

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**

Programa de Complementación Académica



**Efectos de un taller de danzas folklóricas en la
condición física del adulto mayor de la Iglesia de
Jesucristo del distrito de Comas**

**Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Educación
Artística especialidad Folklore mención Danza**

Presentada por:

Rebeca Carolina Robles Marcos

Asesor:

Mg. Xavier Fuentes Ávila

Lima, 2020

Contenido

Resumen	2
Abstract.....	3
Introducción	4
Método.....	7
Población y muestra.....	7
Diseño	7
Variables	8
Técnicas e instrumentos	10
Procedimientos	11
Resultados.....	14
Estadísticos descriptivos	14
Contrastación de hipótesis	19
Hipótesis específicas	19
Hipótesis general.....	24
Discusión	26
Referencias.....	28
Anexos.....	30

Resumen

Esta investigación científica se realizó con la aplicación de un taller de danzas folklóricas para mejorar significativamente la condición física del adulto mayor y, específicamente, sus capacidades: resistencia física, equilibrio corporal y flexibilidad. Asimismo, se realizó bajo el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel explicativo, diseño preexperimental, no aleatorio, no probabilístico, con una población y muestra del adulto mayor de la Estaca Carabayllo de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. Los resultados obtenidos fueron significativamente óptimos con estadísticas positivas del parámetro medible y visible, se utilizó un instrumento de evaluación de escala valorativa aprobado contextualmente por juicio de expertos. Se utilizó un instrumento denominado Senior Fitness Test con una batería de 6 ítems, muestra de 14 participantes adultos mayores (65-80 años), aplicado antes y después de organizado el taller durante dos meses. En todos los indicadores se evidencia una disminución porcentual en los más bajos percentiles y un incremento porcentual en los mejores percentiles como parte del post test, con resultados en porcentaje y contrastación de hipótesis. El efecto del taller de danzas folklóricas como alternativa de entrenamiento físico permitió mejorar la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Palabras clave: Adulto Mayor, Condición Física, Taller de danzas folklóricas

Abstract

This scientific investigation was carried out by applying a folk dance workshop to significantly improve the physical condition of the older adult and specifically in their abilities: physical resistance, body balance and flexibility. Likewise, it was carried out under the quantitative, exploratory, experimental level of an applicative type, non-random, non-probabilistic, with a population and sample of the elderly of the Carabayllo Stake of the Church of Jesus Christ of the Comas district. The results obtained were significantly optimal with positive statistics of the measurable and visible parameter, an assessment scale assessment instrument approved contextually by expert judgment was used. An instrument called Senior Fitness Test was used with a battery of 6 items, sample of 14 older adult participants (65-80 years). Applied before and after the workshop has been organized for two months. All the indicators show a percentage decrease in the lowest percentiles and a percentage increase in the best percentiles as part of the post test, with results in percentage and hypothesis testing. The effect of the folk dance workshop as an alternative to physical training improved the physical condition of the elderly of the Church of Jesus Christ in the Comas district.

Keywords: Senior Adult, Physical Condition, Folk Dance Workshop

Introducción

Nuestra sociedad tiene un pensamiento común que toma al término vejez como parte final de la vida, pero en realidad es propio del desarrollo de toda persona que inicia con la vida misma y que tiene sus propias características, con necesidades y fortalezas, que convierte a la etapa de la vejez en una distinción, un mérito que cobra un nuevo sentido a la vida. La Dra. Gro Harlem Brundtlan, directora general de la Organización Mundial de la Salud en el año 1999, declaró que las personas pueden hacer mucho para mantenerse activas y sanas hasta una edad avanzada; deben mantener un estilo de vida integral, es decir que le permita participar activamente en su medio familiar y social; esto complementado con políticas sociales que reduzcan las diferencias y desigualdades y permitan un envejecimiento activo y sano (Brundtlan, 1999).

Encontramos que la condición física del adulto mayor se va deteriorando conforme pasa el tiempo, en el Perú el 51,4% de la población adulta mayor no realizó ejercicio físico (INEI, 2013); y no hay o existe poca actividad física, lo que provoca enfermedades crónicas que deterioran la calidad de vida del adulto mayor. Cabe mencionar que a medida de que las personas envejecen se producen evidencias de desgaste y alteraciones de su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física (Boyaro y Tió, 2014).

