deben tener en esta etapa, muchas veces dentro del entorno familiar estas personas son tratadas como inútiles por el hecho de no realizar alguna actividad, sintiéndose incapaces y dependiente lo que en ocasiones lo lleva a una profunda depresión que afecta su calidad de vida y que le puede traer complicaciones de salud, debido a la baja en sus defensas naturales por el pasar del tiempo.

Por otra parte, el hecho de jubilar a una persona en otras palabras negándole la oportunidad de seguir laborando, también juega un papel importante en sus vidas ya que lo vemos de forma muy visible en su estado de ánimo y autoestima. (Hoy, 2012). Se ha evidenciado que es saludable el apoyo social recibido a través de conversaciones telefónicas y de visitas de amigos, familiares y vecinos, así como la participación en las actividades sociales (Krassoievitch, 1998 como se citó en Castellano, 2014)

Calidad de vida en el adulto mayor

La calidad de vida tiene un significado subjetivo ya que está asociada con la personalidad de cada persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia está intrínsecamente relacionada a su propia experiencia. Tal como lo afirma la Organización Mundial de la Salud OMS la calidad de vida se define como “la percepción que cada individuo tiene de su posición en la vida en el contexto del sistema cultural y de valores en el que vive, en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones, en pocas palabras podemos decir que la “calidad de vida” es modificada o influenciada por múltiples factores como su salud física, psicológica, social, relación intrafamiliar y el factor económico.

La calidad de vida es un constructo potencialmente transformador de las prácticas profesionales, que puede valorarse desde lo objetivo y lo subjetivo, constituyéndose en un eje decisivo para renovar las prácticas profesionales y los servicios dirigidos a diversas poblaciones y a posibilitar actuaciones en los niveles personal (microsistema), organizacional (meso sistema) y social (microsistema) (Verdugo & Shalock,2016). Teniendo en cuenta que está compuesta por ocho dimensiones como el bienestar emocional, bienestar material, bienestar físico, relaciones interpersonales, inclusión social, que son los factores que determinan la calidad de vida y a su vez lo que determina un envejecimiento satisfactorio.

Actividad física en el adulto mayor

Es importante definir conceptualmente a la actividad física como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía. (OMS) citado en Ceballos et al.,)

Por otro lado, la organización panamericana de la salud (OPS), define la actividad física como todos los movimientos que se realizan en la vida cotidiana (citado en Ceballos et al.,) en la misma línea la (OMS), recomienda que el adulto mayor realice “150 minutos de actividad física a la semana con una intensidad moderada-vigorosa o 300 minutos de actividad leve”.

La actividad física en los adultos mayores está vista como una alternativa de vida saludable ya que tiene gran trascendencia en la sociedad, además la práctica del ejercicio y el deporte promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades en el adulto mayor, también de otros beneficios físicos, psicológicos y sociales, lo cual brinda una mejor calidad de vida. Como López afirma que la actividad física cumple un papel importante en la prevención de las enfermedades crónicas, como la hipertensión, diabetes entre otras. (2006, Cap 1).

Así mismo Lara (2018) dice que realizar ejercicio de manera controlada y regular atrae beneficios en la salud física como, por ejemplo: Previene la atrofia muscular, Mejora la movilidad de las articulaciones, Aumenta la flexibilidad, Facilita la circulación de la

sangre, Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, Mejora la masa ósea. En la salud psíquica: efectos tranquilizantes, Genera una sensación subjetiva de bienestar, Mejora capacidades de aprendizaje, de relación y de contacto social.

La danza como actividad física

La danza es un arte donde se utilizan movimientos corporales, se utilizada como una forma de expresión y de interacción social. También es una forma de comunicación usando el lenguaje no verbal entre los seres humanos, por medio de ella expresan sentimientos y emociones que conllevan a gestos y movimiento muchas veces con características artísticas.

A lo largo del tiempo la actividad física de carácter expresivo fue denominada danza según Macías (1999 citado en Rodríguez et al 2006). La danza era recomendada para las mujeres en Europa y España, juntos con otros deportes, fueron consideradas prácticas apropiadas para ellas, solo por el hecho de no hallar una contradicción con el estereotipo dominante de la feminidad.

(Fuentes, 2006 citado en Cañabate et al., 2016) destaca el aporte que hace la danza por medio de la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas dentro del ámbito físico.

Según Zagalaz (2011, p 116). La danza debe ser entendida como parte de la educación física ya que aporta al desarrollo de valores educativos en torno al tratamiento del cuerpo y al movimiento, favoreciendo una motivación hacia una actividad física continuada.

La danza en el adulto mayor

De acuerdo a las diferentes investigaciones referentes a la danza se puede decir que la danza es una manera divertida de hacer actividad física.

Para Piedrahita (2008) la danza ha sido el medio natural por el que las personas se han relacionado socialmente. El compás de movimientos ejecutados genera placer, goce, y disfrute al espectador, pero mucho más a quienes lo ejecutan (danzante). Con el hecho de bailar se liberan tensiones y cargas, se afianzan los lazos sociales, así como las relaciones interpersonales.

De lo anterior se puede decir que la danza es una actividad que practicada con medida y seguridad es un buen ejercicio para el adulto mayor, y no solo eso, bailar brinda muchos beneficios en lo físico, psicológico y social.

Según (el Instituto de religiosas San José de Gerona - 2014) estos son los beneficios que la danza genera:

A nivel físico

Fortalece todos los músculos. Sobre todo, piernas, caderas y brazos.

Aumenta la flexibilidad y la resistencia.

Mejora la coordinación y el equilibrio, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores.

Ayuda a mantener el peso, controlar la presión sanguínea, paliar dolores articulares y prevenir la osteoporosis.

Mantiene nuestro cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo. Beneficia a nuestros sistemas cardiovascular y respiratorio.

A nivel psicológico

Reduce el estrés y aleja la depresión. Nos hace sentir más contentos.

Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, la coordinación con los movimientos de otra persona.

A nivel social

Teniendo en cuenta lo expuesto por (Piedrahita ,2008)

- Mejora los lazos sociales
- Fortalece las relaciones interpersonales

- Fortalece la comunicación
- Reduce el aislamiento social
- Aumenta la autoconfianza.

