

**INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE BAILE DEPORTIVO SOBRE LA  
CAPACIDAD CARDIRRESPIRATORIA Y EL ÍNDICE GLUCEMICO DEL  
ADULTO MAYOR DEL BARRIO JOSÉ MARÍA OBANDO DE POPAYAN CAUCA**



Informe final de investigación para optar por el título de Profesional en Deporte y  
Actividad Física

NOMBRE ESTUDIANTES  
ALEXANDRA CATALINA QUISCULATUD ORDOÑEZ  
SOCRATES RIASCOS ARBOLEDA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA  
CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA  
POPAYÁN 2021

**INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE BAILE DEPORTIVO SOBRE LA  
CAPACIDAD CARDIRRESPIRATORIA Y EL INDICE GLUCEMICO DEL  
ADULTO MAYOR DEL BARRIO JOSÉ MARÍA OBANDO DE POPAYAN CAUCA**



Proyecto de grado para optar por el título de Profesional en Deporte Y Actividad  
Física

**NOMBRE ESTUDIANTES**  
**ALEXABDRA CATALINA QUISCUALTUD ORDOÑEZ**  
**SOCRATES RIASCOS ARBOLEDA**

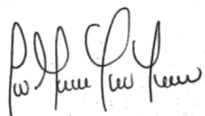
Directora:  
Mg. Luz Marina Chalapud Narvárez

Anteproyecto Asociado al Macroproyecto:  
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CONDICION  
PSICOMOTRIZ DEL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE POPAYAN-  
COLOMBIA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA  
CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA  
POPAYÁN 2021

### Nota de aceptación

En calidad de director en conjunto con los jurados de trabajo de investigación denominado "INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE BAILE DEPORTIVO SOBRE LACAPACIDAD CARDIRRESPIRATORIA Y EL ÍNDICE GLUCEMICO DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNA 8 DE LA CIUDAD DE POPAYAN CAUCA" elaborado por Alexandra Catalina Quiscualtud Ordoñez y Sócrates Riascos Arboleda, egresados de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Facultad de Educación, programa de Deporte y Actividad Física, una vez revisado y evaluado el informe final y aprobada la sustentación, autorizan a los autores a realizar los trámites correspondientes para optar el título de Profesional en Deporte y Actividad Física.



---

Director  
Mg. Luz Marina Chalapud Narváz



---

Jurado



---

Jurado

## **Dedicatoria**

*Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, mi fortaleza a seguir testigo de mi transcurrir de mi carrera que siempre me dio su bendición.*

*A mis padres que han luchado día a día para comprenderme y ayudarme sin limitación alguna que son lo más importante en mi vida a ellos soy quien soy una persona echada para adelante. Mi mamá por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.*

*A mi hermano que es mi ejemplo apoyo incondicional y que siempre estuvo ahí en todo momento a quien amo infinitamente, no me dejó caer él es todo para mí. Mi papá quien estuvo en todo momento que me brindó su apoyo un amor incondicional para mí.*

*En general a toda mi familia porque me brindaron su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.*

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer primero que todo a Dios por permitir ser parte de este transcurrir de mi carrera a toda mi familia, mi madre que me ha iluminado y me ha dado la fortaleza para salir adelante y lograr esta meta más, mi padre que es mi el amor de mi vida. De igual forma a mi hermano Gustavo que siempre me ha brindado su apoyo por este sueño que he logrado, él es mi motor para seguir en todo este recorrido rodeado de las personas que más amo que son todo para mi agradezco por todo su apoyo a mi abuela con su bendición mi tío mis tías que estuvieron ahí brindándome su apoyo incondicional.

## TABLA DE CONTENIDO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CAPITULO I</b> .....  | <b>13</b> |
| <b>2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....                          | <b>13</b> |
| <b>1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....                          | <b>13</b> |
| <b>2.1 JUSTIFICACIÓN</b> .....                                     | <b>15</b> |
| <b>2.2 OBJETIVOS</b> .....   | <b>16</b> |
| 2.2.1 OBJETIVO GENERAL .....                                       | 16        |
| 2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                                  | 16        |
| <b>CAPÍTULO: II</b> .....  | <b>17</b> |
| <b>3 MARCO TEÓRICO</b> .....                                       | <b>17</b> |
| <b>3.1 ANTECEDENTES</b> .....                                      | <b>17</b> |
| 3.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES .....                           | 17        |
| 3.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES .....                                | 19        |
| 3.1.3 ANTECEDENTES LOCALES .....                                   | 23        |
| <b>3.2 BASES TEÓRICAS</b> .....                                    | <b>26</b> |
| <b>3.3 ADULTO MAYOR</b> .....                                      | <b>26</b> |
| 3.3.1 CLASIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR .....             | 27        |
| <b>3.4 PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO</b> .....                        | <b>28</b> |
| <b>3.5 CAMBIOS FISIOLÓGICOS</b> .....                              | <b>28</b> |
| <b>3.6 DIABETES</b> .....  | <b>29</b> |
| <b>3.7 TIPOS DE DIABETES</b> .....                                 | <b>29</b> |
| 3.7.1 DIABETES TIPO 1 .....  | 29        |
| 3.7.2 DIABETES TIPO 2 .....  | 29        |
| <b>3.8 DIABETES EN EL ADULTO MAYOR</b> .....                       | <b>30</b> |
| <b>3.9 CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA:</b> .....                     | <b>30</b> |
| <b>3.10 CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA EN EL ADULTO MAYOR:</b> ..... | <b>30</b> |
| <b>3.11 CONDICION FISICA:</b> .....                                | <b>31</b> |
| <b>3.12 CONDICION FISICA EN EL ADULTO MAYOR:</b> .....             | <b>31</b> |
| <b>3.13 ACTIVIDAD FÍSICA:</b> .....                                | <b>32</b> |
| 3.13.1 BAILE RECREATIVO .....                                      | 32        |
| <b>3.14 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN</b> .....                       | <b>33</b> |
| <b>CAPÍTULO III</b> .....  | <b>34</b> |
| <b>1. METODOLOGÍA</b> .....  | <b>34</b> |
| <b>3.15 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN</b> .....                     | <b>34</b> |
| 3.15.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....                              | 34        |
| 3.15.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....                               | 34        |
| <b>3.16 VARIABLES</b> .....  | <b>35</b> |
| <b>3.17 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.</b> .....                 | <b>36</b> |
| <b>1.1. POBLACIÓN</b> .....  | <b>37</b> |
| <b>3.18 UNIVERSO DE ESTUDIO</b> .....                              | <b>38</b> |

|                           |  |           |
|---------------------------|--|-----------|
| <b>3.19</b>               | <b>Muestra</b> .....                                 | <b>38</b> |
| 3.19.1                    | CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....                          | 38        |
| 3.19.2                    | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....                          | 38        |
| <b>3.20</b>               | <b>PROCEDIMIENTOS</b> .....                          | <b>38</b> |
| 3.20.1                    | PROCEDIMIENTO DE INTERVENCIÓN.....                   | 38        |
| 3.20.2                    | PROCEDIMIENTOS DE MEDICIÓN.....                      | 43        |
| 3.20.3                    | PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN.....        | 45        |
| <b>3.21</b>               | <b>CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES</b> .....        | <b>46</b> |
| <b>CAPÍTULO: IV</b> ..... |  | <b>47</b> |
| <b>4</b>                  | <b>4. RESULTADOS</b> .....                           | <b>47</b> |
| 4.1                       | <b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> ..... | <b>47</b> |
| 4.1.1                     | DISCUSIÓN.....                                       | 51        |
| <b>CAPÍTULO: V</b> .....  |  | <b>54</b> |
| <b>5</b>                  | <b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....          | <b>54</b> |
| 5.1                       | <b>CONCLUSIONES</b> .....                            | <b>54</b> |
| 5.2                       | <b>RECOMENDACIONES</b> .....                         | <b>55</b> |
| <b>6</b>                  | <b>REFERENCIAS</b> .....                             | <b>56</b> |
| <b>7</b>                  | <b>ANEXOS</b> .....                                  | <b>63</b> |

## LISTA DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| TABLA 1. OPERACIÓN DE VARIABLES.....   | 36 |
| TABLA 2. CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE GLUCÉMICO DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNA 8 DE LA CIUDAD DE POPAYÁN CAUCA.....   | 43 |
| TABLA 3. CLASIFICACIÓN VALORES SENIOR FITNESS TEST DEL PASO.....   | 44 |
| TABLA 4. RESULTADOS DE LA PRUEBA DE NORMALIDAD.....  | 45 |
| TABLA 5. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR NUEVO AMANECER DE LA COMUNA 8 DE POPAYÁN.....  | 47 |
| TABLA 6. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LAS VARIABLES PESO, EDAD, TALLA DE POBLACIÓN ADULTA MAYOR NUEVO AMANECER DE LA COMUNA 8 DE POPAYÁN.....                      | 48 |
| TABLA 7. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE LA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE POBLACIÓN ADULTA MAYOR NUEVO AMANECER DE LA COMUNA 8 DE POPAYÁN..... | 48 |
| TABLA 8. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE LA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE POBLACIÓN ADULTA MAYOR NUEVO AMANECER DE LA COMUNA 8 DE POPAYÁN..... | 49 |
| TABLA 9. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DEL ÍNDICE GLUCÉMICO DE POBLACIÓN ADULTA MAYOR NUEVO AMANECER DE LA COMUNA 8 DE POPAYÁN.....                | 49 |
| TABLA 10. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DEL ÍNDICE GLUCÉMICO SEGÚN GLUCÓMETRO.....   | 50 |
| TABLA 11. RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS, NO PARAMÉTRICAS PARA MUESTRAS RELACIONADAS WILLCOXON.....                                     | 51 |



## LISTA DE FIGURAS

|  |           |
|--|-----------|
| <i>FIGURA 1. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....</i>                 | <i>41</i> |
| <i>FIGURA 2. VOLUMEN DEL PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO.....</i> | <i>42</i> |

## LISTA DE ANEXOS

|   |           |
|---|-----------|
| <i>ANEXOS 1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....</i> | <i>63</i> |
| <i>ANEXOS 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....</i>                  | <i>65</i> |
| <i>ANEXOS 3. SESIONES DE INTERVENCIÓN.....</i>                  | <i>66</i> |

## LISTA DE FOTOGRAFIAS

|   |            |
|---|------------|
| <i>FOTO 1. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA TEST SENIOR FITNESS.....</i> | <i>119</i> |
| <i>FOTO 2. TOMA DEL PESO EN BASCULA.....</i>                              | <i>120</i> |
| <i>FOTO 3 TOMA DE LA TALLA CON METRO. ....</i>                            | <i>120</i> |
| <i>FOTO 4. BAILE DEPORTIVO.....</i>                                       | <i>121</i> |
| <i>FOTO 5. EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR.....</i>            | <i>121</i> |
| <i>FOTO 6. GLUCÓMETRO (GLUCOQUICK.VITAL).....</i>                         | <i>122</i> |

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la incidencia de un programa de baile deportivo sobre la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico de la población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán Cauca de Popayán cauca.

**Materiales y Métodos:** esta investigación tuvo un diseño cuasi experimental no controlado, con una muestra poblacional de 30 personas con un rango de edad entre 65 a 59 años, a quienes se les aplicó un Programa de Baile deportivo de 20 sesiones, 2 veces por semana durante dos meses y medio. Para la valoración de la capacidad cardiorrespiratoria se utilizó la prueba 2-Minutos marcha de la batería de prueba senior fitness y para la medición del índice glicémico se utilizó glucómetro digital. Durante ese tiempo se realizaron trabajos de adaptación realizo mediante movimientos coordinados y se adaptaron materiales a la ejecución de actividades como, bastones, botellas y balones. Para el análisis de datos se utilizó el software estadístico PSPP 23.0. Se realizó el análisis variado con medidas de tendencia central y de dispersión, además de un análisis inferencial para contrastación de hipótesis. **Resultados:** los resultados obtenidos en las variables de medición del pre y post test de la capacidad cardiorrespiratoria se encontró una significancia con un valor  $p=0,001$ . Para el índice glucémico antes y después del programa de intervención el valor significativo encontrado fue de  $p=0,001$  **Conclusiones:** se rechazó la hipótesis nula y se concluye que el Programa de Baile deportivo si tuvo incidencia en la capacidad cardiorrespiratoria e índice glucémico de los adultos mayores.

**Palabras clave:** Programa, Baile, Recreación, Caídas, Adulto Mayor, glucemia.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the incidence of a sports dance program on the cardiorespiratory capacity and the glycemic index of the Nuevo Amanecer elderly population of commune 8 of Popayán Cauca. of Popayán Cauca. **Materials and Methods:** this research had an uncontrolled quasi-experimental design, with a population sample of 30 people with an age range between 65 to 59 years, to whom a Sports Dance Program of 20 sessions was applied, 2 times a week for two and a half months. To assess cardiorespiratory capacity, the 2-minute walk test of the senior fitness test battery was used, and a digital glucometer was used to measure the glycemic index. During that time, adaptation works were carried out through coordinated movements and materials were adapted to the execution of activities such as canes, bottles and balls. Statistical software PSPP 23.0 was used for data analysis. Univariate analysis was performed with measures of central tendency and dispersion, in addition to an inferential analysis to test hypotheses. **Results:** the results obtained in the measurement variables of the pre and post of cardiorespiratory capacity were found to be significant with a value of  $p = 0.001$ . For the glycemic index before and after the intervention program, the significant value found was  $p = 0.001$  **Conclusions:** the null hypothesis was rejected and it is concluded that the Sports Dance Program had an impact on the cardiorespiratory capacity and glycemic index of the elderly.

**Keywords:** Program, Dance, Recreation, Falls, Elderly, Blood glucose.

## INTRODUCCIÓN

En el presente estudio se dan a conocer los diferentes hallazgos encontrados en la investigación denominada “incidencia de un programa de baile deportivo sobre la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico del adulto mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán cauca”, en este orden de ideas y para una mayor comprensión del lector la temática en que se abordó el proceso se divide en cinco capítulos, en los que se plasmó el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Por consiguiente, en el capítulo uno, se relaciona con la población favorecida y el tema abordado, se analizó la problemática principal la cual surge de la necesidad de mantener en óptimas condiciones la capacidad cardiorrespiratoria e índice glucémico en personas de la tercera edad y de esta manera proporcionar una mejor calidad de vida en esta población. Posteriormente, se realizó la justificación donde se destaca la importancia y los cuantiosos beneficios que pueden manifestarse producto de dicha intervención.

Así mismo en el capítulo dos, se encuentran todos los fundamentos teóricos necesarios, que soportan y brindan la garantía suficiente del presente estudio, de este modo se tuvieron en cuenta diferentes temáticas relacionadas con el tema investigativo destacando autores de tipo internacional, nacional y local, lo que permitió guiar y desarrollar el proceso de intervención de la mejor manera.

En este orden de ideas en el capítulo tres, se encuentra la metodología, en la cual se da a conocer el diseño investigativo para la ejecución de la investigación, la población participante, los procesos de recolección e intervención de los datos obtenidos durante el proceso investigativo.

Además, en el capítulo IV, se desarrolló la sistematización de los datos obtenidos mediante la caracterización sociodemográfica y las variables evaluativas de la

presente investigación, es de mencionar, que a cada tabla se le realizó un análisis con el fin de identificar datos relevantes; Finalmente, se realizó el análisis entre las pruebas realizadas ante y al final del programa de baile deportivo sobre la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico, resultados con los cuales se procedió a realizar la contratación de resultados y así, determinar la significancia de cada variable evaluada.

Por otro lado, en el capítulo V se muestran conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación, a su vez se comprueba o no la hipótesis planteada, finalmente se aclaran dudas y se generan aportes a futuras investigaciones relacionadas con el presente tema.

## CAPITULO I

### 1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El envejecimiento en el ser humano implica una serie de cambios en todos los sistemas orgánicos, resaltando el aspecto anatómico, cognitivo, y funcional, conocidos como cambios fisiológicos que afectan la salud de las personas, (1) en este sentido Sojo et al. (2) manifiesta que “el envejecimiento produce en el adulto mayor cambios en el estado de la salud; estas modificaciones son producto de factores biológicos como ambientales” así mismo, Andrade et al. (3) explican que el envejecimiento implica una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo-esquelético y motriz que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico.

Por consiguiente, estas alteraciones funcionales disminuyen la capacidad cardiorrespiratoria en las personas con edad avanzada, producto de la inactividad física y envejecimiento natural del organismo, en este orden de ideas Sojo (2) afirma que “las inactividades físicas junto al envejecimiento conducen a un estilo de vida sin expectativas, sin motivación, más cuando el adulto mayor se enclaustra en su espacio familiar y reduce las relaciones sociales”. También Andrade (3) explica “que el envejecimiento implica a una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo-esquelético y motriz; estos reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, disminuyendo su autonomía, calidad de vida habilidad y capacidad de aprendizaje motriz”, del mismo modo existen variedad de enfermedades crónicas en el adulto mayor causantes de muerte y lesiones a nivel mundial, dichas enfermedades tienen un impacto elevado en el estado funcional de esta población, ya que afecta



los órganos del cuerpo la musculatura y la estructura ósea también reduce mucho el funcionamiento de los órganos sensoriales. (4)

En este sentido la diabetes es una enfermedad crónica que padece un gran porcentaje de esta población, esta enfermedad esta es denominada como una afección metabólica que impide la normal utilización de las grasas, azúcares y proteínas. (5) La relación de diabetes y envejecimiento, es interesante, ya que se ha visto a la diabetes como una forma de envejecimiento acelerado, comparten eventos fisiopatológicos comunes y desenlaces similares como deterioro cognitivo, depresión y discapacidad. (6)

Por otra parte, un factor que ayuda a contrarrestar toda esta alteración funcional en el organismo está directamente relacionado con la actividad física la cual aporta beneficios importantes que ayudan a mantener las capacidades físicas. De este modo Anderson (7) menciona que “la función de la actividad física en esta edad es mantener la independencia y autonomía, crear el hábito, hacer que se sientan personas útiles para la sociedad y tener la capacidad de realizar sus actividades de forma autónoma”. Así mismo, Arredondo (8) afirma que el Baile Deportivo es una de las disciplinas en las que se conjugan ejercicio, arte y espectáculo, que abarca toda una actividad que es accesible y sociable, lo que permite a los participantes mejorar su condición física y bienestar mental, interactuar, obtener resultados en todos los niveles y que transgrede las barreras de edad, género y cultura.