Es importante tener en cuenta que todos los programas de ejercicio o actividad física realizados para adultos mayores deben estar orientados a la mejora de su condición física, pero principalmente a mejorar su equilibrio, mantener o favorecer su independencia funcional y beneficiar su calidad de vida. El ejercicio practicado de manera y con la intensidad adecuada (someter al organismo a una programa de entrenamiento) contribuye a mejorar la capacidad funcional o condición física de múltiples sistemas orgánicos (Landinez, Contreras y Castro, 2012, p. 574)

Según Planamasd, en la *Guía de Actividad Física para el envejecimiento activo de las Personas mayores* (2011), los ejercicios de resistencia mejoran la salud de los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio (p. 11). Las actividades físicas que desarrollan la resistencia incluyen: caminar rápido, trabajar en el jardín,

bailar, trotar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras o escalar colinas (Planamasd, 2011, p. 75).

Los programas o talleres de actividad física relacionados al adulto mayor deben combinar ejercicios para fortalecer el equilibrio y así evitar las caídas, también deben ser instrumentos acordes para conservar la funcionalidad y la autonomía del adulto mayor. Los ejercicios para mejorar el equilibrio incluyen: pararse sobre un pie, caminar de talón a dedos y tai chi.

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse flexible y ágil, lo cual le dará más libertad de movimiento tanto para la actividad física habitual como para las actividades diarias (Planamasd, 2011, p.24). Para aumentar la flexibilidad en el adulto mayor se pueden realizar estiramientos de los hombros y de la parte superior de los brazos, así como estiramiento de las pantorrillas.

Una población considerable de adultos mayores se concentra en la Estaca Carabayllo de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas, en la que, de un total de aproximadamente 1150 miembros activos, el 15% son adultos mayores y presentan una condición física limitada causada por el deterioro corporal y fisiológico, sumado a las alteraciones psicosomáticas, lo que repercute en su salud física y emocional como resultado de la vida sedentaria o la falta de actividades físico-recreativas. La actividad dancística puede constituirse en un medio para el desarrollo de la condición física, ya que después de todo el proceso de aprendizaje de la danza, los adultos mayores no solo logran reconocer su cuerpo, sino que generan mecanismos corporales que ayudan a mejorar sus condiciones físicas, además de validar el lenguaje corporal como un medio de comunicación (Bustos, 2015, p. 66). La práctica de las danzas folklóricas de la región costa posibilita mantener una mejor postura corporal, como por ejemplo la marinera norteña y la marinera limeña, que en su ejecución, sus pasos y desenvolvimientos colaboran con el control del equilibrio corporal. Encontramos también danzas de la región sierra como Wifala (Arequipa), Santiago (Junín) y Carnaval de Arapa (Puno), que son expresiones dancísticas que aportan en su ejecución a la resistencia corporal debido a las características de sus pasos marcados y con un ritmo permanente, lo que fortalece la resistencia de las piernas en la marcha y en sus desplazamientos coreográficos, desarrollados de manera individual, en pareja o grupal. Las danzas folklóricas de la región selva se caracterizan por ser ágiles y de movimientos

flexibles, tales como el movido típico o pandillada que se ejecutan con el uso de implementos y con pasos que integran los brazos y piernas, lo que permite mayor flexibilidad corporal.

Diversas investigaciones han demostrado que el ejercicio aeróbico en el adulto mayor favorece su condición física: "Las personas mayores, en particular, se benefician del ejercicio regular porque este retarda el deterioro de la condición física que ocurre con el envejecimiento y la inactividad. La danza es un buen ejercicio dentro de un programa bien balanceado de ejercicios" (López, 1983, p. 44).

En el trabajo de investigación *Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada*, se llega a la conclusión de que el programa de actividad física aplicado a ancianos institucionalizados ha conseguido de manera general resultados positivos en los aspectos de fuerza muscular, percepción del dolor y equilibrio (Piedras, et al., 2010).