Envejecimiento activo

A finales de los 90 la OMS crea el término de envejecimiento activo ampliando el concepto de lo que se conocía como envejecimiento saludable.

El enfoque del envejecimiento activo se basa básicamente en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores. Por otro lado, los principios de las Naciones Unidas como la independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización. Como fue publicado en la asamblea 52 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), realizada el 22 de mayo de 1999, donde se enfatizó en los siguientes temas:

El papel de la salud como predictor de un buen envejecimiento. La atención a las personas mayores en los países en vía de desarrollo, por los retos que en materia de salud y asistencia social tendrán que enfrentar, además las desigualdades y la pobreza, finalmente es importante fomentar las políticas públicas con perspectiva de género que respalden y protejan al colectivo de mayores cada vez más creciente y heterogéneo. (Ramos et al., 2016)

La OMS citado en Cuídeo (2019) lo define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Sus objetivos principales son lo mencionado posteriormente:

- Extender la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todas las personas.

- Permitir a las personas mayores contar con más independencia, autonomía, participación y dignidad.
- Incentivar la participación de las personas mayores en el ámbito económico, social, cultural y político.

Cabe resaltar la importancia de potencializar el envejecimiento activo puesto que aún vivimos en una sociedad que enmarca y relaciona la vejez o el adulto mayor como un estado enfermizo del ser, y exactamente con lo que el envejecimiento activo quiere romper, además de tener conocimiento de las limitaciones y capacidades de cada adulto mayor con el fin de generar nuevos desafíos promoviendo la integración social, su autonomía y el desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales. (Cuideo , 2019)

6. METODOLOGÍA

6.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es cualitativo, fenomenológica (Hernández, et al., 2010) refiere que este tipo de investigaciones buscan la manera de comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigara) acerca de los fenómenos que los rodean, profundiza en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. De acuerdo con el propósito fundamental, este estudio, es fenomenológico, por medio de éste, se podrá adquirir un conocimiento más profundo y sobre todo más objetivo, acerca de la problemática que manifiesta esta población en sus diversas formas de confrontar esta etapa, este problema se abordó hablando con los adultos mayores, puesto que contaron las diversas situaciones como ha sido la trayectoria de su vida, expectativas y sus niveles de satisfacción en relación a esta; es decir haciendo conciencia a partir de sus experiencias. Se ubica dentro de un tipo descriptiva, debido a que está orientada a conocer el aporte que brinda el Programa “Conectarte” desde la percepción de calidad de vida en el adulto mayor. La investigación descriptiva según lo expresa (Sampieri 2011) buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente aspira a medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren en el texto.

6.2 POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 500 adultos mayores del Centro de Vida ubicado en el Municipio de Soledad.

6.3 MUESTRA

La muestra estuvo conformada por 13 adultos mayores participantes del taller de Danza del Programa Conectarte del Centro de Vida del Municipio de Soledad.

6.3.1 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Criterios de Inclusión

- Firma del consentimiento Informado
- Haber asistido al menos al 80% de los talleres de danza del Programa “Conectarte”.
- Haber participado de manera activa en los talleres de danza.

Criterios de Exclusión

- No firma del consentimiento Informado
- Adultos mayores que hayan asistido a los talleres, pero no hayan participado de forma activa.

6.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El instrumento que se utilizó para la recopilación de información en esta investigación fue Entrevista Semi-Estructurada, este tipo de entrevista está organizada en forma de guía de memoria o ayuda en la que se encuentran los temas o áreas que deben ser tocados durante la entrevista; complementados con un guion de preguntas principales a seguir, el cual permite puntualizar de una manera mejor las preguntas y respuestas.

6.5 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se realizará empleando estadística descriptiva para el análisis de los datos sociodemográficos y la información obtenida de las entrevistas serán analizadas empleando las categorías emergentes

6.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con la resolución 8430 de 1993 de Colombia, por el cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, partiendo de que el presente trabajo de grado tiene como objeto de estudio a la población adulto mayor, y como instrumento de recolección una entrevista semi estructurada con preguntas abierta con el fin de conocer el aporte del taller de danza frente a la calidad de vida, donde se garantiza la confidencialidad de sus datos. Cabe resaltar que se contó con un consentimiento firmado por cada uno de los entrevistados.

De acuerdo con el artículo 11 de la presente resolución se denomina la investigación como investigación sin riesgo, ya que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio. y se encuentra entre los estudios la revisión de historias clínicas, entrevistas y cuestionarios

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Objetivo: Diseñar un taller de danza como estrategia para contribuir en la construcción de la percepción de la calidad de vida en Adultos mayores pertenecientes al Centro de vida del Municipio de Soledad.

7.1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Para el desarrollo de los talleres se tuvo en cuenta las siguientes variables para la planificación de las actividades.

VARIBLE	DEFINICIÓN	DOMINIO
Bienestar Físico	Se caracteriza por el funcionamiento eficiente del cuerpo, resistencia a enfermedades, la capacidad física de responder apropiadamente a una diversidad de eventos y un nivel de aptitud física adecuado (Lopategui, 2016)	Salud Física Salud Funcional
Bienestar Social	El bienestar emocional representa la habilidad de controlar los sentimientos y conflictos efectivamente, es decir, expresar las emociones con facilidad y de forma apropiada. (Lopategui, 2016)	Relaciones interpersonales

7.2 METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

Se realizaron sesiones una vez a la semana por 60 minutos durante 4 meses.

Contó con la fase de calentamiento para activar el cuerpo con movimientos acorde a la capacidades y condiciones de cada adulto, posteriormente la fase central en la que se emplearon las diferentes danzas cuyo propósito estaba relacionada con los dominios a intervenir y la fase final, la cual permitía la vuelta a la calma, basada en estiramientos, control de respiración y meditación.

Una vez finalizado este tiempo se generaba un espacio de reflexión y retroalimentación de las actividades desarrolladas.