A consecuencia de lo anterior, se pretende implantar un programa de baile deportivo sobre la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico, como estrategia preventiva que permita mantener una mejor calidad de vida, así como prevenir enfermedades al buen funcionamiento del cuerpo que conlleva a la práctica de actividad física para del adulto mayor de la comuna. 8

Teniendo en cuenta lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto de un programa de baile deportivo en la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico del adulto mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de la Ciudad de Popayán Cauca?

## **1.1 JUSTIFICACIÓN**

La disminución de la función asociada al envejecimiento en el adulto mayor produce déficit en las capacidades físicas condicionales y coordinativas que van dificultando su movilidad, presentando mayores problemas para desempeñar sus actividades de la vida diaria, (3) disminuyendo su autonomía funcional y su capacidad de realizar acciones motrices de manera independiente, sin auxilios de personas y/o aparatos(4) .

A consecuencia de lo anterior esta investigación fue relevante puesto que a través del baile deportivo pretende influir de manera positiva en el detrimento del deterioro funcional (5) con el propósito de mantener el buen funcionamiento de la capacidad cardiorrespiratoria y disminuir el índice glucémico en la población objeto de estudio lo cual favorece la salud y autonomía funcional en estas persona.

Por consiguiente, el estudio fue pertinente ya que el baile deportivo, es una forma de ejercicio físico aeróbico, que favorece la funcionalidad del sistema cardiorrespiratorio y que no requiere de un material específico, se puede practicar en cualquier lugar y espacio, sin depender de la estación o el tiempo meteorológico (6). Igualmente, contribuye a disminuir la tensión y presión de los practicantes, mejorando los niveles de condición física por su denominación de actividad social.

Por otra parte, el estudio es novedoso porque este tipo de investigación no se ha realizado y mucho menos a personas adultas mayores. El estudio fue viable

porque se cuenta con la población apropiada y los profesionales idóneos para desarrollar esta indagación con la mayor rigurosidad posible y obtener resultados favorables que beneficien a la población adulta mayor. Así mismo este estudio fue factible, porque el costo económico de la investigación fue mínimo además de contar con la población y los recursos necesarios para realizar el estudio.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la efectividad de un programa de baile deportivo sobre la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico de la población adulta mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán cauca.

### **1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar sociodemográfica a la población objeto de estudio.
- Evaluar la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.
- Medir el índice glucémico de la población objeto de estudio.
- Implementar un programa de baile deportivo en la población objeto de estudio.
- Analizar el impacto del programa de baile deportivo en la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico de la población objeto de estudio.

## **CAPÍTULO: II**

### **2 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES**

##### **2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Segovia et al. (9) realizaron una investigación titulada influencia del baile deportivo en la creatividad del adulto mayor, dentro de un taller de baile entretenido perteneciente al programa de adulto mayor en movimiento del Instituto Nacional de Deportes (IND) en la ciudad de Valdivia donde el objetivo principal fue: evaluar los efectos del baile deportivo sobre la creatividad del adulto mayor de un taller de baile entretenido de la ciudad de Valdivia impartido por el instituto nacional de deportes, en su componente mujer y deporte La metodología utilizada adquiere un enfoque cuantitativo de donde se obtienen resultados estadísticos o numéricos, esto a partir de la aplicación de instrumentos de evaluación sobre la creatividad del adulto mayor en el contexto del baile deportivo.

Bolívar (7) realizaron una investigación titulada “la actividad física musicalizada” para Mejorar La Capacidad Aeróbica en el adulto mayor de Indeportes Boyacá objetivo: Implementar un programa de actividad física musicalizada para mejorar la capacidad aeróbica del adulto mayor perteneciente al subprograma de Indeportes Boyacá. Esta investigación se encuentra dentro del enfoque mixto, ya que es una clase de investigación donde se combinan técnicas, métodos, conceptos o lenguaje cuantitativo y cualitativo dentro de la misma investigación. Los resultados de la investigación evidencio que la capacidad funcional de ambos sexos disminuye significativamente en el mes de julio-invierno ( $p < 0.001$ ), excepto la resistencia muscular de piernas en mujeres; En general, las mujeres presentaron mayor flexibilidad de brazos con relación a los hombres en todo el año.

Por otro lado, Pérez et al. (7) en su investigación denominada “Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y ejercicio físico”, planteo como objetivo, conocer la práctica regular de ejercicio pasear, hacer gimnasia de mantenimiento, bailar y de actividades físicas: la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, el diseño consta de un estudio descriptivo de carácter transversal en la población de personas mayores de 65 años, más de la mitad de la muestra de 1222 sujetos mayores de 60 años de la provincia de Almería, que más de la mitad de (54,8%) realiza ejercicio físico diariamente o casi a diario fijando esta categoría como respuesta modal (tasa  $\geq 50\%$ ) tanto en los diversos estados civiles y grupos de edad, con la excepción de los mayores de 85 años cuya respuesta modal es no realizo, variables como mayores; actividad física; ejercicio físico, envejecimiento activo; envejecimiento saludable., el procedimiento consta de cuatro personas instruidas en la implantación de dicho cuestionario, se desplazaron a diferentes centros de día, y residencias que previamente habían dado su consentimiento, ahora bien, para el análisis de los datos se ha utilizado el programa estadístico, los parámetros descriptivos fueron realizados mediante el análisis de frecuencias y las tablas de contingencia teniendo en cuenta el género; en los resultados se mostraron que los mayores que más ejercicio físico realizan son los hombres y los/as casados/as, mientras que aquellos que realizan actividades físicas con mayor frecuencia son las mujeres y los/as divorciado/as o separados/as.

En conclusión, mencionan que la actividad física aporta muchos beneficios, pero que a subes el sedentarismo es un factor que influye en la salud, que ha traído consigo un aumento exponencial de las enfermedades cardiovasculares.

## 2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Morales et al. (8) en el año 2016 realizaron una investigación titulada Condiciones médicas prevalentes en adultos mayores de 60 años, cuyo objetivo fue determinar las características multidimensionales más relevantes en un grupo representativo de los adultos mayores de la ciudad San Juan de Pasto, donde utilizaron una metodología de carácter cuantitativo, con un nivel descriptivo, transversal y analítico.

Además, se aplicó el instrumento de evaluación diseñado para el estudio que comprendía valoraciones desde las dimensiones demográfica, médica, psicológica, funcional y social, a la población que estuvo conformada por 426 adultos mayores; el tipo de muestreo fue no probabilístico, a conveniencia y por cuotas en cada comuna estratificada por edad y sexo. Para caracterizar este grupo de sujetos se consideraron variables sociodemográficas (datos generales, nivel educativo, cuidadores, seguridad social, etc.), aspectos médicos generales y específicos del envejecimiento, medidas neuropsicológicas, incluyendo test de valoración emocional y cognitiva: donde se realizó un procedimiento lo cual se realizó y se programaron diferentes reuniones con los líderes para sensibilizarlos de la importancia de la investigación para los adultos mayores y motivarlos a su vez para la participación activa en este proceso, con sus respectivos análisis de datos en los cuales se determinó considerando los datos del Censo DANE y su estimación para el año 2013, sobre la población adulto mayor de la ciudad de Pasto, con un nivel de confiabilidad de 95% y un error máximo de muestreo de 5%, lo cual correspondió a 382 personas.

Con lo anterior, se concluye en los adultos mayores de la ciudad de Pasto se evidenció, como se ha descrito en otras poblaciones geriátricas, el predominio en la prevalencia de condiciones crónicas no infecciosas, lo cual plantea nuevos desafíos para enfrentar la carga de enfermedad en este grupo etáreo; en los resultados se encontró que 50.5%, los adultos consideran que su salud es regular, lo cual altera el funcionamiento del organismo, siendo notable en el sistema

cardiovascular, el cual regulan con la toma de medicamentos para su correcto funcionamiento, finalmente el 82.8% de los adultos investigados no han sido hospitalizados.

Castiblanco et al. (9) realizaron una investigación denominada “Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor” del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia, cuyo objetivo de investigación fue evaluar la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor, se llevó a cabo una metodología de enfoque cuantitativo, se aplicó un diseño de estudio descriptivo transversal, se aplicó a la población adultos mayores, muestra de 88, a quienes se aplicó la encuesta: “Evaluación de la capacidad de percepción de autocuidado del adulto mayor “(TEST DE CYPAC-Am) (6) que consta de ocho categorías que evalúan la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor; entre 60 y 93 años de edad, en el que se intervinieron variables como; capacidad de autocuidado, percepción de autocuidado, adulto mayor, la tasa de natalidad, la mortalidad y la migración. de los resultados obtenidos a partir de su aplicación, el adulto mayor presentó adecuada capacidad y percepción de autocuidado en las siguientes categorías: actividad física, alimentación, medicación, adicciones y hábitos tóxicos.

Así mismo, no se evidenció déficit de autocuidado, debido a que el estudio demostró en esta categoría el mayor porcentaje y la calificación más alta; se llegó a la conclusión; que la capacidad y percepción de autocuidado de los adultos mayores es parcialmente adecuada en las siguientes categorías: eliminación, descanso y sueño, higiene y confort, y control de salud,

Alcalá et al. (10) realizaron una investigación titulada aptitudes físicas del adulto mayor en un centro de vida de Cartagena, cuyo objetivo principal fue Evaluar las aptitudes físicas del adulto mayor pertenecientes al centro de vida de las Palmeras de la ciudad de Cartagena, se realizó un estudio de enfoque cuantitativo tipo descriptivo transversal, el cual permite detallar un fenómeno estudiado a través de la medición de una o más variables; los participantes fueron adultos mayores entre

los 60 y 94 años utilizando para su evaluación la Batería sénior fitness test (SFT). En los resultados se encontró que la variable fuerza de miembro superior, flexibilidad de miembro inferior y capacidad aeróbica, tanto hombres como mujeres se encuentra dentro de las variables de referencia dadas por la Batería sénior test. Como conclusión tuvieron que la mayoría de los adultos se encuentran por debajo o dentro de las variables de referencia. Palabras

Alvarado y Martínez (11) realizaron una investigación nombrada programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en pacho, Cundinamarca, cuyo objetivo de su investigación fue determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física en 15 adultos mayores hombres, en donde se implemento una metodología de enfoque mixto, diseño longitudinal y alcance explicativo, está fundamentada con 43 artículos funcionales.

Para la valoración de la condición física se implementó el test “senior (fitness test)” de forma pre y post lo cual arrojó en la prueba sentarse y levantarse una media de (pre16rep - post17rep) determinando una mejora del 1.1%. Prueba flexión de codo una media de (pre19rep - post20rep) indicando una mejora del 1.4 %. Prueba flexión de tronco en silla una media de (pre-6cm - post -5.5cm) donde el programa mejoro un 1% su ejecución. Prueba juntar las manos en la espalda media de (pre-20cm - post de -18cm) sin efecto del programa. Para las pruebas aeróbicas y de agilidad se observaron. Prueba caminar 6 minutos media de (pre475m - post475m), el programa arrojó mejoras mínimas en su ejecución. Prueba dos minutos de marcha media de (pre64rep - post65rep) sin mejora en la ejecución del programa. Prueba levantarse caminar y volver a sentarse media de (pre7,86seg - post6,89seg) se evidencio que el programa afecto de manera negativa en un -0,9 % en su ejecución. Los valores resultantes de las pruebas después del programa no revelan un porcentaje significativo en su implementación

Vidarte et al. (12) realizaron una investigación denominada “Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores”, cuyo



objetivo principal fue: establecer los efectos del ejercicio físico sobre la condición física funcional y el riesgo de caídas en un grupo de adultos mayores.

El trabajo de investigación se realizó una metodología de enfoque cuantitativo, en lo cual se presentó un diseño de estudio cuasi-experimental en la población mayor en edades entre 60 y 80 años, el muestreo intencional, no probabilístico y aleatorio, considerando criterios de inclusión y exclusión, se midió la capacidad funcional a través de la batería Senior Fitness Test y el riesgo de caídas mediante la escala de Tinetti, antes y después del programa de ejercicios, el cual fue aplicado durante 12 semanas al grupo experimental, mientras el grupo control continuó en el programa tradicional, partió de 80 personas potenciales de hacer parte del estudio, de las cuales 40 personas cumplieron con los criterios de inclusión y aceptaron participar en el estudio, donde se presentaron variables como: Adulto mayor, ejercicio aeróbico, ejercicio físico, tolerancia al ejercicio. Cada sesión se desarrolló según la dosis de ejercicio físico, la cual coincide con la que prescribe la guía específica diseñada para personas mayores sanas y que corresponde al American College Sports Medicine position stand (12), en cuanto a intensidad, frecuencia, volumen de trabajo y repeticiones.

Los datos se analizaron con el software SPSS versión 17 (licencia de la Universidad Simón Bolívar), realizando análisis estadísticos univariados y bivariados.

En conclusión, la aplicación del programa de ejercicio físico permitió evidenciar modificaciones positivas en la capacidad funcional en los adultos mayores intervenidos en la ciudad de Barranquilla, donde se encontró asociación significativa entre el ejercicio aeróbico y la disminución del índice cintura cadera, arrojando así, los resultados que se muestran cómo la resistencia cardiorrespiratoria se mejora de forma significativa al aumentar la velocidad en promedio de 13,1 m/min vs 19,7 m/min y el número de pasos en las diferentes pruebas de caminata que se realizan a este grupo de personas (7, 27).

### **2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES**

Chalapud et al. (1) en el año 2017 realizaron una investigación denominada Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor cuyo objetivo de investigación fue, determinar la efectividad de un programa de actividad física, para mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en las personas de la tercera edad, en el que se implementó, la metodología que utilizaron fue de carácter cuantitativa, con un diseño de la Población adulta mayor después de implementar el programa de actividad física las Variables principales de este análisis fueron programas de actividad física deben proponer ejercicios orientados a mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores, donde se llegó a unos Procedimientos que la recolección de la información e implementación del programa de actividad física se realizó entre los meses de agosto a diciembre de 2014.

La recopilación de información se llevó a cabo en las reuniones del grupo de tercera edad de la comuna 2, los días martes y jueves durante dos horas en la tarde. Donde se llevó a cabo ara el análisis de datos de la investigación, se utilizó el programa SPSS v.24.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, EE.UU.) con el fin de caracterizar socio demográficamente a la población mediante la aplicación de encuestas y test de evaluación. De acuerdo a esta investigación se concluyó lo siguiente los resultados de este estudio constataron que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores, también es un instrumento adecuado para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad; además, se obtuvieron unos resultados más relevantes de la evaluación del equilibrio antes y después de aplicar el programa, se realizó un análisis estadístico con pruebas no paramétricas para dos muestras relacionadas Wilcoxon, teniendo como referencia un nivel de significancia estadística valor de  $p < 0,05$ .

Vernaza, et al. (13) en el año 2017 realizaron la siguiente investigación: Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán como objetivo: Caracterizar el riesgo y el nivel de actividad física de los participantes de un programa de hábitos y estilos de vida saludables en el municipio de Popayán, durante el primer semestre de 2015, aplicando una metodología de estudio descriptivo de corte transversal, en la población adulta que participa en un programa de promoción de la Salud de la Gobernación del Cauca que acoge una población de 500 usuarios de las comunas 1 y 3.

La información se colectó a través del cuestionario IPAQ, además de estratificar el riesgo para la práctica de ejercicio físico con el cuestionario PAR-Q, los resultados arrojan una prevalencia de 18,3 % para actividad física vigorosa y moderada, el grupo poblacional que mayor porcentaje de actividad física realizó fue el adulto joven (18-35 años), el 64 % de la población se encuentran en riesgo alto para la práctica de ejercicio físico.

Los resultados obtenidos estratifican a la mayoría de la población en alto riesgo para la práctica de ejercicio físico y confirman bajos niveles de actividad física entre moderada y vigorosa, pero dejan entrever la importancia de la realización de evaluaciones previas a la vinculación a programas de ejercicio físico, como medidas de seguridad, control y seguimiento del estado de salud en los usuarios; aporte: este artículo muestra que la actividad física junto con buenos hábitos alimenticios genera una mejor salud a nivel esquelético y muscular

Palacios y Sierra (14) en el 2014 realizaron la siguiente investigación: Prevalencia y factores de riesgo asociados a alteraciones comunicativas en vendedores ambulantes de Popayán, Colombia con el objetivo de determinar la prevalencia de alteraciones en la audición, función respiratoria y vocal y su asociación con ciertos factores de riesgo en vendedores ambulantes de la ciudad de Popayán, Colombia. Métodos: Estudio descriptivo de corte transversal en 186 vendedores ambulantes. Se aplicó una encuesta para obtener datos sobre variables sociodemográficas y comunicativas.

Posteriormente, los trabajadores fueron evaluados mediante la aplicación de pruebas de audiometría tonal, funcionalidad respiratoria y perfil vocal de Wilson. El análisis estadístico se realizó en SPSS v. 19.0. los resultados fueron Ser mayor de 30 años (OR 5,84; IC95 % 2,85-12,00), poseer nivel educativo (2,81; 1,22-6,44) y estrato socioeconómico bajos (4,54; 1,89-10,91), y el tiempo de trabajo prolongado (2,64; 1,27-5,06) estuvieron asociados a alteraciones en la función auditiva.