Tabla 1. Primera sesión

Fase	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial:			Presentación(lúdica)	Identificar a cada uno de mis compañeros y profesional a cargo	Realizar una presentación a través de la lúdica para afianzar las relaciones socio efectivas y hacer la presentación del taller de danza.
Introducción del programa (taller de danza)	Bienestar emocional	Relaciones Interpersonales	Dar a conocer los objetivos de la clase Un encuentro conmigo y con mis compañeros y compañeras . calentamiento Juego con bombas (que tan alto quiero llegar)	Liberar todas las cargas de mi cuerpo	
Final			Estiramiento Meditación		

Tabla 2. Segunda sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud Física, Salud funcional	Saludo Objetivos de la clase Calentamiento: movilidad articular, despertando cada parte de nuestro cuerpo	Desarrollar las posibilidades motrices expresivas y creativas a partir del cuerpo	seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso conociendo su cuerpo
Central	Bienestar Emocional	Relaciones Interpersonales	Introducción del encuentro Dinámica mi cuerpo Se hacen en pareja Trabajo sensorial (ojos cerrados)		
Final	Bienestar Físico y emocional	Salud Física, funcional y Relaciones Interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento Mesa redonda Despedida		

Tabla 3. Tercera sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física y Funcional	<ul style="list-style-type: none"> . bienvenida . objetivos de la clase . Movilidad articular, movimientos. lentos y rápidos . Circuito: pataditas al frente y atrás elevación de rodillas, skipping con 3 velocidades diferentes. 	<p>contribuir al mejoramiento del sistema cardiovascular y la movilidad articular del mismo modo evaluar su estado de ritmo y coordinación</p>	<p>Promover a través de la danza ejercicios que permitan el desarrollo de la movilidad articular y por medio de creaciones coreográficas el ritmo y la coordinación.</p>
Central	Bienestar físico	Salud física	<p>Mientras se explica un paso todos debes estar en movimiento (marcha). Se coloca el ritmo y se escucha en marcha. Ejecución de pasos básicos, con desplazamiento hacia las diagonales con 5 repeticiones por cada movimiento. Básico#1: cruz Básico#2: izquierda derecha Básico#3: puntilla Básico#4: giros Básico #5: pierna arriba. Básico#6: punta, talón Básico#7: hombros. Todo completo.</p>		

Toda la coreografía se repetirá dos veces

Final	Bienestar físico	Salud física	Vuelta a la calma
	Bienestar emocional	Relaciones interpersonal es	. estiramiento . meditación . Mesa redonda . despedida

Tabla 4. Cuarta sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividades	Objetivos	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> . objetivos de la clase . Movilidad articular, movimientos. Lentos y rápidos. Circuito: elevación de rodillas, caminata por el espacio con diferentes velocidades. 	Fortalecer el presente con recuerdos del pasado a través del baile, para mejorar su salud física y mental.	Estimular la memoria corporal a través de la música
Central	Bienestar físico	Salud física	<ul style="list-style-type: none"> . escucha de la música . Siento la música . Me ubico en el tiempo en que más la escuche o baile el ritmo escogido . Bailo de la manera que mi cuerpo lo pida. <p>Cada uno colocara un movimiento para ser ejecutado por todo el grupo</p>		

Final	Bienestar físico	Salud física	Vuelta a la calma . ejercicios	de
	Bienestar Emocional	Relaciones interpersonales	recuperación Meditación . mesa redonda Despedida (grito)	

Tabla 5. Quinta sesión

Fases	VARIABLES	Dominio	Actividades	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida . objetivos de la clase Calentamiento: . movilidad articular, dinámica el mango . Circuito: jumping Jack, caminatas, puñitos.	Reconocer y expresar las diferentes emociones por medio de la danza.	Los participantes reconocen el grupo de emociones trabajados en el taller y son representadas a través del movimiento corporal
Central	Bienestar emocional	Relaciones interpersonales	Identifico las emociones a través de imágenes Arman grupos de 4 tomando una emoción la cual debe representar por medio de la danza Cada grupo debe pasar al frente		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma . ejercicios de recuperación Meditación. mesa redonda		

Tabla 6. Sexta sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludo Calentamiento Movilidad articular	Interpretar el ritmo o la danza de manera y creativa	reconoce de manera general las características socio culturales de diferentes ritmos
Central	Bienestar físico	Salud física	¿Qué es el folclor? Video Ritmos y danza de la región caribe Explicación del movimiento en diagonales de manera general.		ejecuta de manera libre los ritmos
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento acompañado de respiración Mesa redonda		

Tabla 7. Séptima sesión

Fases	Variables	Dominio	Actividades	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida . objetivos de la clase Calentamiento: . movilidad articular, dinámica el mango .circuito (ejercicio dinámico)	Reconocer y expresar las emociones por medio de la danza.	Los participantes reconocen el grupo de emociones trabajados en el taller y son representadas a través del movimiento corporal
Central	Bienestar emocional	Relaciones interpersonal es	Identifico las emociones a través de imágenes Arman grupos de 4 tomando una emoción la cual debe representar por medio de la danza Cada grupo debe pasar al frente		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonal es	Vuelta a la calma ejercicios de recuperación Meditación mesa redonda		

Tabla 8. Octava sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividades	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida . objetivos de la clase calentamiento . Movilidad articular, movimientos. lentos y rápidos Cabeza arriba y abajo, elevación de piernas Dinámica cambio de casa	identificar el ritmo, la danza y aprender la ejecución de los pasos básicos	Aprende pasos básicos de la cumbia y su ejecución en pareja
Central	Bienestar físico	Salud física	Reseña histórica Pasos básicos Tiempo y marcación Gritos Rueda		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma . ejercicios de recuperación Meditación . mesa redonda Paso energía con un movimiento y voz Despedida (lema)		

Tabla 9. Novena sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida saludo . objetivos de la clase Pre calentamiento (ejercicio de acondicionamiento) . Movilidad articular, amplios, lentos y profundo. Calentamiento general: se realiza a través de pasos básicos	Desarrollar trabajo cardiovascular moderado. y la ejecución de movimientos básicos del bulle rengue	Familiarización con la danza, disfrute de principio a fin de esta misma Ejecución de la coreografía.