Alteraciones en la función respiratoria estuvieron asociadas a ser mujer (1,83; 1,00-3,34) y tiempo de trabajo prolongado (2,04; 1,11-3,74). Para la función vocal, ser mayor de 30 años (3,36; IC 1,33-3,51) y el nivel educativo bajo (3,67; 1,05-12,76) fueron factores de riesgo, en el que los antecedentes comunicativos relacionados con alteraciones auditivas, respiratorias y de la voz fueron dolor de oído, hipertrofia de amígdalas, trauma, reflujo gastroesofágico, tos frecuente, emociones fuertes y gritar.

Conclusiones: Se evidencia que las alteraciones en el sistema comunicativo en los vendedores ambulantes están asociadas con ciertos factores de riesgo sociodemográficos y comunicativos y esta información constituye una línea de base para mejorar las estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en esta población.

Osorno et al. (15) en el año 2007 llevaron a cabo una investigación titulada descondicionamiento musculoesquelético en una cohorte de ancianos de la ciudad de Popayán, Colombia que toma como objetivo describir las características clínicas y sociodemográficas en una cohorte de personas mayores de 60 años con hospitalización prolongada y des acondicionamiento físico, y los cambios ocurridos sobre algunas variables fisiológicas determinantes de la función musculoesquelética en dicha población, en el que se trabajó una metodología de estudio descriptivo se realizó la aplicación de una encuesta para obtener información de antecedentes clínicos y sociodemográficos y de algunas técnicas semiológicas para valorar movimiento articular, fuerza - trofismo muscular y velocidad de la marcha, obteniendo los siguientes resultados, por el cual se

evaluaron 19 de 53 ancianos en quienes se evidenció una importante reducción de los parámetros fisiológicos a nivel de movimiento articular, fuerza y trefismo muscular y velocidad de la marcha. Conclusión: se demostró que la pérdida de masa muscular al igual que la flexibilidad en estas personas es mayor en las personas que han llevado una vida sedentaria las cuales eran más del 85% de los evaluados en este estudio.

De la Ossa et al. (16) en el año 2017 realizaron una investigación que lleva el nombre de Actividad física en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y relación con características sociodemográficas, clínicas y antropométricas el objetivo fue determinar el nivel de actividad física en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en la ciudad de Popayán. Método y materiales: Se realizó un estudio observacional - descriptivo de 107 participantes, mediante aplicación del cuestionario internacional de actividad física IPAQ y toma de medidas antropométricas como índice cintura-cadera y pliegues cutáneos.

Los resultados son: El 52,3% de los participantes tenía sobrepeso, el 82,3% presentó riesgo de comorbilidad y un 36,4% realizaba actividad física moderada. Se calculó la relación entre las variables índice de masa corporal – cHDL ( $p=0,029$ ), índice cintura cadera (ICC) – presión arterial ( $p= 0,266$ ), densidad corporal - triglicéridos ( $p= 0,278$ ), edad e IPAQ ( $p= 0,000$ ). Como conclusión la diabetes mellitus tipo 2 está asociada a las características antropométricas ligadas al sobrepeso y obesidad, y la falta de actividad física.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **2.3 ADULTO MAYOR**

Teniendo en cuenta los diferentes conceptos sobre persona mayor en numerosos artículos de investigación, se deja a disposición la siguiente definición, en Colombia se considera adulto mayor a todos los individuos que tras su nacimiento y pasar del tiempo experimenta una serie de cambios en cada una de las etapas

de la vida, llegando a cumplir una mayoría de edad por encima de los 59 años (17). Así mismo Saavedra et al. (18) Mencionan que “persona mayor” o “adulto mayor. Se considera a “mujeres y varones” que tienen 60 años o más, del mismo modo), por lo que en este orden de ideas Lores (21) clasifica esta población en tres maneras:

### **2.3.1 CLASIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR**

#### ***2.1.1.1.1. Adulto mayor sano***

Características físicas, mentales y sociales está de acuerdo con su edad cronológica; persona mayor de 65 años que no tiene patología diagnosticada ni problemática funcional, psíquica o social.

#### ***2.1.1.1.2. Adulto mayor enfermo***

Persona mayor de 65 años que presenta alguna afección, aguda o crónica, en diferente grado de gravedad, que no le invalida y que no cumple los criterios de paciente geriátrico.

#### ***2.1.1.1.3. Adulto mayor frágil o de alto riesgo (AAR)***

Persona mayor que por su situación física, psíquica y funcional se encuentra inestable, con gran probabilidad de convertirse en una persona dependiente e incluso necesitar la institucionalización, que se considera si cumple las siguientes características como; vivir sólo, viuda reciente, cambio de domicilio, enfermedad crónica que condiciona incapacidad, hospitalización, toma de tres fármacos o prescripción de antihipertensivos, antidiabéticos o psicofármacos, incapacidad funcional, deterioro cognitivo o demencia según criterios del DSM-IV, depresión, situación económica precaria o ingresos insuficientes, necesidad de atención médica o de enfermería en el domicilio, al menos una vez al mes, adultos mayores institucionalizados.

#### **2.1.1.1.4. Adulto mayor geriátrico**

El que cumple tres o más de los siguientes: edad superior a los 75 años, pluripatología relevante, enfermedad principal con carácter incapacitante, patología mental acompañante o predominante, problemática social en relación con su estado de salud (19).

## **2.4 PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO**

Se considera el envejecimiento como un proceso progresivo intrínseco y universal que acontece en todo ser vivo con el tiempo, como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio que lo rodea, que al transcurrir de los años el individuo va perdiendo sus funciones y por ello se va aislando como ser social, restringiendo su actividad e impidiendo su participación activa en diferentes entornos, con ello el adulto mayor se puede considerar como toda persona mayor de 60 años; es así que esta población ya vendrá con más problemas en cuanto a envejecimiento y también sus hábitos de vida saludable de cada individuo. (20)

En esta etapa del ciclo vital, el proceso de envejecimiento es clave como proceso natural que genera una serie de cambios estructurales y funcionales, los cuales influyen el estado físico, psicológico, social y a su vez incide en la capacidad de autocuidado de las personas a cargo de estas personas, es decir sin estar más pendientes de ellas hace que se vengan más enfermedades el envejecimiento sería más prolongado, y es así que presente más problemas cada vez más, su estado de vida traería consecuencias, no realizarían actividades de su vida diaria y también se enfrentarían a enfermedades (21).

## **2.5 CAMBIOS FISIOLÓGICOS**

Se puede establecer muchas cuestiones en cuanto a cambios en el adulto mayor, es así que se puede decir que tanto para el envejecimiento y sus cambios que se van dando con el tiempo, en la edad biológica hace referencia al estado de salud,

es decir, las condiciones de las células, los tejidos y los órganos de una persona y la edad cronológica viene determinada por la fecha de nacimiento de un individuo con relación a la calidad de vida, el ser humano evoluciona según la interacción de los factores biológicos y del socio ambientales, es decir, lo adquirido en el transcurso de la vida acelera el envejecimiento y lo convierte en un problema de salud pública. (22)

## **2.6 DIABETES**

La diabetes es una enfermedad que con el paso del tiempo ha incrementado su prevalencia a nivel mundial, nacional y local, siendo una de las principales causas de morbi-mortalidad que tiene múltiples maneras de presentarse en las personas y la falta de actividad física es una de las principales causas al igual que el consumo excesivo de azúcares procesados (23).

## **2.7 TIPOS DE DIABETES**

### **2.7.1 DIABETES TIPO 1**

Representa entre el 10 y 15% del total de los diabéticos suele aparecer en las personas antes de los 40 años, aunque de igual forma se puede presentar en cualquier momento de la vida, algunos de los síntomas son polidipsia, polifagia y poliuria, entre otros, aunque es frecuente que los síntomas progresen hasta llegar a cetoacidosis y/o al coma en un periodo de tiempo muy corto, si no se sigue el tratamiento adecuado, a diabetes tipo 1 se asocia con una pérdida total o casi total de la capacidad de las células beta de secretar insulina.

### **2.7.2 DIABETES TIPO 2**

Representa entre el 85 a 90% de los diabéticos suele desarrollarse en personas de mediana edad con sobrepeso, pero en ocasiones aparece en personas menores de 40 años sin sobrepeso: su inicio suele ser de forma gradual y



acompañado de síntomas muy sutiles, por esto se suele detectar por exámenes de sangre; estas personas que padecen esta enfermedad tienen una cierta producción pancreática de insulina y al parecer la insulinoresistencia desarrolla un papel muy importante en su patogenia (24).

## **2.8 DIABETES EN EL ADULTO MAYOR**

El adulto mayor que padece diabetes debe llevar una dieta estricta para el mejoramiento de su enfermedad, pero estudios demuestran que en muchas ocasiones solo un 56% aproximadamente llevan una dieta correcta es decir comen tres veces al día o cada vez que quieren comer el resto no supe sus necesidades dietéticas ya sea por descuido de sí mismo o de la familia o por falta de recursos para los tratamientos y dietas (25)

## **2.9 CAPACIDAD CARDIORESIRATORIA:**

Aguilar et al. (26) afirman que “la capacidad aeróbica está relacionada con la salud debido a que un bajo nivel de fitness, entendido este como una serie de hábitos equilibrados que configuran un estilo de vida saludable con un redescubrimiento en que prima la optimización de las capacidades fisiológicas y funcionales”.

## **2.10 CAPACIDAD CARDIORESPITATORIA EN EL ADULTO MAYOR:**

La capacidad cardiorrespiratoria es la más relevante desde la niñez de las personas por lo que se busca que las personas siempre mantengas o mejoren su dicha capacidad a través del ejercicio físico ya que al pasar los años esta capacidad disminuye al igual que cualquier otra capacidad como la fuerza o flexibilidad cuando una persona llega a la vejez lo mejor sería que hubiera tenido una vida activa para de esa forma mantener una mejor capacidad

cardiorrespiratoria y no llegar a tener problemas o enfermedades de esta clase, desafortunadamente la mayor parte de ancianos son sedentarios y no han llegado a practicar algún deporte en su niñez y juventud, por otra parte y por fortuna, la actividad física también ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria si se practica en una edad avanzada, se ha demostrado que las personas ancianas pueden mejorar la fuerza, disminuir los riesgos de caídas, la capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad para vivir con independencia bajo los parámetros establecidos por el “Modelo transteórico”(27).

rollar coordinación, equilibrio y ritmo. Normalmente, se relacionan con un ambiente muy agradable, música agradable y se considera una oportunidad de expresión creativa y relación social (28).

### **2.11 CONDICION FISICA:**

La condición física es definida por Castellanos et al (29) como “la capacidad para realizar actividades de la vida diaria de forma segura e independiente sin indicios de fatiga”, ejemplos prácticos sobre el concepto de actividades de la vida diaria son: caminar, subir y bajar escaleras, tareas básicas del hogar, arreglo personal, entre otras”.

### **2.12 CONDICION FISICA EN EL ADULTO MAYOR:**

Las acciones que promueven el mejoramiento físico en especial la flexibilidad la fuerza resistencia e incluso la coordinación y la agilidad, serán generadores del aumento y mantenimiento autónomo de la independencia del adulto mayor ya que de esta forma tendrán un bien estar físico y mental por lo cual la condición física es un factor muy importante en la vida de toda persona, en este caso el adulto mayor que estará más dispuesto a prestarse para realizar actividad física sin miedos ni traumas a posibles caídas o golpes, muchas personas que llegan a su vejez tienen un aspecto de miedo porque en muy pocas ocasiones o nunca han practicado un deporte o realizado actividad física, de este modo con cualquier

golpe o tropiezo pueden generar una fractura o dolores intenso mientras que las adultos mayores que han tenido una vida activa llegan más seguros física y mentalmente a esta etapa por lo cual no tienen tanto miedo por cosas como caídas u otras situaciones similares, además diversos estudios muestran cómo el ejercicio físico contribuye a retardar el declive fisiológico de los sistemas corporales durante el proceso de envejecimiento (30)

### **2.13 ACTIVIDAD FÍSICA:**

Definir como un tipo de actividad física planeada y estructurada, en la que el individuo participa con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas menciona que la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio.

Además, debe ser un programa equilibrado e incluir toda actividad que implique goce y satisfacción personal, que permita conseguir beneficios motrices, si bien la actividad física es otro término para referirse a todas aquellas actividades que se realizan en la vida cotidiana, actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, tareas domésticas pesadas y baile. hace que tu cuerpo se active mucho más realizando este tipo de tareas es una actividad física para que estés despierto con tu estilo de vida (31).

#### **2.13.1 BAILE RECREATIVO**

En el lenguaje cotidiano el baile recreativo es sinónimo de entretenimiento, divertimento, sin esfuerzo y no demasiado importante, implementado con base a diferentes ritmos musicales que se desarrollan en un tiempo de poco valor social, en el tiempo no productivo, y se presenta como una actividad voluntaria de acuerdo a lo planteado por el Ministerio de Desarrollo social (32).

De acuerdo con Peña (33) quien ratifica que el baile recreativo evade la rutina de realizar actividad física en los adultos mayores, promoviendo la diversión y

expresión espontánea debido a la diversidad y combinación de ritmos musicales con los que se puede trabajar, debido a ello, el baile recreativo se trabaja de una manera dinámica y divertida, Romero (34) afirma que el baile recreativo es una “actividad que no necesariamente tiene que ser realizada por bailarines o para bailar en un escenario, sino, como un trabajo corporal diferente y creativo que ocasiona la liberación de emociones y la descarga de sentimientos a través del movimiento”.

### ***Beneficios del baile recreativo en el adulto mayor.***

Los beneficios están directamente relacionados con la constancia, la disciplina y la frecuencia con que se practiquen; teniendo en cuenta lo anterior, los beneficios se dividen en dos tipos, de acuerdo a la investigación realizada por Barros (35):

*Largo plazo:* Menor gasto cardiaco, mayor consumo de oxígeno, fortalecimiento óseo muscular, rehabilitación sensorial, mejoramiento funcional, aumento metabólico, disminución del riesgo de caídas y descanso psicológico.

*Corto plazo:* genera placer, elimina tensiones, ayuda a la expresión corporal, promueve la socialización, libera emociones, entre otros.

## **2.14 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

**H1=** el programa de baile deportivo si mejora la capacidad cardiorrespiratoria y disminuye el índice glucémico en la población adulta mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán.

**H0=** el programa de baile deportivo no mejora la capacidad cardiorrespiratoria ni disminuye el índice glucémico en la población adulta mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán.

## **CAPÍTULO III**

### **1. METODOLOGÍA**

#### **2.15 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

##### **2.15.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

El presente estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo, ya que se hizo recolección de información para demostrar supuestos, con base a la medición de las variables y análisis de datos, para resolver la incógnita planteada, esto concuerda con (36) su investigación se basa en resultados de diferentes test realizados para conocer la mejoría que puedan alcanzar las personas de la misma forma en nuestra investigación se busca a través de los test con resultados en porcentajes y variables de medición.

##### **2.15.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación fue realizada con un diseño cuasi experimental no controlado, puesto que el proceso de intervención se efectuó sin manipulación de las variables de medición para analizar la evaluación inicial y final y determinar la incidencia del programa entre las variables de medición. Segura (37).

“Los diseños cuasi experimentales identifican un grupo de comparación lo más parecido posible al grupo de tratamiento en cuanto a las características del estudio de base (previas a la intervención). El grupo de comparación capta los resultados que se habrían obtenido si el programa o la política no se hubieran aplicado (es decir, el contra fáctico)”. La investigación fue no controlada porque no se tendrá un grupo control solo se trabajará con el grupo de experimento”.

Por consiguiente el estudio fue de tipo analítico según, (38) donde consiste en comparar las variables de estudio entre grupos, fue longitudinal de corte retrospectivo y prospectivo, porque resulta idóneo para identificar un factor del

presente para relacionarlo con el pasado, pero este también va relacionado con unos posibles resultados a futuro. De igual forma el proyecto a realizar toma variables medibles para la comparación de datos antiguos y futuros que se obtengan según las pruebas.

## **2.16 VARIABLES**

**Variables dependientes:** Capacidad cardiorrespiratoria, Índice glucémico:

**Variable independiente:** Baile deportivo

**Variables de medición:** Edad, peso, talla, sexo, índice de masa corporal (IMC), índice glucémico, capacidad cardiorrespiratoria, frecuencia cardiaca, estrato socioeconómico.