Central	Bienestar físico	Salud física	Recordamos clase anterior Colocamos el ritmo a trabajar Historia del bulle rengue Ejecución de movimientos Coreografía
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento Meditación Mesa redonda Despedida

Tabla 10. Decima Sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida saludo . objetivos de la clase Pre calentamiento (ejercicio de acondicionamiento) . Movilidad articular, amplios, lentos y profundo. Calentamiento general: se realiza a través de pasos básicos	Desarrollar trabajo cardiovascular moderado. y la ejecución de movimientos básicos del bulle rengue	Familiarización con la danza, disfrute de principio a fin de esta misma Ejecución de la coreografía.
Central	Bienestar físico	Salud física	Recordamos clase anterior Colocamos el ritmo a trabajar Historia del bulle rengue Ejecución de movimientos Coreografía		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento Meditación Mesa redonda Despedida		

Tabla 11. Onceava sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Bienvenida saludo . objetivos de la clase Precalentamiento (ejercicio de acondicionamiento) . Movilidad articular, amplios, lentos y profundo. Calentamiento general: se realiza a través de pasos básicos	Desarrollar trabajo cardiovascular moderado. y la ejecución de movimientos básicos del bulle rengue	Familiarización con la danza, disfrute de principio a fin de esta misma Ejecución de la coreografía.
Central	Bienestar físico	Salud física	Recordamos clase anterior Colocamos el ritmo a trabajar Historia del bulle rengue Ejecución de movimientos Coreografía		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento Meditación Mesa redonda, Despedida		

Tabla 12. Decimo Segunda session

Tabla 13. Treceava sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludo Objetivos de la clase Precalentamiento: movimiento lento, amplios de flexión, extensión Movilidad articular.	identificar el ritmo, la danza y aprender la ejecución de los pasos básicos	Identificar el ritmo por medio de su sonoridad Aprende pasos básicos del porro
Central	Bienestar físico	Salud física	Escucha del ritmo a ejecutar Reseña histórica Nos movemos de manera circular Explicación de la marcación y pasos de este Ejecución de todos los movimientos dentro de la rueda.		
Final	Bienestar físico Bienestar Emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento Mesa redonda Despedida		

Tabla 14. Decima cuarta sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludo Objetivos de la clase Precalentamiento Movilidad articular. Activación cardiovascular	Identificar el ritmo, la danza y aprender la ejecución de los pasos básicos	Desarrollo de destrezas y habilidades coordinativas para la ejecución del porro
Central	Bienestar físico	Salud física	Reseña histórica Pasos básicos Tiempo y marcación Gritos Rueda		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento acompañado de respiración Mesa redonda		

Tabla 15. Décimo quinta sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludo de bienvenida Objetivos de la clase Pre calentamiento Movilidad articular. Activación cardiovascular	Identificar el ritmo, la danza y aprender la ejecución de los pasos básicos	Identifica el ritmo de tambora. Aportan diferentes posibilidades de movimiento específico A través de la ejecución de este mismo.
Central	Bienestar físico	Salud física	Reseña histórica Pasos básicos Tiempo, marcación de ejecución de movimientos		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento acompañado de respiración Mesa redonda		

Tabla 16. Décimo sexta

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludo Activación Dinámica (el hoyo) Movilidad articular	Identificar y ejecutar los movimientos teniendo en cuenta el cambio musical.	Muestra destrezas y habilidades corporales libre mediante el ritmo folclórico
Central	Bienestar físico	Salud física	Laboratorio recreativo Video Explicación movimiento básicos Ejecución (libre)		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Vuelta a la calma Estiramiento acompañado de respiración Mesa redonda: muestra final vestuarios		

Tabla 17. Décimo séptima sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar emocional	Salud física	Saludo Ejercicios de respiración acostados ojos cerrados	Conocer la importancia de auto reconocer	Muestran conexión con el cuerpo, la mente y la imagen Mis debilidades y fortalezas, Para aceptar y amar tal cual como soy.
	Bienestar emocional	Relaciones interpersonales			
Central	Bienestar físico	Salud física	Dinámica del espejo ¿Quién soy? Escucha charla		
	Bienestar emocional	Relaciones interpersonales	Movimiento y gestos hablan por mi		
Final	Bienestar físico	Salud física	Vuelta a la calma Estiramiento		
	Bienestar emocional	Relaciones interpersonales	Meditación Mesa redonda Compromisos pasados		

Tabla 18. Decima octava sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludos Activación Movilidad articular	Alcanzar un montaje para la muestra final utilizando recursos expresivos del cuerpo y del movimiento	Muestran interés y creatividad dentro del esquemas
Central	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Ubicación en bloques de pareja Montaje coreográfico		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Ensayo Estiramiento Despedida Compromisos(ensayo en casa)		

Tabla 19. Décimo novena sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Inicial	Bienestar físico	Salud física	Saludos Activación Movilidad articular	Realizar ajustes pertinentes para el montaje final	disfrute y goce durante el ensayo siendo responsables de este mismo
Central	Bienestar físico	Salud física	Ubicación en bloques de pareja Montaje coreográfico		
Final	Bienestar físico Bienestar emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Ensayo Estiramiento Despedida Compromisos (ensayo en casa)		

Tabla 20. Vigésima sesión

Fases	Variable	Dominio	Actividad	Objetivo	Indicador de logro
Cierre	Bienestar Físico-Emocional	Salud física Relaciones interpersonales	Bienvenida Concierto musical Activación Presentación Entrega de obsequios Despedida	Ejecutar cada movimiento de la mejor manera con felicidad y entusiasmo	Mostraron sentido de pertenencia y responsabilidad llevando a cabo su presentación final

Este apartado presenta las percepciones de todo el proceso de esta investigación. Partiendo de la odisea que se vivió antes de tomar la decisión para convertir una calamidad familiar en una investigación de beneficios a una parte de la población que desconocía por completo los diferentes programas enfocados en la participación activa a través de la actividad física para prolongar la calidad de vida en el adulto mayor.

Al encontrar diferentes paradigmas ancestrales en familias cercanas que definen el adulto mayor como una persona que ya perdió vigor ante la vida y todo lo relacionado en ella. Surgió esta propuesta investigativa donde el objeto de estudio es principalmente el adulto mayor para fomentar la calidad de vida por medio de la danza generando hábitos saludables y acompañando un envejecimiento activo.

La planificación del taller danza en esta población fue de mucha incertidumbre debido a desconocer por completo el proceso de esta última etapa en el ciclo de la vida de los adultos participantes, el cual estuvo lleno de muchos desafíos que al momento de ir entrando en materia con la propuesta de trabajo se fueron afianzando valores como la confianza, relaciones interpersonales, parte fundamental entre los participantes y el profesional a cargo. Generando consigo un gran equipo de trabajo lo que generó una cohesión social y la participación activa ante las actividades presentadas en cada acto pedagógico.

Hoy en día enorgullece que este sea el primer trabajo de investigación dentro del programa danza de la Universidad del Atlántico, que incorpora la población adulto mayor dentro de un proyecto de una investigación. Es satisfactorio y así mismo se convirtió en un reto por perseguir el objetivo principal, dado que al trabajar con esta población y al obtener como resultado que cada una de las percepciones iniciales llenas de incertidumbre cambiaron después de todo el programa, fue eso precisamente la llave que se necesitó para darle apertura a futuras investigaciones correspondiente con esta población y contemplar la masificación de este proyecto a gran escala.

8. RESULTADOS

Caracterización sociodemográfica de los adultos mayores participantes al taller de danza del programa conectarte del Centro de vida del Municipio de Soledad.



Figura 1. Distribución según género

De acuerdo con la distribución según el género se encontró que de los 13 adultos mayores correspondiente al 100%, dos (2) son de género Masculino correspondiente al 2,15%, y once (11) pertenecen al género femenino con el 11,85%.

Distribución por edades de los adultos mayores participantes del taller de danza del programa conectarte.

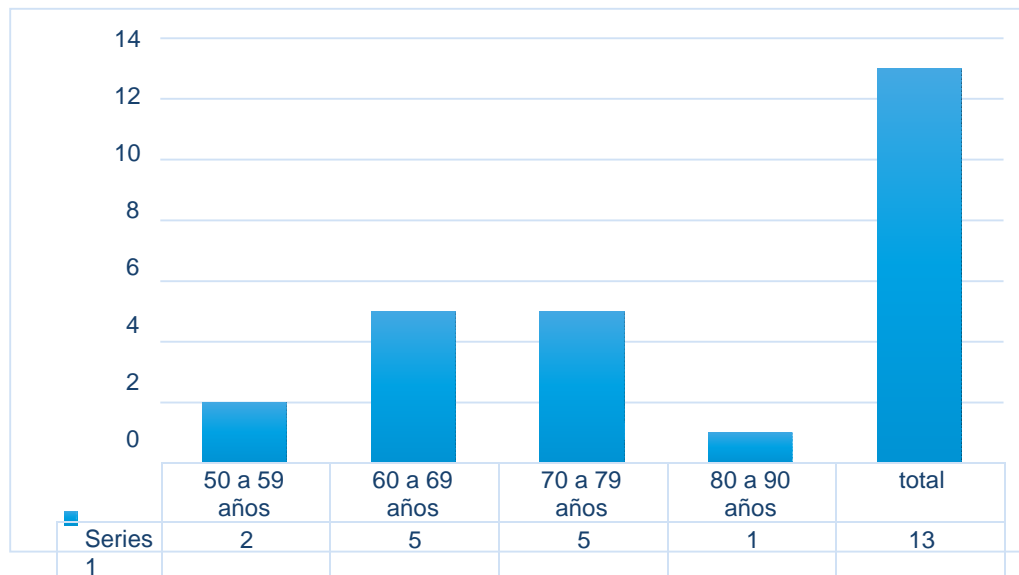


Figura 2. Distribución según edad

De acuerdo con la distribución según el rango de edad de los adultos mayores se encontró que de los 13 adultos mayores que participaron en el taller de danza 10 de ellos se ubicaron entre los rangos de 60 a 69 años y 70 a 79 años, 2 de ellos se ubicaron en el rango entre los 50 a 59 años y 1 adulto estaba en el rango de 80 a 90 años.

El taller de Danza Conectarte fue dirigido a la población adulta mayor del Municipio de Soledad en el marco de la política de envejecimiento activo. Con el ánimo de identificar la percepción acerca del bienestar Físico y las relaciones interpersonales que se dieron durante la participación de las actividades propuestas, se realizan preguntas que indaguen sobre estos aspectos. Como resultado de ello se encontró:

A la pregunta

¿Considera que el taller de danza le ayudó a mejorar aspectos de su salud, qué aspectos? algunas respuestas fueron.

(Adulto mayor #1)

“claro bastante que me ayudó porque porque usted ahí nos hacía movimientos que podíamos hacer nosotros y nunca nos sentimos dolor bueno yo nunca me sentí dolor ni nada yo me sentía bien caminaba bien no me dolía el tobillo no me dolía el brazo no me dolía nadaaaa en cambio ahora que no estoy haciendo eso me duele todo yo me sentía bien”

(Adulto mayor#2)

“bueno bien yo me sentí bien”

(Adulto mayor #3)

“claro que sí bastante bastante. Uff principalmente en la articulación mía de las piernas, de los brazos, que de la cabeza que yo no podía mover bastante bastante”

(Adulto mayor #5)

“uff demasiado demasiado, hija bastante bastante que me ayudó a mejorar porque como yo vuelvo y te repito como yo sufro de calambre en las piernas no se y entonces aquí en la casa me pongo a practicar en el patio así, pero es una rareza, en cambio esos talleres son muy importantes ojalas los vuelvan a poner”.

De lo anterior emerge la **Categoría 1: Salud física auto percibida:** (Sánchez, 2018), afirma que la salud auto percibida es un indicador subjetivo de la salud y este va a depender de las condiciones fisiológicas, habilidades funcionales, bienestar psicológico y soporte social, tal como lo señala (Stein, 2016). La danza por ser además de una manifestación artística es una actividad física que se realiza y que repercute en los diferentes aspectos de la vida. (Castañeda, 2009) asegura que bailar es una manera sencilla y dinámica de realizar ejercicio físico, los adultos mayores encuentran en la danza una herramienta que permite mover su cuerpo y sentirse activos.