## 2.17 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 1. Operación de variables.

| VARIABLES               | DESCRIPCION CONCEPTUAL  | DEFINICION OPERACIONAL   | NATURALEZA   | ESCALA DE MEDICION | VALOR  |
|-------------------------|---|--|--------------|--------------------|--|
| Sexo                    | Condición orgánica que distingue mujer de hombre (39).  | Aplicación cuestionario  | Categórica.  | Nominal.           | Hombre, mujer  |
| Edad                    | Tiempo cronológico que ha vivido una persona desde su nacimiento (40).  | Aplicación de cuestionario   | Numérica.    | Razón.             | Años cumplidos   |
| PESO                    | La Organización Mundial de la Salud (OMS) define peso normal como aquel que permite a una persona tener un buen estado El peso mide la masa corporal total          | Utilización de una bascula   | Numérica     | Intervalo continuo | Kg   |
| Talla                   | Es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud (41)  | Tallímetro.  | Numérica.    | Continua.          | (cm)   |
| FRECUENCIA CARDIACA     | “número de contracciones ventriculares por minuto efectuadas por el corazón”. (23)  | Se toma el pulso contabilizando o los latidos por <b>minutos</b> . | Numérica     | continua           | Lat. /Min.   |
| ÍNDICE DE MASA CORPORAL | Ramírez et al (21) menciona que:<br>Es un indicador antropométrico que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros elevada al cuadrado. | Relación peso talla: (IMC = $\text{kg/m}^2$ )”.                    | cuantitativa | continua           | Bajo peso IMC < 23<br>Normal IMC 23.1 – 27.9<br>Sobrepeso IMC 28 – 31.9<br>Obesidad: IMC $\geq$ 32 |
|                         |   |  |              |                    |  |

|                               |  |   |            |          |  |
|-------------------------------|--|---|------------|----------|--|
| CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA | capacidad de resistencia a la fatiga durante actividades en la que la resíntesis de ATP se produce fundamentalmente por medio de metabolismo aeróbico  | prueba test de marcha del paso (senior fitness) | Categórica | Ordinal  | Bueno<br>Regular<br>Malo                     |
| CAPACIDAD AERÓBICA            | Es la capacidad que permite realizar esfuerzo prolongado de cierta intensidad manteniendo el equilibrio respiratorio del aporte de aire. (42).   | prueba test de marcha del paso (senior fitness) | Numérica   | continua | VO2<br>MAX                                   |
| Glicemia.                     | Es el incremento de la glucosa en sangre, que provoca, a su vez, daños en diferentes sistemas corporales, especialmente nervios y vasos sanguíneos (43).   | Glucómetro                                      | Categórica | Nominal  | bueno<br>regular<br>malo                     |
| ÍNDICE GLUCÉMICO              | Tiene múltiples maneras de presentarse en las personas y la falta de actividad física es una de las principales causas al igual que el consumo excesivo de azúcares. (Ossa, et al 2017).           | Glucómetro                                      | Numérica   | continua | <110 bueno<br><110-140 regular.<br>>140 malo |
| ESTRATO SOCIOECONÓMICO        | Medida de la condición económica y social en relación a otras personas, basada en los ingresos (44)  | A que estrato socioeconómico pertenece          | categórica | ordinal  | Bajo<br>Medio bajo<br>Alto<br>Medio alto     |
| PROGRAMA DE BAILE DEPORTIVO   | Es una forma de ejercicio físico aeróbico, que no requiere de un material específico y se puede practicar en cualquier lugar y espacio, sin depender de la estación o el tiempo meteorológico. (6) | Contrastación de hipótesis                      | Categórica | nominal  | Efectivo – no efectivo                       |

*Fuente: elaboración propia.*

## 1.1. POBLACIÓN



## **2.18 UNIVERSO DE ESTUDIO**

La población objeto estudio fueron personas adultas mayores del barrio José María Obando que está conformado por 100 personas aproximadamente entre hombres y mujeres de la tercera edad.

## **2.19 Muestra**

Se trabajó con una muestra no probabilística a conveniencia, conformada por 30 mujeres de la tercera edad de barrio José María Obando de la Ciudad de Popayán.

### **2.19.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- personas mayores a 60 años y menores a 80
- que tengan autorización médica para realizar actividad física
- firmen consentimiento informado
- participación voluntaria

### **2.19.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Personas adultas, mayores con discapacidad
- no se presentó a la evaluación inicial
- posibles descompensaciones físicas
- no entrega de consentimiento informado.
- inasistencia al programa mayor 20%

## **2.20 PROCEDIMIENTOS**

### **2.20.1 PROCEDIMIENTO DE INTERVENCIÓN**

Se implementó el programa de baile deportivo en 30 personas de la tercera edad con el fin de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y disminuir el índice glucémico, del adulto mayor de la comuna 8 de Popayán Cauca. El programa de

intervención comprendió 20 sesiones y se dividió en 5 fases. Así mismo al finalizar la intervención se realizó el análisis estadístico del pretest y posttest Para determinar la incidencia del programa de baile deportivo en las variables de medición, y hallar la eficacia de dicho programa.

Fase de socialización: se llevó a cabo una reunión con la totalidad del personal, para socializar el proyecto. En esta sesión se realizó la recolección de muestra investigativa, se aclararon dudas o sugerencias propuestas y finalmente se socializa y se firma el consentimiento informado.

Fase de evaluación inicial: Se realizó antes del proceso de intervención a las 7:00 am. Se efectuó el llamado asistencial y se procede a realizar la medición antropométrica a la totalidad de la población, posteriormente se procede a la toma de muestra del índice glucémico mediante glucómetro, el cual es un instrumento de medida que se utiliza para obtener la concentración de glucosa en sangre (45) y por último se realizó la evaluación inicial con la batería test Senior Fitness, con el fin de evaluar la capacidad aeróbica de los personas mayores, mediante la prueba de dos minutos de marcha y determinar la capacidad cardiorrespiratoria (46).

Fase adaptación: se realizaron 2 sesiones, las clases se realizaron los días martes y jueves. En esta fase se enfocó en generar una adaptación física en la población objeto de estudio, implementando ejercicios aeróbicos para el calentamiento, que son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Para este trabajo se implementó realizo mediante movimientos coordinados y se adaptaron materiales a la realización de estas actividades como, bastones, botellas y balones.

Fase de intervención: se realizó 20 sesiones organizadas mediante el baile deportivo con diferentes ritmos tropicales y deportivos como: salsa, merengue, paso doble, boleros, tecno cumbias, cumbia colombiana, danza folklórica y andina.

Al inicio de cada sesión se ejecutó el respectivo calentamiento, el cual comenzaba con movimientos articulares céfalo caudal, se realizaron ejercicios aeróbicos musicalizado, coordinación y estiramientos estáticos de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, bíceps, tríceps, cuello etc.). Cada sesión tuvo una duración de 60 minutos y sus respectivas dosificaciones: Parte inicial 15(min) Parte central 30(min), Parte final 15(min). Las sesiones se describen en él. (anexo1). Así mismo, se hizo la presentación gráfica y descripción del Macro ciclo que se dividió en 2 meses y medio, numero de semanas, fecha de inicio y final de la semana, días de trabajo por semana, fases de intervención, volumen del mes, volumen de semanas y porcentajes de trabajo en cada fase de intervención, que se sintetiza en las figuras siguientes. (figura1,2).

Fase de evaluación final. Se aplicó, a la población, la evaluación final por medio del Senior Fitness y glucometría.

figura 1. programa de intervención.

| MESES  | OCTUBRE |          |          |          | NOVIEMBRE |         |          |          | DICIEMBRE |        |          |          |         |             |                              |
|--|---------|----------|----------|----------|-----------|---------|----------|----------|-----------|--------|----------|----------|---------|-------------|------------------------------|
| # MESES  | 1       |          |          |          | 2         |         |          |          | 3         |        |          |          |         |             |                              |
| NÚMERO DE SEMANAS                              | 1       | 2        | 3        | 4        | 5         | 6       | 7        | 8        | 9         | 10     | 11       | 12       |         |             |                              |
| FECHA DE INICIO Y FINAL DEL LA SEMANA          | 2<br>8  | 9<br>15  | 16<br>21 | 22<br>28 | 29<br>5   | 6<br>12 | 13<br>19 | 20<br>26 | 27<br>2   | 3<br>9 | 10<br>17 | 18<br>24 | 25<br>1 | 2<br>8      |                              |
| DÍAS W x SEMANA                                | 2       | 2        | 2        | 2        | 2         | 2       | 2        | 2        | 2         | 2      | 2        | 2        | 2       | 2           | 24                           |
| SESIONES x SEMANA                              | 2       | 2        | 2        | 2        | 2         | 2       | 2        | 2        | 2         | 2      | 2        | 2        | 2       | 2           | 24                           |
| HORAS x SEMANAS                                | 2       | 2        | 2        | 2        | 2         | 2       | 2        | 2        | 2         | 2      | 2        | 2        | 2       | 2           | Total( HR)<br>24             |
| TEST SEÑOR <i>FITNESS</i><br><i>GLUCOMETRO</i> |         | Pre test |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
| FASE ADAPTACIÓN                                |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
| FASE INTERVENCION                              |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
| FASE DE EVALUACIÓN TEST SENIOR FITNESS         |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         | Post - test |                              |
|  |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
|  |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             | Total Vol. meso(min)<br>1200 |
| VOL. MESO(Mn)                                  |         |          | 120      | 480      |           |         |          | 480      |           |        |          | 240      |         | 1200        |                              |
| VOL. SEMANA(MN)                                |         |          | 120      | 120      | 120       | 120     | 120      | 120      | 120       | 120    | 120      | 120      | 120     |             | 1200                         |
| FASE DE EVALUACIÓN                             |         |          |          |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
| FASE ADAPTACIÓN                                |         |          | 10%      |          |           |         |          |          |           |        |          |          |         |             |                              |
| FASE DE INTERVENCIÓN                           |         |          |          | 10%      | 10%       | 10%     | 10%      | 10%      | 10%       | 10%    | 10%      | 10%      | 10%     | 10%         |                              |

Fuente: elaboración propia.

figura 2.Volumen del Programa de Baile Recreativo.



Fuente: elaboración propia

## 2.20.2 PROCEDIMIENTOS DE MEDICIÓN

A los participantes se les realizó la toma de medidas antropométricas en horas de la mañana el día 30 del mes de septiembre 2019, antes de aplicar el programa de baile deportivo. Los datos se plasmaron en el instrumento de recolección de información peso (kg), el cual se obtuvo mediante balanza digital, la toma de la talla(cm) se realizó con metro y para hallar el índice de masa corporal de cada participante se utilizó la fórmula  $(\text{peso}(\text{Kg})/\text{talla}(\text{cm}))$ . (anexo2).

Por consiguiente, para medir la concentración de glucosa en sangre a cada persona se hizo en orden de lista, seguido se le explica al participante que se le va medir el nivel de azúcar de la sangre mediante glucómetro de marca GlucoQuick.Vital y que para ello se necesita extraer una gota de sangre del dedo índice, limpia y desinfecta con alcohol o agua oxigenada en un algodón, la zona del dedo donde vayas a pinchar, luego con un lanceta se realiza un pequeño punzón en la punta del dedo para obtener la gota sangre, que se deposita en tira reactiva y esperar por los resultados. Es primordial que las mediciones se realicen antes de cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena) y dos horas después. Es importante tener claridad sobre el rango en el que deben estar los niveles de glucosa para saber si están elevados o bajos. Se considera que la diabetes está controlada cuando los valores de la medición antes de las comidas principales están entre 70 y 130 mg. Entre tanto, los valores de las mediciones dos horas después deben estar entre 70 y 160 mg (47) (tabla3).

*Tabla 2. Clasificación del índice glucémico del adulto mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán Cauca.*

| EVALUACION POR MEDIO DE GLUCOMETRIA |     |       | RESULTADO                   |  |      |  |
|-------------------------------------|-----|-------|-----------------------------|--|------|--|
| Dispositivo: glucómetro             |     |       | Nivel de glucosa en sangre: |  |      |  |
| POSITIVA                            |     |       | NEGATIVA                    |  |      |  |
| METAS DEL TRATAMIENTO               | DEL | BUENO | REGULAR                     |  | MALO |  |
| GLUCEMIA AYUNAS                     | EN  | <110  | <110-140                    |  | >140 |  |

*Fuente: índice glucémico- glucometría concentración de glucosa en sangre*

Por otra parte, para la recolección de la información que permitió dar cumplimiento al segundo objetivo, se realizó con test de marcha de dos minutos de la batería de test Senior Fitness (48), la cual permite valorar la capacidad cardiorrespiratoria en personas mayores. “para ejecutar la prueba el participante debe realizar dos minutos de marcha estática al frente de una pared. Antes de comenzar la prueba se midió la altura a la que tiene que subir la rodilla, para que el adulto mayor tuviera una referencia”.

Posteriormente, se le dieron instrucciones al participante para que cuando escuchara la señal de inicio de la prueba, comenzara a realizar la marcha en el sitio el mayor número de veces que le sea posible durante 2 minutos. se observa que las rodillas lleguen a la altura indicada y se contabiliza el número de veces que la persona logra alcanzar el punto de referencia sin detener el tiempo (48) (tabla3).

*Tabla 3. Clasificación valores Senior Fitness Test del paso*

|   |        | EDAD             |          |          |          |          |         |         |
|---|--------|------------------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|
|   |        | VALORES NORMALES |          |          |          |          |         |         |
| Prueba                                  | genero | 60-64            | 65-69    | 70-74    | 75-79    | 80-84    | 85-89   | 90-94   |
| Test del paso<br>( n° de repeticiones ) | Hombre | 87 – 115         | 86 – 116 | 80 – 110 | 73 – 109 | 71 – 103 | 59 – 91 | 52 – 86 |
|   | mujer  | 75 – 107         | 73 – 107 | 68 – 101 | 68 – 100 | 60 – 91  | 55 – 85 | 44 – 72 |

*Fuente: test Senior fitness*

### 2.20.3 PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

El proceso de análisis de información se realizó por medio del paquete de software estadístico PSPP versión libre, a las variables de estudio se les aplicó estadística descriptiva desde el análisis univariado, a las variables numérica se les aplicó medidas de tendencia central (media, mínimo, máximo, mediana y moda), medidas de dispersión (desviación estándar). Se aplicó pruebas de normalidad de Shapiro Wilks para determinar la uniformidad de los datos.

*Tabla 4. Resultados de la prueba de normalidad.*

| <b>VARIABLES</b>                             | <b>PRUEBA DE NORMALIDAD SHAPIRO WILK</b> | <b>ESTADÍSTICA</b> | <b>SIG P &gt; 0,05</b> |
|--|--|--------------------|------------------------|
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria inicial</b> | Normal                                   | Wilcoxon.          | 0,001                  |
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria final</b>   | Normal                                   | Wilcoxon.          | 0,001                  |
| <b>Índice glucémico inicial</b>              | Normal                                   | Wilcoxon.          | 0,001                  |
| <b>Índice glucémico final</b>                | Normal                                   | Wilcoxon.          | 0,001                  |

*Fuente: elaboración propia.*

A través de la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk (Tabla 5) se determinó que tanto las muestras inicial y final del riesgo de caída, no presentaron distribución normal, debido a que el valor de significancia (Sig.) de las muestras es menor a 0,05.

Se aplicó la prueba no paramétrica para dos muestras relacionadas de Wilcoxon y se tuvo como referencia una significancia estadística de  $p < 0,05$ .



## 2.21 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

Según la declaración de Helsinki (49) 2013 "la práctica de la medicina y de la investigación médica, la mayoría de las intervenciones implican algunos riesgos y costos" por consiguiente el tipo de riesgo será unas de las consideraciones donde se cataloga que no se hace responsable de algún riesgo durante la práctica ya que su consentimiento es de carácter voluntario y se acata a todo a tener en cuenta en la presente investigación, dado que los participantes son adultos mayores con edades comprendidas entre 60-80 años, se informó a los sujetos que dicho estudio, se considera de alto riesgo ya que se pretende realizar un proceso de intervención con un programa de baile deportivo para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y disminuir el índice glucémico.

Se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los adultos mayores que participaron de la propuesta. Los nombres de los participantes del estudio, no serán divulgados, solo los investigadores tendrán acceso a los datos. La participación en esta propuesta en adultos mayores fue libre y voluntaria. Los participantes también podrán rehusar a responder alguna pregunta que consideren innecesaria o que crean atente contra su integridad. Así mismo, podrán abandonar la propuesta, si lo consideran pertinente.

La resolución número 8430 (50) 1993, menciona que "se entiende por consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se sometió, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna". Donde se dio a conocer que para la realización de dicha actividad a este proyecto de investigación se tiene en cuenta por cada participante un acompañante o autorice a lo que se va a ejecutar.

## CAPÍTULO: IV

### 3 4. RESULTADOS

#### 3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La muestra de la presente investigación estuvo conformada por 30 adultos mayores, la población se encontró entre los rangos de edad de 59 a 78 años y todas son mujeres. Con respecto a la situación laboral se encontró que el 19,35% labora y el 72,42% no labora. Con relación al estrato socioeconómico se observó que el 35,48% de la población pertenecen a un estrato alto, el 41,94% medio y el 19,35% a un estrato socioeconómico bajo.

*Tabla 5. Características sociodemográficas de la población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán.*

| <b>VARIABLES</b>         | <b>Frecuencia<br/>N=16</b> | <b>Porcentaje<br/>(%)</b> |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|
| <b>Rango Edad</b>        |                            |                           |
| 60-64 años               | 9                          | 30%                       |
| 65-71 años               | 12                         | 40%                       |
| 72-78 años               | 9                          | 30%                       |
| total                    | 30                         | 100%                      |
| <b>Sexo</b>              |                            |                           |
| Mujeres                  | 30                         | 100%                      |
| total                    | 30                         | 100%                      |
| <b>Situación laboral</b> |                            |                           |
| Si                       | 6                          | 19,35%                    |
| No                       | 24                         | 72,42%                    |
| Total                    | 30                         | 100                       |
| <b>Estrato</b>           |                            |                           |
| Alto                     | 11                         | 35,48%                    |
| Medio                    | 13                         | 41,94%                    |
| Bajo                     | 6                          | 19,35%                    |
| Total                    | 30                         | 100%                      |

*Fuente: elaboración propia.*

Con relación a la edad se encontró un promedio de 68,10 años con una DS de 5,13 años; en cuanto a la talla se encontró un promedio de 159,97 cm con una DS de 6,48 cm, respecto al peso se encontró un promedio de 64,27 kg con una DS de 9,25 kg (Tabla 6).

*Tabla 6. Resultados descriptivos de las variables peso, edad, talla de población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán.*

| <b>Variables</b>    | <b>Edad (años)</b> | <b>Peso (kg)</b> | <b>Talla (cm)</b> |
|---------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| Media               | 68,10              | 64,27            | 159,97            |
| Mediana             | 68                 | 60               | 160               |
| Moda                | 0                  | 62               | 0                 |
| Desviación estándar | 5,13               | 9,25             | 6,48              |

*Fuente: elaboración propia.*

Los resultados de la capacidad cardiorrespiratoria, según test de la marcha de los dos minutos de senior fitness para la evaluación inicial arrojaron una media de 1,87 pasos con una DS de ,94 pasos con un mínimo de 1 y un máximo de 3. Para la evaluación final se encontró una media de 1,30 pasos con una DS de ,60 pasos con un mínimo de 1 y un máximo de 3 (Tabla 7).