El envejecimiento es un proceso multifactorial, que trae consigo cambios físicos importantes, lo que conlleva a la aparición de enfermedades y limitación de la funcionalidad del adulto mayor, afectando la salud y la percepción de la calidad de vida. Como lo indica (Gallegos et al., 2016)

A la pregunta

¿Usted considera que la movilidad de su cuerpo mejoró durante la participación en los talleres?

Contestaron

(Adulto #3)

“claro que si, si señorita, después de pasar mucho tiempo sentados ahí llegan ustedes y nos motivan a rumbar a bailar risa... nuestro cuerpo tuvo movimiento”.

(Adulto mayor#4)

“Si; claro mucho. Imagínese que antes de iniciar con el programa duré 2 meses incapacitada por una lesión en el tobillo y con sus clases pude mover más el pie hasta bailar risa...”

(Adulto mayor#5)

“Si porque a veces por ejemplo yo que sufro de dolor de espalda y los ejercicios que se hacen pues le acomodan a uno y le quitan los dolores”

Se evidencia que el taller de danza del “Programa Conectarte” para los adultos mayores según lo manifestado por ellos, generó beneficios sobre su salud en términos de disminución de dolor y funcionalidad. De lo anterior emerge la **categoría 2: Danza y Funcionalidad**. La incorporación de los adultos mayores en programas que promuevan la actividad física ajustada a su estado de salud se convierte en un factor protector disminuyendo el riesgo de morbilidad y el mejoramiento de la funcionalidad, como lo señala (Albalá, et al., 2005).

Un adulto mayor funcional podrá tener un grado de independencia que le permita hacer sus actividades de la vida diaria sin ayuda de otras personas.

Considerando que de los problemas físico-funcionales que enfrentan las personas adultas mayores, como lo indica (Heredia, 2006) se encuentran la pérdida de fuerza muscular, pérdida de flexibilidad, equilibrio, vista, memoria y audición, aspectos que fueron tenidos en cuenta en la planificación de las actividades propuesta en el taller de danza del “Programa Conectarte” y las cuales se realizaron con el propósito de generar un bienestar físico en la población participantes.

A la pregunta

¿Qué lo llevó a participar en los talleres?

Los adultos mayores Contestaron:

(Adulto mayor #5)

“que que me llevo a participar de los talleres? Muchas cosas primero que todo mucha alegría siente uno mucha satisfacción por estar ahí siente uno mucho alivio para el cuerpo, porque haciendo ejercicio uno se distrae pasa muy bueno muy bueno tanto como ustedes como con los compañeros”

(Adulto mayor #8)

“La actitud suya, la actitud de mis compañeras ya. Hubo de todo usted siempre nos entusiasmaba todo era chévere óseo a mí me gustaba”

(Adulto mayor #3)

“bueno la alegría, la motivación, el carisma que tiene usted”

Atendiendo las anteriores respuesta surge la **Categoría 3: cuerpo - mente:** En el transcurso del tiempo se ha logrado evidenciar la relación estrecha entre el cuerpo y la mente hasta el punto en que la medicina mente-cuerpo sugiere que la salud es mucho más que sólo la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar general (social, físico, mental) (Shang, 2001). Cuando un individuo realiza algún tipo de actividad física esta genera una activación en todos los sistemas del cuerpo humano, razón por la cual se han realizado estudios como el de (Donnelly, 2005 como se citó en Arroyo, 2016), donde se resaltan los beneficios de integrar las artes y las humanidades al cuidado de la salud, no sólo para la prevención sino también para el tratamiento de enfermedades crónicas nos transmisibles.

El taller de danza del Programa Conectarte del Centro de Vida del municipio de Soledad permitió realizar actividades grupales, promoviendo la interacción y participación colectiva. El ser humano como un ente social requiere establecer relaciones interpersonales, lo cual se convierte en un factor de suma importancia y aún más para la población adulta mayor, porque es cuando más necesita de un acompañamiento. (Tuesca et al., 2003) refieren que algunos de los factores de riesgo que se pueden intervenir en los grupos del adulto mayor son la soledad, la falta de acompañamiento y la disfunción familiar.

A la pregunta

¿Los talleres de danza que significaron para usted?

Contestaron

(Adulto mayor #2)

“bueno la verdad que te digo una cosa este para mi tiene muchos significados ante todo porque lo motiva a uno por la salud, por la como es por estar con el compañerismo la verdad es que yo me motivo de esa forma”

(Adulto mayor #8)

“bueno mucho, paz, libertad, felicidad y el compañerismo”

(Adulto mayor #10)

“bueno la verdad es que me gusta compartir con las demás personas, y dentro del taller esto siempre lo hacíamos”

(Adulto mayor #12)

“buenos dos palabras integración y compañerismo”

Los adultos mayores manifiestan el gusto por tener un tiempo de esparcimiento, donde por medio de cada actividad se relacionaban con sus compañeros. Por consiguiente, surge la **categoría 4. Relaciones positivas con los demás**. Las relaciones interpersonales en este grupo de adultos mayores juegan un papel importante en las diferentes esferas del ser humano que atraviesa esta edad y hacen parte de una red de apoyo y de socialización para la persona, la cual permite utilizar el tiempo de ocio de manera más adecuada y con mayor aprovechamiento para la

Mejora de la percepción del bienestar emocional, (Mella et al., 2004) resaltan la importancia de la calidez y confianza en las relaciones interpersonales, y la consideran como componentes de la salud mental.

CONCLUSIONES

- El taller de danza del Programa Conectarte ofertado en el “Centro de Vida” del Municipio de Soledad, es reconocido por el grupo de adultos mayores

participantes como una actividad que generó beneficios en la autopercepción de la salud.