*Tabla 7. Resultados de la evaluación inicial y final de la capacidad cardiorrespiratoria de población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán.*

| <b>Variable</b>                              | <b>Media</b> | <b>Moda</b> | <b>DS</b> | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Mediana</b> |
|--|--------------|-------------|-----------|---------------|---------------|----------------|
| <b>(n=16)</b>                                |              |             |           |               |               |                |
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria inicial</b> | 1,87         | 1           | ,94       | 1             | 3             | 2              |
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria final</b>   | 1,30         | 1           | ,60       | 1             | 3             | 1              |

*DS: desviación estándar.  
Fuente: elaboración propia.*

Respecto a la clasificación de la capacidad cardiorrespiratoria en la evaluación inicial, arrojó que el 50% presenta la capacidad cardiorrespiratoria buena, el 13% regular y el 37% mala. En la evaluación final el 80% presentó la capacidad cardiorrespiratoria buena, el 13% regular y el 7% mala (Tabla 8).

*Tabla 8. Resultados de la evaluación inicial y final de la capacidad cardiorrespiratoria de población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán.*

| Clasificación Variables              | Evaluación inicial     |                   | Evaluación final       |                   |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|
|                                      | frecuencia<br>(n = 30) | porcentaje<br>(%) | frecuencia<br>(n = 30) | porcentaje<br>(%) |
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria</b> |                        |                   |                        |                   |
| bueno                                | 15                     | 50                | 24                     | 80                |
| regular                              | 4                      | 13                | 4                      | 13                |
| malo                                 | 11                     | 37                | 2                      | 7                 |
| total                                | 30                     | 100               | 30                     | 100               |

*Fuente: elaboración propia*

Los resultados del índice glucémico, según glucómetro en la toma inicial arrojaron una media de 1,63 pasos con una DS de ,89 pasos con un mínimo de 1 y un máximo de 3. Para la toma final se encontró una media de 1,27 pasos con una DS de ,58 pasos con un mínimo de 1 y un máximo de 3 (Tabla 9).

*Tabla 9. Resultados de la evaluación inicial y final del índice glucémico de población adulta mayor Nuevo Amanecer de la comuna 8 de Popayán.*

| Variable<br>(n=16)       | Media | Moda | DS  | Mínimo | Máximo | Mediana |
|--------------------------|-------|------|-----|--------|--------|---------|
| Índice glucémico inicial | 1,63  | 1    | ,89 | 1      | 3      | 1       |
| Índice glucémico final   | 1,27  | 1    | ,58 | 1      | 3      | 1       |

*DS: desviación estándar.  
Fuente: elaboración propia.*

Respecto a la clasificación de la variable índice glucémico en la evaluación inicial, arrojó que el 63% presenta el índice glucémico bueno, el 10% regular y el 27% se observó con el índice glucémico malo. En la evaluación final el 80% presentó el índice glucémico bueno, 13% regular y el 7% presentó el índice glucémico malo (tabla 10).

*Tabla 10. Resultados de la evaluación inicial y final del índice glucémico según glucómetro.*

| Clasificación Variables | Evaluación inicial     |                   | Evaluación final       |                   |
|-------------------------|------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|
|                         | frecuencia<br>(n = 30) | porcentaje<br>(%) | frecuencia<br>(n = 30) | porcentaje<br>(%) |
| <b>Índice glucémico</b> |                        |                   |                        |                   |
| bueno                   | 19                     | 63                | 24                     | 80                |
| regular                 | 3                      | 10                | 4                      | 13                |
| malo                    | 8                      | 27                | 2                      | 7                 |
| total                   | 30                     | 100               | 30                     | 100               |

*Fuente: elaboración propia.*

Para la prueba de contrastación de hipótesis se encontró una significancia estadísticamente significativa para las variables capacidad cardiorrespiratoria ( $p=0,001$ ) índice glucémico ( $p=0,001$ ) por tanto, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica, que el programa de baile deportivo si mejora la capacidad cardiorrespiratoria y disminuye el índice glucémico en la población adulta mayor de la comuna 8 de Popayán-Colombia (tabla 11).

Tabla 11. Resultados de las pruebas de contrastación de hipótesis, no paramétricas para muestras relacionadas Willcoxon.

| VARIABLE                             | VALOR Z | VALOR P* |
|--------------------------------------|---------|----------|
| <b>Capacidad cardiorrespiratoria</b> |         |          |
| Prestes vs postes                    | -3,31   | 0,001    |
| <b>Índice glucémico</b>              |         |          |
| Prestes vs postest                   | -289    | 0,004    |

\*para la significancia estadística se tuvo en cuenta un valor  $p \leq 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

### 3.1.1 DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta números estudios que demuestran mejoras significativas en intervenciones encaminadas al mantenimiento de autonomía funcional de personas mayores para mejorar la calidad de vida, brindan los soportes suficientes para validar los resultados encontrados en la presente investigación.

Partiendo de lo anterior, en la presente investigación se realizó la caracterización sociodemográfica de toda la población, que permitió estructurar el proceso de intervención de manera óptima, lo cual generó beneficios favorables en esta población. Así mismo los estudios realizados por Rodrigo et al. (51); Alcayaga et al. (52); Moreno et al. (53) y Herrera (54) estos autores en sus investigaciones también tuvieron en cuenta la caracterización sociodemográfica la cual consistió en evaluar antropométricamente características como edad, peso, talla e IMC etc., además mencionan que es importante realizarla ya que con ella se obtiene un registro de información que permite conocer el entorno social y económico etc. Con esto se proporciona la información actualizada, suficiente y relevante del objeto de estudio.(53)

En cuanto a la capacidad cardiorrespiratoria, se evaluó mediante la batería senior fitness y se evidenció mejoras significativas al finalizar el programa de baile deportivo, en ese mismo sentido investigaciones como las de Bolívar (27); Manrique et al (6) utilizaron la Batería de senior fitness para evaluar la condición física en adultos mayores, donde demostraron resultados significativos antes y después del programa de actividad física. pero difieren de la investigación realizada por Alvarado (11) en donde también utilizó la batería de senior fitness para evaluar la condición física en adulto mayor pero no hallaron resultados significativos en la capacidad aeróbica, pero manifiesta que este tipo de “intervenciones, son determinante para mantener el buen estado de salud que propicia un menor riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles generadas por el sedentarismo, entre otras cosas”.

Respecto al índice glucémico en esta investigación se encontró mejoras significativas al finalizar el programa de baile deportivo en un grupo de mujeres de la comuna 8 de la ciudad de Popayán. Lo que concuerda con los estudios realizado por Guillamón (55); Ramírez et al. (56); Baeza (57); Espinosa (58) ellos en sus hallaron resultados significativos en el índice glucémico en mujeres ancianas, también afirman que las intervenciones con frecuencia de tres días y de larga duración propician un beneficio mayor. En este sentido, los resultados encontrados en estas investigaciones, ratifican la influencia de la actividad física como medicina natural que otorga al organismo múltiples beneficios que optimizan el funcionamiento de los sistemas del cuerpo y por ende la autonomía funcional en las personas mayores.

Por otra parte, en el presente estudio se implementó un programa de baile deportivo para observar la incidencia del mismo en la capacidad cardiorrespiratoria e índice glucémico con el propósito mantener y mejorar estos aspectos en el organismo, los resultados obtenidos al finalizar el programa de actividad física fueron favorables ya que se evidenciaron mejoras significativas en las variables

mencionadas anteriormente, estos resultados coinciden con los estudios elaborados por Veronique et al.(59); Llopis et al.(60) y Brauneiset al. (61), donde afirman se evidenciaron mejorías significativas en todos estos aspectos después de aplicar un programa de ejercicios. Así mismo, se demuestra que el ejercicio físico es un factor que contribuye a regular y mantener la capacidad cardiorrespiratoria e índice glucémico. (18)

En otro orden de ideas, la aplicación de este tipo de programa, se deben realizar en espacios amplios y adecuados, entendiendo que los programas de baile deportivo requieren de las mejores condiciones para garantizar la seguridad de los participantes, puesto que necesitan desplazarse para ejecutar los diferentes movimientos mediante ritmo musicales.

Finalmente, en la presente investigación se analizó el impacto de del programa de baile deportivo donde se demostró que la presente intervención genero beneficios positivos en la capacidad cardiorrespiratoria e índice glucémico en los adultos mayores de la comuna 8 de la ciudad de Popayán, gracias a los resultados encontrados, estos efectos se asemejan a los encontrados por Rodríguez et al. (62); Quevedo et al. (63); y Moreno (64), ellos afirman que los efectos del ejercicio y la actividad física son importantes por los efectos positivos que provocan a la salud de las personas mayores.



## **CAPÍTULO: V**

### **4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

Después de haber aplicado el programa de baile deportivo, se lograron resultados efectivos para el mantenimiento de la capacidad cardiorrespiratoria y el índice glucémico del adulto mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán cauca, lo que permite rechazar la hipótesis nula de la investigación.

Los programas de baile deportivo regulan el índice glucémico, benefician el mantenimiento y funcionamiento de la capacidad cardiorrespiratoria, de los adultos mayores del adulto mayor de la comuna 8 de la ciudad de Popayán Cauca.

Una vez analizado los resultados obtenidos después del programa de baile deportivo, se obtuvieron resultados favorables que benefician el buen funcionamiento de las diferentes funciones que desempeña el organismo, como lo es el esfuerzo respiratorio, la función cardiovascular, muscular, entre otros.

## **4.2 RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la facultad de educación, estimular a futuros investigadores y en específico al programa de entrenamiento deportivo, a presentar más propuestas de investigación orientadas a la intervención de personas mayores para este modo contribuir al mantenimiento de la capacidad funcional de estas personas.

actividad física puede ser un gran paso para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad, ya que esta genera múltiples beneficios que contribuyen a la autonomía funcional de esta población, lo cual queda demostrado con la presente investigación.

Se recomienda realizar estos programas de baile deportivo ya que las personas de edad avanzada les gusta este tipo de actividad física además de interactuar entre ellos, lo que se puede considerar como una herramienta metodológica para promover una vida activa, hábitos y estilos de vida saludable

## 5 REFERENCIAS

1. Chalapud Narváez LM, Escobar Almario AE. Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Univ y Salud*. 2017;19(1):94.
2. Sojo MBL, Coto vega E. Vivencias del adulto mayor en la práctica de actividades acuáticas. *Redalyc*. 2010;XI(20):207–15.
3. Preventiva M, Medicine P, Clasificaci PH, Classification EC. Original Actividad Física Y Diferencias De Fitness Physical Activity and Differences of Functional Fitness and Quality of Life in. 2013;13:1–19.
4. Hall Lopez J a, Ochoa Martinez PY, Alarcon Meza EI, Moncada-Jimenez J a, Garcia Bertruy O, Martin Dantas EH. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE HIDROGIMNASIA SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ADULTAS MAYORES. *Rev Int Med Y Ciencias La Act Fis Y Del Deport*. 2017;17(66):283–98.
5. Hall Lopez JA, Ochoa Martinez PY, Alarcon Meza EI, Moncada-Jimenez JA, Garcia Bertruy O, Martin Dantas EH. HYDROGYMNASTICS TRAINING PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN ELDERLY WOMEN. *Rev Int Med Y CIENCIAS LA Act Fis Y DEL Deport*. 2017 Jun;17(66):283–98.
6. Manrique Martínez JA, Ruiz-Montero PJ. Influencia del baile latino “Bachata” sobre la vida social y funcional en mayores. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 2018;4(1):39.
7. Pérez M del CF, Gázquez JJ, Molero M del M, Mercader I. un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y ejercicio físico. *Rev Iberoam Psicol y Salud*. 2012;3(1):19–37.
8. Morales A, Rosas GM, Yarce E, Paredes YV, Rosero M, Hidalgo A. Condiciones médicas prevalentes en adultos mayores de 60 años TT - Prevalent medical conditions in adults over 60 years. *Acta Medica Colomb* [Internet]. 2016;41(1):21–8. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-24482016000100006&lang=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-24482016000100006&lang=pt)

9. Castiblanco M, Fajardo E. Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día / vida , Ibagué , Colombia. *Capability and perception in selfcare of older adults of Centro dia / vida , Ibagué , Colombia. Salud Uninorte.* 2017;33(1):58–65.
10. ALCALÁ AMBSKLFYKS. APTITUDES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR EN UN CENTRO DE VIDA DE CARTAGENA. Director [Internet]. 2018;15(40):6–13. Available from:  
[http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth\\_summit\\_2012\\_v3.pdf%0Ahttp://hdl.handle.net/10239/131%0Ahttps://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos\\_espanyol\\_jesus/2005\\_motivacion\\_para\\_el\\_aprendizaje\\_Perspectiva\\_alumnos.pdf%0Ahttps://ww](http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth_summit_2012_v3.pdf%0Ahttp://hdl.handle.net/10239/131%0Ahttps://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf%0Ahttps://ww)
11. Alvarado GEMMYWO, Universidad. PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN PACHO, CUNDINAMARCA. 2020.
12. Vidarte JA, Quintero MV, Herazo Y. Efectos del Ejercicio Físico en la Condición Física Funcional y la Estabilidad en Adultos Mayores. *Rev Hacia la Promoción la Salud.* 2012;17(2):79–90.
13. Vernaza-Pinzón P, Villaquirán-Hurtado A, Paz-Peña CI, Ledezma BM. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Rev Salud Publica.* 2017;19(5):624–30.
14. Palacios-Perez AT, Sierra-Torres CH. Prevalencia y factores de riesgo asociados a alteraciones comunicativas en vendedores ambulantes de Popayán, Colombia. *Rev Salud Pública.* 2014;16(4):572–84.
15. Osorno D, Prado J, Narvaez J. Desecondicionamiento musculoesquelético en una cohorte de ancianos de la ciudad de Popayán, Colombia. *Rev La Asoc Colomb Gerontol y Geriatria.* 2007;21(2):1018–23.
16. Paternina-de la Osa A, Villaquirán-Hurtado A, Jácome-Velasco S, Galvis-Fernández B, Granados-Vidal YA. Actividad física en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y relación con características sociodemográficas, clínicas y antropométricas. *Univ y Salud.* 2017;

17. Alvarado García AM, Salazar Maya ÁM. Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. 2014 Jun;25(2):57–62.
18. Saavedra Y, Acero L. La autonomía funcional del adulto mayor “el caso del adulto mayor en Tunja.” *Rev Act Física y Desarro Hum*. 2016;2016:1–12.
19. Altamirano A, Alfaro P, Frida A. Riesgo de caídas en adultos mayores perteneciente a un servicio del Hospital Geriátrico San José de la Policía Nacional del peru. *Hered Reahab*. 2016;1:74–82.
20. Escobar A, Chalapud L. Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor Introducción Materiales y métodos. *Univ Salud*. 2017;19(1):94–101.
21. Myriam Angélica Castiblanco Amaya, Elizabeth Fajardo Ramos<sup>2</sup>. Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. *Barranquilla (Col) [Internet]*. 2017;33(1):58–65. Available from:  
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/9673/214421442171>
22. Cristian A, Andrea F, Laura H, Freddy J. PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS, UNA REVISIÓN NARRATIVA. 2015;
23. De La Ossa V. J, Ardila-Marulanda M, De La Ossa-Lacayo A. Jagüeyes y su potencial papel en conservación de tortugas continentales en el golfo de Morrosquillo, Caribe colombiano. *Biota Colomb*. 2017;18(1):315–23.
24. Romero-Velarde E, Marina Aguirre-Salas L, Arelhi Álvarez-Román Y, Manuel Vásquez-Garibay E, Casillas-Toral E, Fonseca-Reyes S. Prevalencia de síndrome metabólico y factores asociados en niños y adolescentes con obesidad. *Aportaciones Orig Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2016;54(5):568–75.
25. Zamora-Ceballos AL, Giler-Loor CJ, Pierina E. RG, Lopez-Franco WJ, Santana-Lopez MM, Naranjo-Chavez GM. La importancia de la nutrición en pacientes diabéticos. *Polo del Conoc*. 2018;3(24):429–57.