- Los adultos mayores valoran las actividades desarrolladas en el taller de danza como positivas frente a las mejoras en su funcionalidad y disminución de dolores articulares.
- Mover el cuerpo durante el taller de danza permitió que los adultos mayores se sintieran más funcionales para hacer actividades cotidianas.
- Por medio de las actividades grupales dentro del taller de danza se incrementó significativamente las relaciones interpersonales entre los participantes del grupo de adultos mayores que participaron
- Por otra parte, se evidenció como la danza trajo consigo alegría, distracción como también motivación por seguir participando de los talleres.
- Se pudo evidenciar que la danza, contribuye eficazmente a un envejecimiento más activo, ayudando a mejorar aspectos de su salud, fortaleciendo lazos sociales y conllevando a las mejoras de la salud auto percibida

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Para el desarrollo de esta investigación se encontraron algunas limitaciones relacionadas con la situación actual que se vive en el mundo a raíz de la Pandemia por Covid 19, esto generó que no se pudiera tener contacto físico con los participantes (Adultos mayores) y las entrevistas no se pudieron realizar presencialmente, por lo

anterior se decidió hacer la entrevista vía telefónica lo que en términos de tiempo generó un atraso significativo para analizar la información.

El total de la muestra era inicialmente 15 adultos mayores inscritos en el taller de danza del Programa Conectarte del Municipio de Soledad, desafortunadamente 2 de ellos murieron antes de culminar el estudio

REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

1. Organización mundial de la salud. (2017). Datos sobre el envejecimiento y la salud. recuperado de: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

2. Organización Mundial de la Salud (2016). Estadísticas de Salud del Mundo Monitoreo de la Salud para los Objetivos de Desarrollo Sostenibles recuperado:<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253119/WHO-CCU-16.04-spa.pdf?sequence=1>
3. ABC. (2006, 23 de julio). Las capacidades físicas. <https://www.abc.com.py/articulos/las-capacidades-fisicas-912422.html>
4. Albala, C. Lebrao, M. Leon, E. Ham, R. Hennis, A. Palloni, A. Pelaez, M. Pratts, O. Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE): metodología de la encuesta y perfil de la población estudiada. (2005). *Rev. Panam. Salud Pública* .17(5/6) 307-322
5. Arroyo. (2016). La expresión corporal para personas sin hogar. [trabajo de fin de grado universidad del país vasco]. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/20006/TFG_Nagore%20Cenizo-Arroyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Alvarado, A. & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Artículo derivado de la investigación en desarrollo. *Gerokomos* 25(2):57-62.
7. Arias, J., Villasis, M., Miranda, M. (2016, abril). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Rev Alerg Méx*, 63(2):201-206.
8. Barea, D. (2009). Capacidad física básica vs cualidad motriz. *Revista Digital - Buenos Aires*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd133/capacidad-fisica-basica-vs-cualidad-motriz.htm>
9. Becca, R. Levy. (2003). La mente importa: efectos cognitivos y físicos del envejecimiento de los estereotipos. *The Journals of Gerontology: Series B* , 58(4), 203 – 211, <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>
10. Cañabote, D. Rodríguez, D. Zagalaz, M. (2016) Educación física y danza: valoración de su integración en las escuelas de primaria de las comarcas de Girona. *Apunts Educación Física y Deportes*, 32(125), 53-62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/3\).125.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/3).125.04)
11. Castanedo, C., Sarabia, C. (2013). Adulto mayor cambios sociales. Recuperado del archivo electrónico.<https://quieneseladultomayor.wordpress.com/cambios-sociales/>
12. Castanedo, C.; García, M.; Noriega, M. Quintanilla, M. (2007). “Consideraciones Generales sobre el envejecimiento. POLITICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ
13. Castañeda Clavijo, G. (2009). La Biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación física y deporte*, 28(2), 81-90.

14. Castellano, C. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377
15. Ceballos, O. Álvarez, Medina, R. (2016). *ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR*. editorial el manual moderno. <http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos%20de%20libro.pdf>
16. CLAVES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, SALUDABLE Y FELIZ. (23de febrero de 2019). CUIDEO.recuperado de <https://cuideo.com/blog-cuideo/claves-envejecimiento-activo-saludable-y-feliz/>
17. Danza. (s.f.). En Wikipedia. Recuperado el 1 de septiembre de 2020. De Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Danza>
18. Fernández-Ballesteros R. (2009). Envejecimiento Activo: Contribuciones a la Psicología. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 2(30), 163-165.
19. Gallegos, k. García, C. Duran, C. Reyes, H. Durán, I. Autopercepción del estado de salud: Una aproximación a los ancianos en México. *Rev.Saude Pública*. 40(5): 792-801
20. Gomez,M.& Ruiz,P. (2007). La práctica del ciclismo indoor en los mayores. implicaciones metodológicas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* v7 (26) 128-143
21. Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. [trabajo académico, Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud]. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf
22. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Pilar Baptista L. (2010). Metodología de la investigación. México. Ed. Mc Graw Hill.
23. Hidalgo, D. Turtos, L. Caballeros, A. Martinola, (2016). Relaciones interpersonales entre cuidadores informales y adultos mayores. *Rev Nov Pob* 12(24).77-83.
24. Instituto de Religiosas de San José de Gerona (2014). Beneficios del baile para la gente mayor. Recuperado de <http://atencionmayores.org/beneficios-baile-gentemayor/>
25. Keyani, P., Hsieh, G., Mutlu, B., Easterday, M., & Forlizzi, J. (2005, April). DanceAlong: supporting positive social exchange and exercise for the elderly

- through dance. In CHI'05 extended abstracts on Human factors in computing systems, 1541-1544.
26. Landinez, P. Stella, N. Contreras, K. Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Rev Cubana Salud Pública* 38(4), 562-580.
 27. Lara, T. (25 de abril del 2018). Beneficios del ejercicio para la salud articular. *EL CARABOBENO EL DIARIO DEL CENTRO*. Recuperado de <https://www.el-carabobeno.com/beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-articular/>
 28. Ley 1850 de 2017, 19 DE JULIO DE 2017- Medidas de protección al adulto mayor en Colombia. <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30032533>
 29. Lopategui, E. (2016). CONCEPTOS GENERALES DE SALUD. Creative Commons". http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/II_U1_01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
 30. López, J, Izquierdo, M. (2008), fisiología del ejercicio, Colombia, editorial medica panamericana. CAP35
 31. Lopez, J. (2006).), fisiología del ejercicio, Colombia, editorial medica panamericana. CAP36, p1
 32. Mella, R., González, L., D'Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., Díaz, A. (2004). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. *Psykhé* (Santiago), 13(1), 79-89. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000100007>
 33. Ministerio de salud y protección social (2013). ENVEJECIMIENTO DEMOGRÁFICO. COLOMBIA 1951-2020 DINÁMICA DEMOGRÁFICA Y ESTRUCTURAS POBLACIONALES. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>
 34. Organización mundial de la salud. (2006). 52 Asamblea Mundial de la Salud, Proyecto A 52/34 del 22 de mayo de 1999. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>
 35. Organización mundial de la salud. (2018). Envejecimiento y Salud. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
 36. Organization mundial de la salud (2016). calidad de vida en el adulto mayor recuperado de: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/

37. Organización Mundial de la Salud. OMS; (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf.
38. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Salud en las Américas 2017. OPS/OMS; 2017. Disponible en <http://www.paho.org/salud-en-las-americas2017/?lang=es>
39. Osorio, P. 2006. La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. En Papeles del CEIC, número 22. CEIC (Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva), Universidad del País Vasco, España [en línea] [consulta04 de agosto del 2020]
40. Pinillos, Y. Prieto, E. Herazo, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia [tesis de grado, Universidad Simón Bolívar]. Rev. salud pública. <file:///D:/Downloads/v15n6a05.pdf>
41. Pérez, M. (2008), fisiología del ejercicio, Colombia, editorial medica panamericana. Cap36
42. Piedrahita, J.A. (2008). La danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol. (Monografía para obtención de título, Universidad de Antioquia, Colombia). Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/151-ladanza.pdf>
43. Plan decenal de salud pública. (2012-2021), minisalud. recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/IMP_4feb+ABCminsalud.pdf
44. Ramos. Gracias, M. Miranda, M.(2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*. 20(3). 330-337.
45. RESOLUCION NUMERO 8430 DE (1993.Del 4 de octubre). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Ministerio de Salud.
46. Rodríguez- Barquero, V. (2011). Terapias artísticas: una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica- *Anales en Gerontología*, 6 (6) 85-98.
47. Rodríguez, M. Sánchez, D. Castillo, J. Rodríguez, J. (2006). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista archivo medico de Camagüey*. Vol.20 no,3. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014

48. Sabater-Valeria. (2018) BENEFICIOS DEL BAILE EN LA TERCERA EDAD. La mente es maravillosa, [blog]. recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-del-baile-en-la-tercera-edad/>
49. Sampieri. (2011). metodología de la investigación.cap5. INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
50. Sánchez, Raquel. (2018). La salud autopersibida, fenómeno multidimensional de gran interés en el campo de la investigación en la salud. vii. campo de la investigación en salud
51. Sarcopenia. (14 oct 2014). Cambios físicos producidos por el envejecimiento [video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=eFvaYaTyKDE>
52. Shang, Ch. (2001). “Emerging Paradigms in Mind-BodyMedicine”. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.7(1): Pp. 83-91
53. Stein, A.C. (2016). Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. [tesis doctoral Universidad de León].Repositorio Institucional. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/5437>
54. Tuesca, R., Herrera, N., Sosa, A., Martínez, F., Arjona, Y., Cueto, J., & Manrique, I. (2003). Los grupos de socialización como factor protector contra la depresión en personas ancianas. Barranquilla, Colombia. *Rev. Esp Salud Pública*, 77(5), 595-604.
55. Vélez, M. (2010). MITOS Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA VEJEZ. PROPUESTA DE UNA CONCEPCIÓN REALISTA Y TOLERANTE. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 24. 87-96
56. Vera-Martha.(2007) Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 68(3)- 284-290
57. Verdugo. Schalock. (2016). Calidad de vida en adultos mayores: reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de schalock y verdugo.14(2),87-96
58. Zagalaz, M. L. (2011). Pensando en cómo ha cambiado el concepto de actividad física. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 165-168

ANEXOS

Consentimiento informado

Sr. El propósito de este documento es brindar toda la información necesaria para que usted, decida libremente participar de la investigación **Aporte del Taller de Danza del programa conectarte a la percepción de aspectos de la calidad de vida del adulto mayor**. Certifico que se me ha informado acerca de la investigación, la manera como se va a desarrollar y la entrevista que se realizara. He sido también informado/a previamente con una explicación optima sobre el propósito de la investigación, así como también los resultados que se esperan. Estoy en pleno conocimiento que la información obtenida en los talleres en los cual participaré, serán tomados para ser expuesto en el trabajo de investigación de manera confidencial ya que mi nombre y mis datos personales no aparecerán en ningún medio de publicidad derivado de la investigación ya descrita. He leído el documento: Consentimiento informado, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente. Yo,..... con cedula de ciudadanía No:..... De....., Consiento en participar en la investigación: **Aporte del Taller de Danza del programa conectarte a la percepción de aspectos de la calidad de vida del adulto mayor**. Autorizo al responsable del proyecto, para realizar el(los) procedimiento(s) requerido(s) por el proyecto de investigación descrito. En constancia se firma a los..... Días del mes de..... de 2019 en.....

Autor (investigadora)

María Fernanda Iriarte Gómez

C.C: 1140887975

Formato de entrevista

Nombre completo:

edad:

Sexo:

1. ¿Que lo llevo a participar en los talleres?
2. ¿Qué fue lo que más le gusto de los talleres de danza?
3. ¿Usted cómo se sintió en el taller de danza?
4. ¿cree usted que el taller de danza le ayudo a mejorar aspectos de su salud, que aspectos?
5. ¿Usted considera que la movilidad de su cuerpo mejoro durante la participación en Los talleres?
6. ¿Los talleres de danza que significaron para usted?
7. ¿Tuvo algún inconveniente para realizar los talleres de danza?
8. ¿Qué es lo que más extraña de los talleres de danza?

Evidencias











MUCHO RESPETA
para La Tercera Edad
Y mucha AMOR