26. Aguilar Bolivar A, Florez Villamizar JA, Saavedra Castelblanco Y. Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos*. 2020;2041(39):953–60.
27. Bolívar AA. Actividad Física Musicalizada Para Mejorar La Capacidad Aeróbica En El Adulto Mayor de Indeportes Boyacá. Vol. 4. 2019.
28. SEGOVIA NAW. INFLUENCIA DEL BAILE DEPORTIVO EN LA CREATIVIDAD DEL ADULTO MAYOR, DENTRO DE UN TALLER DE BAILE ENTRETENIDO PERTENECIENTE AL PROGRAMA DE ADULTO MAYOR EN MOVIMIENTO DEL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES (IND) EN LA CIUDAD DE VALDIVIA [Internet]. Chile. 2017. Available from: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2017/ffw527i/doc/ffw527i.pdf>
29. Castellanos-Ruiz J, Gómez-Gómez DE, Guerrero-Mendieta CM, Castellanos-Ruiz J, Gómez-Gómez DE, Guerrero-Mendieta CM. CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL DE ADULTOS MAYORES DE CENTROS DÍA, VIDA, PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN INTEGRAL, MANIZALES. *Hacia la Promoción la Salud*. 2017;22(2):84–98.
30. Vásquez CJD. Efectos de la actividad física en la estabilidad del equilibrio de los adultos mayores del centro geriátrico. 2019. 52 p.
31. Sijabat TWS. Gimnasia para mejorar la movilidad y equilibrio del adulto mayor. 2018.
32. Ministerio de Desarrollo Social. Recreacion. Medellin; 2016 Feb.
33. Peña M. Nuevas tendencias recreativas en Fitness colectivo con base musical. posibilidad de aplicacion es educacion fisica. Quito; 2016.
34. Romero C. Al compás de las clases de baile: una experiencia dentro del aula. *Rev Educ*. 2015 Jan;1(39):1–30.
35. Barros C. la bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico Nueva Esperanza. Cuenca; 2011.
36. Hall López JA, Ochoa Martínez PY, Alarcón Meza EI, Moncada-Jiménez JA, Garcia Bertruy O, Martin Dantas EH. Programa de entrenamiento de hidrogimnasia sobre las capacidades físicas de adultas mayores. *Rev Int*

- Med y Ciencias la Act Fis y del Deport. 2017 Jun;17(66):283–98.
37. Segura A. Diseños cuasi-Experimentales. Antioquia; 2003.
  38. Sousa VD, Driessnack M, Amélia I, Mendes C. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. parte 1: diseños de investigación cuantitativa. 2007;15(3):6.
  39. Lamas M. Diferencias de sexo, genero y diferencia sexual. Cuicuilco. 200AD Jan;7(18):1–25.
  40. Gutierrez E, Rios P. Envejecimiento y campo de la edad: elementos sobre la pertinencia del conocimiento Gerontologico. Valparaiso; 2006 Dec.
  41. Rabat J, Rebollo I. Medidas Antropometricas. Bogota; 20011 Apr.
  42. Fajardo-López N, Moscoso-Alvarado F. Entrenamiento de la capacidad aeróbica por medio de la terapia acuática en niños con parálisis cerebral tipo diplejía espástica. Rev Fac Med. 2013;61(4):365–71.
  43. Ternero-Vega JE, Gonzalez-Leon R, Jimenez-De Juan C, Alfaro-Lara V, Camacho-Carrasco A, Navarro-Rodriguez A, et al. Prevención secundaria de hipoglucemias en pacientes diabéticos hospitalizados en Medicina Interna. Med Interna Mex. 2021;37(1):25–33.
  44. Sandra FT, Pinzón M. Efectos de un programa de ejercicios físico propioceptivo sobre el equilibrio en jovenes patinadores entre 11-15 años pertenecientes a la liga santenderiana de patinaje de carreras en la ciudad de bucaramanga, 2016. 2017.
  45. Fuentes D, Dominguez Lantigua ;, Aicart M. Avances en medición de glucosa. Panor Actual del Medicam. 2017;41(402):360–3.
  46. Riaño CMG, Moreno, Gomez J, Echeverria, Avellaneda, Luz S, Rangel, Caballero LG, Sanchez, Delgado, Juan C. Condición física funcional y riesgo de caídas en adultos mayores. 2018;37(3):1–10.
  47. Casanova Moreno M de la C, Ramos Massana D, Trasancos Delgado M, Ochoa Ortega MR, García Peraza CA, Hernández Ávila F. Evaluación de satisfacción del adulto mayor diabético con el uso de glucómetro. Arch Médico Camagüey. 2016;20(4):413–24.

48. Jones R. Valoración De La Condición Física En Personas Mayores Senior Fitness Test ( Sft ). 2001;
49. Kong H. Riesgos , Costos y Bene cios. Asoc Medica Mund. 2013;
50. Kinoshita S, Mozer MC, Forster KI. Modulation of congruence effects with masked primes in the parity decision task. 2007;1993(Octubre 4):1–19.
51. Vitoria RV, Larena JA, Rodríguez M, Arellano R, Badilla PV. Efectos de un programa multicomponente sobre medidas antropométricas, condición física y calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores. Nutr Clín Diet Hosp. 2021;41(1):69–75.
52. Cristian ASN, Andrea FV, Laura HPM, Freddy JLA. PROGRAMA DE EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS, UNA REVISIÓN NARRATIVA. Universidad Andrés Bello. 2015.
53. Moreno Ivon Yulieth Velásquez Marantá José Daniel C. Caracterización sociodemográfica de la población escolar de básica primaria del Colegio República Bolivariana de Venezuela. Socio-demographic characteristics of the population basic school primary school Colegio República Bolivariana de Venezuela. 2015;
54. Herrera SC. Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. 2016;
55. Guillamón EM-C. Efectos de la Prescripción de un Programa de Ejercicio Físico sobre la Salud , la Aptitud Física y el Estado Emocional en Mujeres Postmenopáusicas. 2019.
56. González LAM, Romero YMP, López MR, Ramírez M, Stefanelli MC. [The experience of family caregivers of older people with depression]. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2010;44(1):32–9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20394216>
57. Baeza C. REVISIÓN / REVIEW BENEFICIOS DE LA ACTVIDAD FÍSICA EN PERSONAS HEALTH BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN. int.med.cienc.act.fís.deporte. 2010;10(40):556–76.
58. Espinosa. VELGSJ. PREVALENCIA DE DIABETES GESTACIONAL Y



FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS EN PACIENTES QUE ACUDEN AL HOSPITAL VICENTE CORRAL MOSCOSO. CUENCA-ECUADOR-2010-2015. 2016.

59. Veronique R, Barbosa B, Júlio A, Viterbo DJ, Borges GF. Aptitud cardiorrespiratoria en ancianas participantes de un centro de convivencia en la Ciudad de Coari. *Pan-Amaz Saude*. 2011;2(2):19–26.
60. Llopis PQ, García-Galbis MR. Control glucémico a través del ejercicio físico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2; revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1465–72.
61. Jennifer B, Karina C. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN : DIABETES MELLITUS. *Rev Digit*. 2014;4:33–45.
62. Rodríguez JH, Domínguez YA, Mendoza J. Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *Cuba Endocrinol* 20. 2018;29(2):1–18.
63. Quevedo C, Gabriela P, Guerrero C, Pérez KM. Effects of resistance exercise and dance in the functionality of lower limbs in the older adult of INAPAM's senior clubs. 2020;19(1):27–36.
64. C. FAA, Pizarro JP. Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Rev Int Med y Ciencias la Act Física y del Deport*. 2005;(20):1.

## 6 ANEXOS

### anexos 1. Instrumento de recolección de información



#### INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION

##### Instrumento de recolección de datos

Nombre: \_\_\_\_\_ celular: \_\_\_\_\_ EPS: \_\_\_\_\_  
 régimen salud: \_\_\_\_\_ contacto de emergencia: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Número de hijos: \_\_\_\_\_ Estrato: \_\_\_\_\_  
 Trabaja: si \_\_\_ no \_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Antecedentes (principal marque con 1, secundario con 2):  
**Osteomuscular:** lumbalgia \_\_\_ Fibromialgia \_\_\_ Dolor muscular \_\_\_ tendinitis \_\_\_ fracturas \_\_\_  
 esguinces \_\_\_ **Cardiovascular:** HA \_\_\_ IAM \_\_\_ circulatorios \_\_\_ anginas \_\_\_ **Metabólico:** DBT \_\_\_ CA \_\_\_ síndrome  
 metabólico \_\_\_ dislipidemias \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_ Fuma: si \_\_\_ no \_\_\_ Consume alcohol: si \_\_\_ no \_\_\_  
 Consume SPA: si \_\_\_ no \_\_\_ realiza actividad física: si \_\_\_ no \_\_\_ tiempo dedicado al día a ver TV(min): \_\_\_\_\_  
 tiempo dedicado al día al uso de PC(min): \_\_\_\_\_ tiempo dedicado al día al uso de celular (min): \_\_\_\_\_

| Perímetro de cintura | Perímetro de cadera | Peso Corporal | Talla Corporal | Índice Glicémico | Presión Arterial | IMC |
|----------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------|------------------|-----|
|                      |                     |               |                |                  |                  |     |

##### EVALUACIÓN CONDICIÓN PSICOMOTRIZ

| SENIOR FITNESS TEST   |            |            |            |
|---|------------|------------|------------|
| TEST (Rikli y Jones, 2001)  | 1º intento | 2º intento | 3º intento |
| 1.Sentarse y levantarse de una silla  |            |            |            |
| 2.flexiones de brazo  |            |            |            |
| 3.2 minutos de marcha   |            |            |            |
| 4.flexión del tronco en silla   |            |            |            |
| 5.juntar las manos tras la espalda  |            |            |            |
| 6.levantarse, caminar y volverse a sentar   |            |            |            |
| *test de caminar 6 minutos. Omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test |            |            |            |

CALIDAD DE DIETA (0 puntos respuesta negativa, 1 punto respuesta positiva).

| PREGUNTA                     | SI NO |    | PREGUNTA   | SI NO |    |
|------------------------------|-------|----|--|-------|----|
|                              | SI    | NO |  | SI    | NO |
| No desayuna                  |       |    | Verdura fresca o cocida más de una vez al día    |       |    |
| Desayuna lácteo              |       |    | Más de una vez a la semana comida rápida         |       |    |
| Desayuna cereal              |       |    | Bebidas alcohólicas al menos una vez a la semana |       |    |
| Desayuna bollería industrial |       |    | Consume legumbres más de una vez a la semana     |       |    |

**INDICE GLUCEMICO- GLUCOMETRIA:**

| EVALUACION POR MEDIO DE GLUCOMETRIA |  |       |  | RESULTADO                   |  |      |  |
|-------------------------------------|--|-------|--|-----------------------------|--|------|--|
| Dispositivo: glucómetro             |  |       |  | Nivel de glucosa en sangre: |  |      |  |
| POSITIVA                            |  |       |  | NEGATIVA                    |  |      |  |
| METAS DEL                           |  | BUENO |  | REGULAR                     |  | MALO |  |
| TRATAMIENTO                         |  |       |  |                             |  |      |  |
| GLUCEMIA EN                         |  | <110  |  | <110-                       |  | >140 |  |
| AYUNAS                              |  |       |  | 140                         |  |      |  |

Firma evaluado: \_\_\_\_\_

Firma evaluador: \_\_\_\_\_

Fecha evaluación: \_\_\_\_\_

## *anexos 2.consentimiento informado.*

INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE BAILE DEPORTIVO SOBRE LA CAPACIDAD  
CARDIRRESPIRATORIA Y EL ÍNDICE GLUCEMICO DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNA 8 DE LA  
CIUDAD DE POPAYAN CAUCA



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación el cual tiene como objetivo Entre los beneficios que esta investigación tendrá es facilitar información sobre el estado de salud física y factores de riesgo para la salud de los participantes, además de participar en un programa de actividad física para mejorar la calidad de vida de la población estudio. Los riesgos o contraindicaciones implícitos en el desarrollo de esta investigación son mínimos, por ejemplo: caídas, dolor de cabeza, fatiga, entre otras.



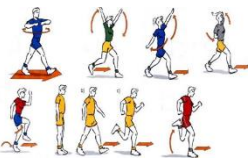

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, además de lo anterior, se le recuerde que todos los datos e información suministrada se manejará con total confidencialidad y su uso será solo con fines académicos. Una vez terminada la investigación se socializará con la población los resultados.









Yo, \_\_\_\_\_ identificado con cédula de ciudadanía \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, acudiente de la/el estudiante \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.




Firma participante: \_\_\_\_\_





---

anexos 3.Sesiones de intervención




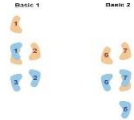


|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <b>SEMANA 01 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> realizar adaptación al grupo objeto de estudio por medio de ejercicios básicos para su ejecución y el control de su cuerpo baya cogiendo el ritmo así como delimitando los espacios.   |   |
| <b>DIA/</b> 16                 | <b>MES/</b> 09  | <b>ANO/</b> 2019  |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>   |
|                                | <b>LUNES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>   |
| <b>F A S E I N I C I A L</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>  |
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos desplazamientos en</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexión y dorsiflexión 10 segundos cada uno</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul>  |




|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  |    |    |   |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>F<br/>A<br/>S<br/>E<br/><br/>C<br/>E<br/>N<br/>T<br/>R<br/>A<br/>L</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>Marcha durante 10 segundos</li> <li>Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Hidratación</li> <li>Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Basic 1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Basic 2</p>  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hidratación</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otras figuras rítmicas.</li> </ul> |




|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  |  |   |
| <b>F<br/>A<br/>S<br/>E<br/>F<br/>I<br/>N<br/>A<br/>L</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |





|                                 |  |   |   |
|---------------------------------|--|---|---|
| <b>SEMANA 02 INTERVENCIÓN.</b>  |  | <b>OBJETIVO:</b> realizar adaptación al grupo objeto de estudio por medio de ejercicios básicos para su ejecución y el control de su cuerpo baya cogiendo el ritmo así como delimitando los espacios.   |   |
| <b>DIA/ 16 MES/ 09AÑO/ 2019</b> |  |   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>             |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>   |
|                                 | <b>LUNES</b>   | <b>MIERCOLES</b>  | <b>SABADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexion y dorsiflexion 10 segundos cada uno</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul>  |





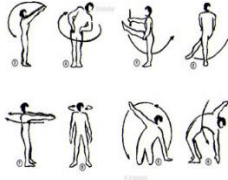
|                     |   |  |  |
|---------------------|---|--|--|
|                     |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul>  |   |  |
| <b>FASE CENTRAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otros figuras rítmicas.</li> </ul> |


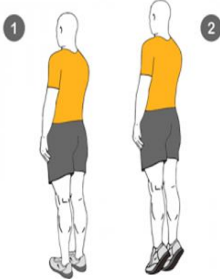
|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul> |   |   |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |

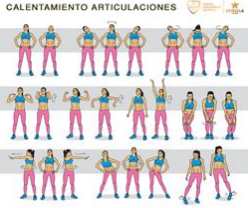


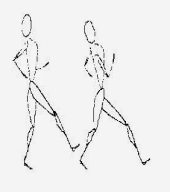
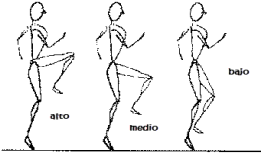
|                                   |   |   |  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <b>SEMANA 03<br/>INTERVENCIÓN</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> desarrollar diferentes ejercicios orientados al baile deportivo como ejercicios aeróbicos, para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, así como ejercicios de respiración durante la marcha.  |  |
| <b>DIA/</b> 19                    | <b>MES/</b><br>09   |   |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas</li> <li>• recorrer por toda el área de la cancha con los ojos cerrados</li> <li>• juegos con balones</li> <li>• trabajo con aros y botella para los diferentes ejercicios</li> <li>• saltos y ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul>   |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>               |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO  | <b>MATERIALES :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• Memoria USB</li> </ul>  |
|                                   | <b>MARTES</b>   | <b>JUEVES</b>   | <b>SABADO</b>  |
| <b>FASE INICIAL</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento inicial 10 minutos cumpliendo con movimientos articulares.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• desplazamientos por zonas delimitadas</li> <li>• Ejercicios de coordinación por medio de patrones de movimiento dirigidos por el orientador del programa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento en desplazamiento elevando rodilla derecha e izquierda</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar en punta y talones ida y vuelta por la cancha.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Realiza una zancada y gira el</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento caminar alrededor de la cancha 3 vueltas manejando respiración.</li> <li>• movimientos articulares de cuello<br/>hombro<br/>muñeca<br/>cadera<br/>rodilla<br/>tobillo</li> <li>• movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello</li> <li>• desarrollo de movimientos de cabeza realizando circuncisiones de cuello ejecutando movimiento de hombros hacia delante y atrás</li> <li>• desarrollo de movimientos de circuncisiones de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás.</li> </ul> |

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Flexiona el tronco las piernas abiertas en total estación y toca la punta del zapato derecha e izquierda 3 repeticiones de 2.</li> </ul>   | <p>Tronco derecha e izquierda en desplazamiento por la cancha ida y vuelta, llevando un balón en las manos.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizando flexiones y extensiones de codos</li> <li>Realizando flexiones dorsales y extensiones palmares y abducciones y aducciones de muñecas.</li> <li>• realizando movimientos de relativos de tronco hacia un lado y otro.</li> </ul>   |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• trabajo de baile deportivo en paso doble y salsa.</li> <li>• El paso doble son movimientos en zig zag, un movimiento básico y arranque, Paso por cada tiempo, se empieza hacia la izquierda, la pareja debe estar junta. Lo cual contribuye al desarrollo de la expresión corporal, coordinación y conocimiento de su lateralidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasamos a trabajar aeróbicos con materiales con un palo de escoba</li> <li>• Marcha por 10 segundos alternamos paso en v con manos extendidas sosteniendo el palo</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodilla y brazos extendidos a lo que eleva la rodilla baja los brazos con el palo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de danza folklórica saya.</li> <li>Paso básico punta y punta</li> <li>Laterales hombros</li> <li>Laterales cruzados</li> <li>Transmisión</li> <li>Laterales con cadera</li> <li>Cruce alegre</li> <li>Vuelta y palmas</li> <li>Avancé lateral</li> <li>Jaladas con salto</li> </ul>  |




|                          |  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma trotando o caminando libremente por los alrededores de la por un tiempo de 5 minuto.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> |
|--------------------------|--|---|--|

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| <b>SEMANA 04 INTERVENCIÓN</b> |  | <b>OBJETIVO:</b> fortalecimiento del sistema musculo esquelético para mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria por medio de diferentes ejercicios.   |  |
|                               |  |  |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |  |
| <b>DOSIFICACION</b>           |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 55% a 60%<br><b>TIMEPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO   | <b>MATERIALES</b>  |
|                               |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> </ul>  |
|                               | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>  | <b>SÁBADO</b>  |
| <b>FASE INICIAL</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul>  |
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rutina de baile deportivo tecno</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El bolero buena postura son 4 tiempos iguales, mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera</li> </ul>  |

|                            |   |  |  |
|----------------------------|---|--|--|
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <p>cumbia bachata y bolero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha en el puesto</li> <li>Paso en v 5 repeticiones</li> <li>Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>  | <p>del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante , 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</p> <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p> |
| <p><b>FASE FINAL</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>   |

|                                |  |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|
| <b>SEMANA 05 INTERVENCIÓN.</b> |  | <b>OBJETIVO:</b>  |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico dentro de la piscina, 8 moviidades articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> </ul>   |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido</li> <li>• Cancha deportiva</li> <li>• Cámara</li> </ul>   |
|                                | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>   | <b>SABADO</b>   |
| <b>F A S E I N I C I A L</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores</li> </ul>  <p>CALENTAMIENTO ARTICULACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos laterales repeticiones x2 series.</li> <li>• caminata a pasos largos</li> <li>• movimientos articulares</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y eleva la pierna en total extensión patrones básicos</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 minutos de descanso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar libremente por la cancha con ejercicios de respiración.</li> <li>• skipping ruso ida y vuelta</li> <li>• Taloneo ida y vuelta</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipping alto, medio, y bajo en el puesto por 10 segundos cada uno repeticiones de 3 descansa 1 minuto y vuelve.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> </ul> |



|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |    | <p>para pasar a la fase central.</p>   |  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">F<br/>A<br/>S<br/>E<br/><br/>C<br/>E<br/>N<br/>-<br/>T<br/>R<br/>A<br/>L</p> | <p>Trabajo aeróbico cada ejercicio se realizara 10 repeticiones por dos series</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en el puesto inhalar y exhalar 4 veces</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla con elevación</li> <li>• Zancada derecho e izquierdo</li> <li>• Tocar codo con rodilla</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasamos a baile deportivo merengue y rock and roll Merengue hay dos pasos básicos el 1 es marchando en el lugar y el otro paso es adelante atrás</li> <li>• Para el rock and roll tener el cuerpo erguido la columna vertebral recta la parte del pie soporta el peso piernas desbloqueadas pies paralelos.</li> <li>• Conteos 1 llevamos el pie derecho hacia tras haciendo un ligero balanceo, 2 volvemos sobre el pie izquierdo, 3 marcamos el tiempo con la punta del pie derecho sin apoyar, 4 apoyamos el pie derecho, 5 marcamos el tiempo con la punta del pie izquierdo, 6 apoyamos el pie izquierdo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a trabajar danza</li> <li>• pacífica currulao</li> <li>• <b>Paso básico:</b> balanceó 1 2 adelante movimiento de cadera Balanceo hacia los lados 1,2 1,2 siempre flexionando las rodillas<br/>Atrás ataras 1,2 1,2<br/>Igual de las mujeres que el de los hombres solo que la mujer mueve las caderas como rotación.</li> </ul>  |

**F  
A  
S  
E  
F  
I  
N  
A  
L**

- Fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguida pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.
- Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.



- Estiramientos en colchoneta




10 minutos para esta fase.

- Trabajos de respiración y recuperación por 2 minutos.
- Estiramiento de miembros superiores e inferiores.
- En parejas realizarán estiramientos asistidos y semiasistidos.
- retroalimentación de la sesión











- ejercicios de recuperación,
  - stretching y relajación
  - cumpliendo también con la retroalimentación y finalización de la sesión.
- Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.




|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>SEMANA 06 INTERVENCIÓN.</b>  |  | <b>OBJETIVO:</b> analizar cada movimiento de la ejecución que se presente en la sesión y el avance que se ha ido obteniendo en la población objeto de estudio.  |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>Correr por la cancha tratando de alcanzarlo y tocarlo al compañero</li> <li>Se realizara ejercicios de relajación</li> <li>Técnicas de respiración al realizar cada ejercicio.</li> </ul>   |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>   |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>equipo de sonido</li> <li>palos</li> <li>cancha deportiva</li> <li>cámara</li> <li>memoria USB</li> </ul>   |
|   | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>   | <b>SABADO</b>  |
| <b>F<br/>A<br/>S<br/>E<br/><br/>I<br/>N<br/>I<br/>-<br/>C<br/>I<br/>A<br/>L</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>Dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> <li>flexión y extensión de cadera por 10 segundos por cada extremidad.</li> <li>rotación del tronco por 10 segundos</li> <li>rotación de hombro por 10 segundos.</li> <li>2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> <li>Hidratación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos vueltas al cancha trotando suave extendiendo los brazos.</li> <li>movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> <li>flexión y extensión de cadera por 10 segundos por cada extremidad.</li> <li>rotación del tronco por 10 segundos</li> <li>rotación de hombro por 10 segundos.</li> <li>2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar A pasos largos, intentando impulsar la pierna lo más adelante posible en flexión y extensión</li> <li>andar de puntillas estirando lo máximo posible el cuerpo, andar con los talones,</li> <li>Talan a glúteos</li> <li>Recuperación por 2 minutos.</li> </ul>    |





|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| F<br>A<br>S<br>E<br><br>C<br>E<br>N<br>-<br>T<br>R<br>A<br>L | <ul style="list-style-type: none"> <li>En esta parte vamos a trabajar lo que es danza folklórica sanjuanito y tinkus.</li> <li>Sanjuanito paso básico 1 paso movimiento con un solo pie y vamos en la cintura.</li> <li>Segundo paso pie al frente y atrás manos hacia tras y delante.</li> <li>Tercer paso manos en la cintura pies hacia el frente formando media luna. Se repite el paso tres o dos una sola vez al frente y regreso hacia atrás, levantando un poco más la pierna.</li> <li>Tinkus paso básico marcha</li> <li>Golpe con un solo pie brazos extendidos hacia atrás y el tronco en flexión.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hidratación</li> <li>Trabajo aeróbico marcha extiende brazos hacia arriba por 10 segundos, luego a los lados por 10 segundos luego extendidos al frente por 10 segundos.</li> <li>Salto en el puesto hacer de cuenta que está saltando con una soga.</li> <li>Marcha con un palo de escoba elevación de rodilla</li> <li>Realizar sentadillas 10 repeticiones por dos series</li> <li>Marchando hacia delante atrás movimientos de cada lado derecho izquierdo.</li> <li>Realizar zancadas sosteniéndose del palo cada uno de 10 repeticiones por 2 series</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hidratación.</li> <li>Arrancaremos con baile deportivo.</li> <li>Salsa choque paso básico pie punta y tobillo hacia dentro movimiento de brazos patrones cruzados.</li> <li>Paso dos pie punta y tobillo hacia dentro pero corrido a los lados derecha e izquierda 123, 123.</li> <li>Paso tercero es el mismo que el segundo sino que este es cruzado en cuatro tiempos.</li> </ul> |
| F<br>A<br>S<br>E<br><br>F<br>I<br>N<br>A<br>L                | <p>Estirar miembros inferiores y superiores<br/>realizar ejercicios de respiración, inhalando y exhalando para regular la frecuencia.<br/>Retroalimentación de la sesión orientada.<br/>10 minutos para esta fase.</p>  | <p>ejercicios de recuperación<br/>estiramientos en general<br/>stretching y relajación<br/>cumpliendo también con la retroalimentación y finalización de la sesión.<br/>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</p>  | <p>Retomaran la vuelta a la calma trotando o caminando libremente por los alrededores de la por un tiempo de 5 minutos.<br/>Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.<br/>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</p>   |

|                                |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
| <b>SEMANA 07 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> Identificar los aprendizajes desarrollados por el adulto mayor a través del baile deportivo de la comuna 8 de popayan.   |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores.</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul>  |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• Memoria USB</li> <li>• Cámara fotográfica</li> </ul>  |
|                                | <b>LUNES</b>  | <b>MIERCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>  |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><small>Andar de Puntillas    Andar de Talones</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexion y dorsiflexion 10 segundos cada uno</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul>  |

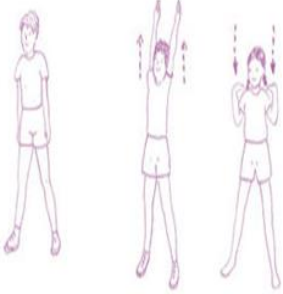




|                     |   |   |  |
|---------------------|---|---|--|
|                     |    |   |  |
| <b>FASE CENTRAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>Marcha durante 10 segundos</li> <li>Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Hidratación</li> <li>Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> <li>Hidratación</li> <li>Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> <li>Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otros figuras rítmicas.</li> </ul> |





|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul>   |  |  |
| <b>FASE FINAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |

**Observaciones:**


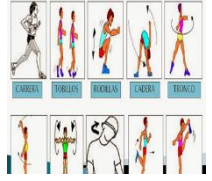
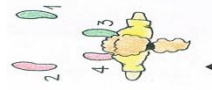

|                                |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
| <b>SEMANA 08 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> Comprender cómo el baile deportivo beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda ésta disciplina a los adultos mayores de la comuna 8.  |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• aros</li> <li>• conos</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>   |
|                                | <b>LUNES</b>  | <b>MIERCOLES</b>  | <b>SABADO</b>  |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexion y dorsiflexion 10 segundos cada uno</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul> |

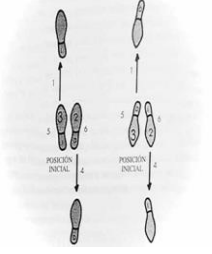

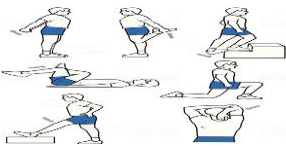





|                            |   |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
|                            |    |    |   |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otros</li> </ul> |


|                   |  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul>    |   | <p>figuras rítmicas.</p>    |
| <b>FASE FINAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul>  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>SEMANA 09 INTERVENCIÓN</b> | <b>OBJETIVO:</b> Aplicar los cuestionarios y la encuesta para evaluar el estado físico de la muestra y conocer las motivaciones, que tienen los participantes para realizar la actividad de baile deportivo.   |
| <b>ACTIVIDADES</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |




| DOSIFICACION |  | FRECUENCIA: 3 sesiones por semana<br>INTENSIDAD: 55% a 60%<br>TIEMPO: 1 HORA (60 MINUTOS)<br>TIPO: AEROBICO Y ANAEROBICO   | MATERIALES  |
|--------------|--|--|---|
|              | MARTES   | JUEVES   | SABADO  |
| FASE INICIAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul>   |
| FASE CENTRAL | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rutina de baile deportivo tecno cumbia bachata y bolero.</li> <li>• La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> <li>• Marcha en el puesto</li> <li>• Paso en v 5 repeticiones</li> <li>• Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>• Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El bolero buena postura son 4 tiempos iguales, mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante , 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</li> </ul>  <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p> |

|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
|                          |   |   |  |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguida pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>  |


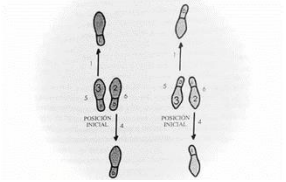
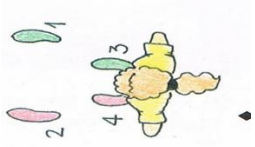
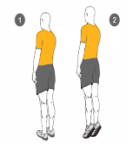



|                                |  |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|
| <b>SEMANA 10 INTERVENCIÓN.</b> |  | <b>OBJETIVO:</b> se realizaran ejercicios básicos para su ejecución y el control de su cuerpo, así vaya cogiendo el ritmo y delimitando los espacios.   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>   |
|                                | <b>LUNES</b>   | <b>MIERCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• Espalda recta apoyan un palo de escoba, brazos totalmente extendidos a la altura del pecho y hacemos elevación de rodilla,</li> <li>• Trote suave alrededor de la cancha.</li> <li>• Desplazamientos laterales.</li> <li>• Paso largos y una sentadilla media.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> <li>• Plantiflexion y dorsiflexion 10 segundos cada uno</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul>  |



|                     |   |  |  |
|---------------------|---|--|--|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar de espaldas.</li> </ul>  |  |  |
| <b>FASE CENTRAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Merengue es como una marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> <li>• Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otros figuras rítmicas.</li> </ul> |

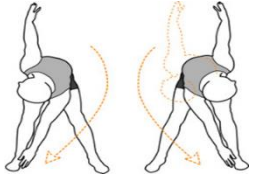






|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
|                   | series).   |  |  |
| <b>FASE FINAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque: <ul style="list-style-type: none"> <li>Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |

|                               |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|---|
| <b>SEMANA 11 INTERVENCIÓN</b> |  | <b>OBJETIVO:</b> fortalecimiento del sistema musculo esquelético para mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria por medio de diferentes ejercicios.   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACION</b>           |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 55% a 60%<br><b>TIMEPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO   | <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> </ul>   |
|                               | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>  | <b>SABADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul>  |

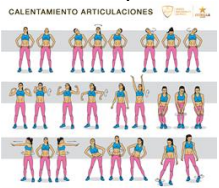

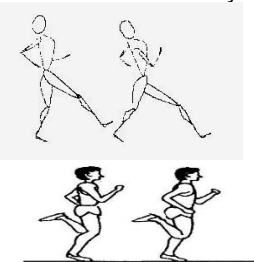



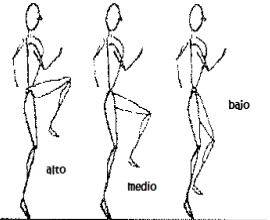
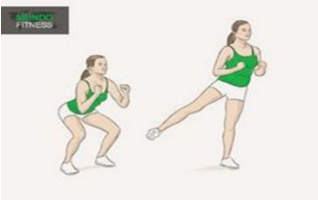
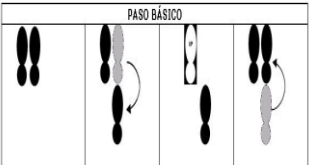
|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rutina de baile deportivo tecno cumbia bachata y bolero.</li> <li>La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> <li>Marcha en el puesto</li> <li>Paso en v 5 repeticiones</li> <li>Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>El bolero buena postura son 4 tiempos iguales, mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante , 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</li> </ul>  <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p> |
| <p><b>FASE FINAL</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>   |

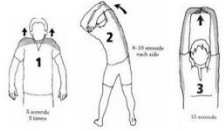


|                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>SEMANA 12 INTERVENCIÓN</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> desarrollar diferentes ejercicios orientados al baile deportivo como ejercicios aeróbicos, para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, así como ejercicios de respiración durante la marcha.  |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas</li> <li>• recorrer por toda el área de la cancha con los ojos cerrados</li> <li>• juegos con balones</li> <li>• trabajo con aros y botella para los diferentes ejercicios</li> <li>• saltos y ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>           |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO  | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• Memoria USB</li> </ul>  |
|                               | <b>MARTES</b>   | <b>JUEVES</b>   | <b>SABADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento inicial 10 minutos cumpliendo con movimientos articulares.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• desplazamientos por zonas delimitadas</li> <li>• Ejercicios de coordinación por</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento en desplazamiento elevando rodilla derecha e izquierda</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar en punta y talones ida y vuelta por la cancha.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento caminar alrededor de la cancha 3 vueltas manejando respiración.</li> <li>• movimientos articulares de cuello<br/>hombro<br/>muñeca<br/>cadera<br/>rodilla<br/>tobillo</li> <li>• movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello</li> <li>• desarrollo de movimientos de cabeza realizando circuncisiones de cuello ejecutando movimiento de hombros hacia delante y atrás</li> <li>• desarrollo de movimientos de circuncisiones de brazos en extensión hacia delante y hacia atrás.</li> <li>• realizando flexiones y extensiones de codos Realizando flexiones dorsales y extensiones palmares y abducciones y aducciones de muñecas.</li> </ul> |



|                            |  |   |   |
|----------------------------|--|---|---|
|                            | <p>medio de patrones de movimiento dirigidos por el orientador del programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Flexiona el tronco las piernas abiertas en total estación y toca la punta del zapato derecha e izquierda 3 repeticiones de 2.</li> </ul>             |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Realiza una zancada y gira el Tronco derecha e izquierda en desplazamiento por la cancha ida y vuelta, llevando un balón en las manos.</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizando movimientos de relativos de tronco hacia un lado y otro.</li> </ul>    |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• trabajo de baile deportivo en paso doble y salsa.</li> <li>• El paso doble son movimientos en zig zag, un movimiento básico y arranque, Paso por cada tiempo, se empieza hacia la izquierda, la pareja debe estar junta. Lo cual contribuye al desarrollo de la expresión corporal, coordinación y conocimiento de su lateralidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasamos a trabajar aeróbicos con materiales con un palo de escoba</li> <li>• Marcha por 10 segundos alternamos paso en v con manos extendidas sosteniendo el palo</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de rodilla y brazos extendidos a lo que</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de danza folklórica saya.<br/>Paso básico punta y punta<br/>Laterales hombros<br/>Laterales cruzados<br/>Transmisión<br/>Laterales con cadera<br/>Cruce alegre<br/>Vuelta y palmas<br/>Avancé lateral<br/>Jaladas con salto</li> </ul>  |

|                   |  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
|                   |  | eleva la rodilla baja los brazos con el palo.   |  |
| <b>FASE FINAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma trotando o caminando libremente por los alrededores de la por un tiempo de 5 minuto.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos</li> </ul> |




|                                |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|---|
| <b>SEMANA 13 INTERVENCIÓN.</b> |  | <b>OBJETIVO:</b>   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico dentro de la piscina, 8 moviidades articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como o también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> </ul>  |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO  | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo de sonido</li> <li>Cancha deportiva</li> <li>Cámara</li> </ul>   |
|                                | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>  | <b>SABADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores</li> </ul>  <p>CALENTAMIENTO ARTICULACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desplazamientos laterales repeticiones x2 series.</li> <li>caminata a pasos largos</li> <li>movimientos articulares</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Camina y eleva la pierna en total extensión patrones básicos</li> <li>2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar libremente por la cancha con ejercicios de respiración.</li> <li>skipping ruso ida y vuelta</li> <li>Taloneo ida y vuelta</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Skipping alto, medio, y bajo en el puesto por 10 segundos cada uno repeticiones de 3 descansa 1 minuto y vuelve.</li> </ul> |


|                            |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
|                            |   |  |    |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <p>Trabajo aeróbico cada ejercicio se realizara 10 repeticiones por dos series</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en el puesto inhalar y exhalar 4 veces</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla</li> <li>• Sentadilla con elevación</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada derecho e izquierdo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasamos a baile deportivo merengue y rock and roll<br/>Merengue hay dos pasos básicos el 1 es marchando en el lugar y el otro paso es adelante atrás</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el rock and roll tener el cuerpo erguido la columna vertebral recta la parte del pie soporta el peso piernas desbloqueadas pies paralelos.</li> <li>• Conteos 1 llevamos el pie derecho hacia tras haciendo un ligero balanceo, 2 volvemos sobre el pie izquierdo, 3 marcamos el tiempo con la punta del pie derecho sin apoyar, 4 apoyamos el pie derecho, 5 marcamos el tiempo con la punta del pie izquierdo, 6 apoyamos el pie izquierdo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> <li>• Vamos a trabajar danza</li> <li>• pacífica currulao</li> <li>• <b>Paso básico:</b> balanceó 1,2 adelante movimiento de cadera<br/>Balanceo hacia los lados 1,2 1,2 siempre flexionando las rodillas<br/>Atrás ataras 1,2 1,2<br/>Igual de las mujeres que el de los hombres solo que la mijer mueve las caderas como rotación.</li> </ul> |





|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar codo con rodilla</li> </ul>  |   |   |
| <b>FASE FINAL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguida pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos en colchoneta</li> </ul> <p>10 minutos para esta fase.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos de respiración y recuperación por 2 minuto.</li> <li>• Estiramiento de miembros superiores e inferiores.</li> <li>• En parejas realizarán estiramientos asistidos y semiasistidos.</li> <li>• retroalimentación de la sesión</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ejercicios de recuperación,</li> <li>• stretching y relajación</li> <li>• cumpliendo también con la retroalimentación y finalización de la sesión.</li> </ul> <p>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</p>  |





|                                |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
| <b>SEMANA 14 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> analizar cada movimiento de la ejecución que se presente en la sesión y el avance que se ha ido obteniendo en a población objeto de estudio.   |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>Correr por la cancha tratando de alcanzarlo y tocarlo al compañero</li> <li>Se realizara ejercicios de relajación</li> <li>Técnicas de respiración al realizar cada ejercicio.</li> </ul>   |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES</b>  |
|                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>equipo de sonido</li> <li>palos</li> <li>cancha deportiva</li> <li>cámara</li> <li>memoria USB</li> </ul>  |  |
|                                | <b>MARTES</b>   | <b>JUEVES</b>   | <b>SÁBADO</b>  |
| <b>FA SE INICIAL</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>Dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> <li>flexión y extensión de cadera por 10 segundos por cada extremidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dos vueltas al cancha trotando suave extendiendo los brazos.</li> <li>movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> <li>flexión y extensión de cadera por 10 segundos por cada extremidad.</li> <li>rotación del tronco por 10 segundos</li> <li>rotación de hombro por 10 segundos.</li> <li>2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> <li>Hidratación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar A pasos largos, intentando impulsar la pierna lo más adelante posible en flexión y extensión</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>andar de puntillas estirando lo máximo posible el cuerpo, andar con los talones,</li> </ul>  |







|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rotación del tronco por 10 segundos</li> <li>• rotación de hombro por 10 segundos.</li> </ul> <p>CALENTAMIENTO ARTICULACIONES</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 minutos de descanso para pasar a la fase central.</li> <li>• Hidratación.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talón a glúteos</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperación por 2 minutos.</li> <li>• Hidratación.</li> </ul>   |
| <p><b>FA<br/>SE<br/>CE<br/>N-<br/>TR<br/>AL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte vamos a trabajar lo que es danza folklórica sanjuanito y tinkus.</li> <li>• Sanjuanito paso básico 1 paso movimiento con un solo pie y manos en la cintura.</li> <li>• Segundo paso pie al frente y atrás manos hacia tras y delante.</li> <li>• Tercer paso manos en la cintura pies hacia el frente formando</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo aeróbico marcha extiende brazos hacia arriba por 10 segundos, luego a los lados por 10 segundos luego extendidos al frente por 10 segundos.</li> <li>• Saltos en el puesto hacer de cuenta que está saltando con una soga.</li> <li>• Marcha con un palo de escoba elevación de rodilla</li> <li>• Realizar sentadillas 10 repeticiones por dos series</li> <li>• Marchando hacia delante atrás movimientos de cada lado derecho izquierdo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrancaremos con baile deportivo.</li> <li>• Salsa choque paso básico pie punta y tobillo hacia dentro movimiento de brazos patrones cruzados.</li> <li>• Paso dos pie punta y tobillo hacia dentro pero corrido a los lados derecha e izquierda</li> <li>• Paso tercero es el mismo que el segundo sino que este es cruzado en cuatro tiempos.</li> </ul> |






|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• media luna.<br/>Se repite el paso tres o dos una sola vez al frente y regreso hacia atrás, levantando un poco más la pierna.</li><li>• Tinkus paso básico marcha</li><li>• Golpe con un solo pie brazos extendidos hacia atrás y el tronco en flexión.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar zancadas sosteniéndose del palo cada uno de 10 repeticiones por 2 series</li></ul>  |  |
|--|--|---|--|


|                                |  |   |  |
|--------------------------------|--|---|--|
| <b>SEMANA 15 INTERVENCIÓN.</b> |  | <b>OBJETIVO:</b> Identificar los aprendizajes desarrollados por el adulto mayor a través del baile deportivo de la comuna 8 de popayan.   |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores.</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul>  |  |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• Memoria USB</li> <li>• Cámara fotográfica</li> </ul>  |
|                                | <b>LUNES</b>   | <b>MIÉRCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>  |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexion y dorsiflexion 10 segundos cada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul> |

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul>  | <p>uno</p>   |   |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanjuanero paso básico posición cuerpo derecho manos en la cintura es el paso como saltadito balanceo a los lados todo el cuerpo con las piernas flexiona y extiende a cada lado tanto derecha como izquierda. Ya se maneja lo que es expresión corporal manejo de tiempo conteos espacios coreografía entre otros figuras rítmicas.</li> </ul> |


|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
|                          |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul>   |  |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |


|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <b>SEMANA 16 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> Comprender cómo el baile deportivo beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda ésta disciplina a los adultos mayores de la comuna 8.  |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• aros</li> <li>• conos</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>  |
|                                | <b>LUNES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexión y dorsiflexión 10 segundos cada uno</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul> |



|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
|                            |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul>   |   |   |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado.</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  |

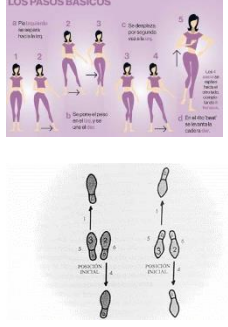
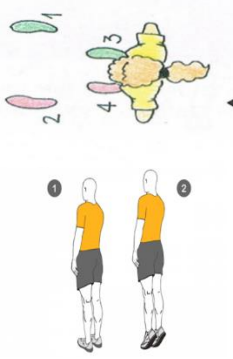
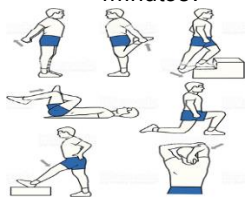


|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2 series).</li> </ul>   |   |  |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>• Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>• Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>• Estiramientos en colchoneta.</li> </ul> |

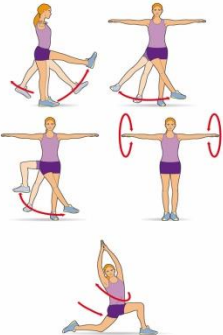

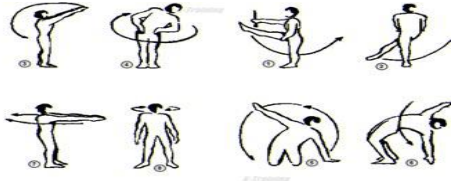



|                                  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|---|
| <b>SEMANA 17 INTERVENCIÓN</b>    |  | <b>OBJETIVO:</b> Aplicar los cuestionarios y la encuesta para evaluar el estado físico de la muestra y conocer las motivaciones, que tienen los participantes para realizar la actividad de baile deportivo.   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>               |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACION</b>              |  | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 55% a 60%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO   | <b>MATERIALES</b>   |
|                                  | <b>MARTES</b>  | <b>JUEVES</b>  | <b>SÁBADO</b>   |
| <b>F A S E<br/>I N I C I A L</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul> |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rutina de baile deportivo tecno cumbia bachata y bolero.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> <li>• Marcha en el puesto</li> <li>• Paso en v 5 repeticiones</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El bolero buena postura son 4 tiempos iguales, mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones</li> </ul>                              |

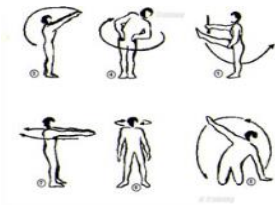

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">F<br/>A<br/>S<br/>E<br/><br/>C<br/>E<br/>N<br/>T<br/>R<br/>A<br/>L</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>                                    | <p>con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante , 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</p> <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p> |
| <p style="text-align: center;">F<br/>A<br/>S<br/>E<br/><br/>F<br/>I<br/>N<br/>A<br/>L</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguida pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>  |




|                               |   |  |   |
|-------------------------------|---|--|---|
| <b>SEMANA 18 INTERVENCIÓN</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> fortalecimiento del sistema musculo esquelético para mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria por medio de diferentes ejercicios.   |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACION</b>           |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 55% a 60%<br><b>TIMEPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO   | <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> </ul>   |
|                               | <b>MARTES</b>   | <b>JUEVES</b>  | <b>SABADO</b>   |
| <b>FASE INICIA L</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul>   |
| <b>FASE CENTR</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rutina de baile deportivo tecno cumbia bachata y bolero.</li> <li>• La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> <li>• Marcha en el puesto</li> <li>• Paso en v 5 repeticiones</li> <li>• Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>• Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El bolero buena postura son 4 tiempos iguales , mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante , 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</li> </ul> |

|                          |  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
| <p><b>AL</b></p>         | <p><b>LOS PASOS BÁSICOS</b></p>   |    | <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p>   |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>• Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>SEMANA 19 INTERVENCIÓN</b>  |   | <b>OBJETIVO:</b> fortalecimiento del sistema musculo esquelético para mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria por medio de diferentes ejercicios.   |  |
| <b>ACTIVIDADES</b>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• por tríos uno tras del otro recorrer por toda la cancha en hilera</li> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento dinámico</li> <li>• realizar ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• caminar a pasos largos ida y vuelta</li> <li>• tratar alrededor de la cancha</li> </ul> |  |
| <b>DOSIFICACION</b>  |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana<br><b>INTENSIDAD:</b> 55% a 60%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AEROBICO Y ANAEROBICO   | <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> </ul>  |
|  | <b>MARTES</b>   | <b>JUEVES</b>  | <b>SABADO</b>  |
| <b>F<br/>A<br/>S<br/>E<br/>I<br/>N<br/>I<br/>C<br/>I<br/>A<br/>L</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• calentamiento articular 10 repeticiones por articulación.</li> <li>• movimientos y desplazamientos cortos donde se ejerciten los grupos musculares tanto inferiores como superiores.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento 5 vueltas a la cancha trote suave.</li> <li>• Movilidad articular</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> <li>• dorsiflexión y plantiflexión 10 repeticiones por cada extremidad.</li> <li>• rotación de cadera 10 repeticiones por 2 series.</li> </ul>  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">F<br/>A<br/>S<br/>E<br/>C<br/>E<br/>N<br/>T<br/>R<br/>A<br/>L</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rutina de baile deportivo tecno cumbia bachata y bolero.</li> <li>La tecno cumbia es como el paso de salsa pero apoya toda la planta del pie mientras que la salsa es con punta de pie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de aeróbicos de resistencia.</li> <li>Marcha en el puesto</li> <li>Paso en v 5 repeticiones</li> <li>Trabajo elevación de gemelos 10 repeticiones</li> <li>Sentadilla estática 10 segundos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>El bolero buena postura son 4 tiempos iguales, mantiene el cuerpo erguido con la columna vertebral recta la parte delantera del pie soporta el peso del cuerpo intentemos que no recaiga sobre los talones con las piernas desbloqueada. Dibujan un cuadrado en el suelo. 1 izq a lado, 2 derecho junta 3 izq delante, 4 derecho a lado, 5 izq junta, 6 derecho a tras.</li> </ul> <p>Luego ya que se explicó el paso básico se realiza 5 repeticiones seguido.</p> |
| <p style="text-align: center;">F<br/>A<br/>S<br/>E<br/>F<br/>I<br/>N<br/>A<br/>L</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento articular y vuelta a la calma por 10 minutos.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 15 minutos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>fase de recuperación por medio de caminata por la cancha de manera libre y seguido pasarán a realizar los estiramientos de vuelta a la calma y relajación.</li> <li>Cada estiramiento de 8 a 10 segundos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de articulaciones y grupos musculares a nivel general, estiramientos dirigidos por el orientador.</li> </ul>   |

|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <b>SEMANA 20 INTERVENCIÓN.</b> |   | <b>OBJETIVO:</b> Comprender cómo el baile deportivo beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda ésta disciplina a los adultos mayores de la comuna 8.  |   |
| <b>ACTIVIDADES</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar grupos musculares seguido el calentamiento, movilidad articular, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores como también rotación, retroversión, dorsiflexión, abducción y aducción en extremidades que permitan la realización de movimientos.</li> <li>• juegos con pelota, desplazamientos por zonas delimitadas, saltos</li> <li>• ejercicios de relajación y retroalimentación.</li> </ul> |   |
| <b>DOSIFICACIÓN</b>            |   | <b>FRECUENCIA:</b> 3 sesiones por semana.<br><b>INTENSIDAD:</b> 40-50%<br><b>TIEMPO:</b> 1 HORA (60 MINUTOS)<br><b>TIPO:</b> AERÓBICO   | <b>MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• equipo de sonido</li> <li>• escenario deportivo</li> <li>• aros</li> <li>• conos</li> <li>• palos de escoba</li> </ul>  |
|                                | <b>LUNES</b>  | <b>MIÉRCOLES</b>  | <b>SÁBADO</b>   |
| <b>FASE INICIAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizarán movimientos articulares empezando por miembros inferiores a miembros superiores.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará dos vueltas a la cancha a pasos largos patrones cruzados de igual forma manejando la respiración.</li> <li>• Una vuelta trote suave</li> <li>• Estiramiento dinámico</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantiflexión y dorsiflexión 10 segundos cada uno</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza trote suave alrededor de la cancha una vuelta.</li> <li>• Luego camina hasta la mitad de la cancha toca el piso y se devuelve de espalda 5 repeticiones.</li> <li>• Luego camina y eleva la pierna en extensión patrones cruzados eleva pierna izquierda y tratar de tocar la punta del zapato brazo derecho</li> <li>• Camina y extiende pierna derecha y brazo izquierdo así mismo camina y zancada y brazo extendido,</li> </ul> |

|                               |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|
|                               | <p><b>MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha en puntillas y en talones</li> <li>• Payasitos en desplazamientos</li> </ul>   |    |  |
| <p><b>FAS E CEN-TRA L</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta parte se va a trabajar la parte de aeróbicos como para que el grupo baya soltándose tenga más ritmo coordinación conozca su cuerpo a partir de la rutina de ejercicios aeróbicos,</li> <li>• Marcha durante 10 segundos</li> <li>• Se realiza elevación de rodilla continua por 10 segundos (2 series).</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Abdominales de pie con elevación de rodilla 10 segundos (2 series).</li> <li>• Tocar codo con rodilla por 10 segundos (2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya trabajando el día anterior la parte de aeróbicos, ya en este 2 día ya se trabaja la parte del baile deportivo para que el cuerpo ya se vaya adaptando a los diferentes ritmos se iniciara con la rutina en lo que es salsa, merengue rocanrol y termina con bolero.</li> <li>• Como se trabajaría en la parte de salsa es paso básico. Golpe adelante golpe atrás y delante o de lado</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Merengue es como marcha pero más suave más movimiento de cadera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya se trabajaría la parte de danza folklórica en este caso cumbia y sanjuanero.</li> <li>• Paso básico de cumbia, se realiza movimientos de cadera rotación el pie izquierdo se mueve pero se queda en posición recta mientras que el izquierdo hace una pequeña elevación. Y los brazos extendidos horizontal. En cuanto ya tenga el paso básico ya se realizaría los demás alternando pasos cruzados y ida y vuelta de lado y cambio de pie.</li> </ul>  |




|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
|                                 | series).   |  |  |
| <b>FAS<br/>E<br/>FINA<br/>L</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>Por último, se realizarán los estiramientos principales y retroalimentación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los ejercicios de estiramiento, o flexibilidad, son importantes en los programas de actividad física porque:</li> <li>Se gana flexibilidad y mayor rango de movimiento.</li> <li>Más capacidad física y mejora la circulación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retomaran la vuelta a la calma caminando libremente por los alrededores de la cancha por un tiempo de 5 minutos.</li> <li>Estiramientos en colchoneta.</li> </ul>  |

Foto 1. evaluación de la condición física test senior fitness



*Foto 2. Toma del peso en bascula.*



*Foto 3 Toma de la talla con metro.*



*Foto 4. Baile deportivo.*



*Foto 5. ejercicio de fortalecimiento tren superior.*



Foto 6. Glucómetro (GlucoQuick.Vital)