Los objetivos del presente estudio han sido: Determinar los efectos del taller de danza folklórica en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas, específicamente en las capacidades: resistencia física, equilibrio corporal y flexibilidad.

Con base en la experiencia científica descrita en el párrafo anterior se ha formulado la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos del taller de danzas folklóricas, en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas? Se formuló a la siguiente hipótesis: El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas observándose de forma específica los efectos beneficiosos en la flexibilidad, resistencia física y equilibrio corporal, teniendo como evidencia, los resultados de la aplicación del Senior Fitness Test durante el proceso y desarrollo de las sesiones de aprendizaje en un mínimo de sesiones y con las estrategias adecuadas para el fortalecimiento de la condición física del adulto mayor.

Método

Población y muestra

La población está conformada por miembros de la Iglesia de Jesucristo en la Estaca Lima-Perú Carabayllo, en el distrito de Comas. La muestra la componen 14 adultos mayores con edades entre los 65 y 80 años, quienes participaron de forma voluntaria. La convocatoria fue efectuada mediante un anuncio realizado en la reunión sacramental de cada barrio perteneciente a la Estaca Carabayllo, complementariamente se envió invitaciones por medio de WhatsApp. El grupo de interesados fue convocado para una reunión informativa en la que se explicó las características del taller, quedando finalmente el grupo experimental conformado por 14 adultos mayores. La investigación está basada en el muestreo no probabilístico intencional.

Diseño

Esta investigación fue realizada bajo un enfoque cuantitativo, ya que se planteó un problema y se recolectó datos para comprobar las hipótesis que se plantearon con antelación a la aplicación del taller de danzas (Hernández et al., 2016). Dentro del tipo de investigaciones es aplicada de nivel explicativo, ya que tiene causa- efecto, partiendo del inicio del taller de danzas hasta el final del mismo.

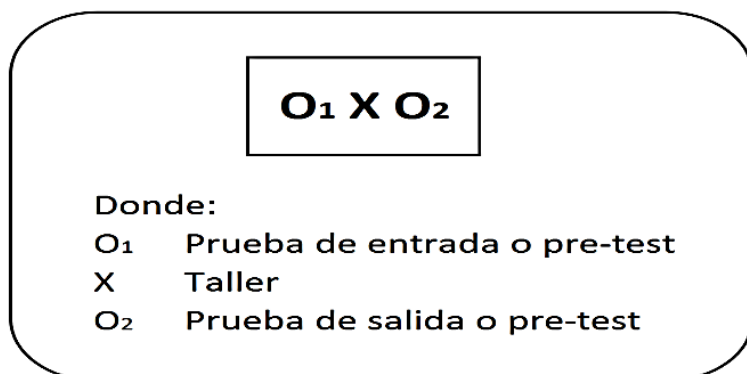
Esta investigación es de tipo aplicada, como Chávez (2007) afirma, ya que la finalidad es darle solución a un problema en un periodo de tiempo corto, como es la característica del taller.

Además, es de nivel explicativo, como señala Hernández et. al. (2016), ya que su propósito es explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se presenta o por qué tiene relación con dos o más variables.

El diseño de la investigación es preexperimental, ya que se inició el taller de danzas con un pre-test para saber el nivel de condición física que tenían los adultos mayores integrantes del taller y al finalizar se realizó un post-test con la misma evaluación para la interpretación y análisis de los resultados (Hernández et. al., 2016). El diagrama que se utilizará será el siguiente:

Figura 1

Diseño de investigación



Nota. Diseño de investigación tipo preexperimental.

Variables

VI: Taller de danzas folklóricas

La operacionalización de la variable dependiente se basó en el taller de danzas folklóricas como un curso de corto tiempo en el que se enseñó actividades artísticas como bailes típicos y tradicionales del folklore peruano, donde se evidenció el nivel de condición física de los participantes adultos mayores de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016), en su Guía virtual para la Actividad física aconseja que la persona en la adultez mayor debe de practicar “150 minutos de ejercicios cada semana con un nivel de intensidad moderada o 300 minutos de ejercicio de nivel bajo o leve”.

En relación a lo mencionado podemos decir que la práctica de las danzas folklóricas en un taller como un curso de corto tiempo brinda resultados positivos en la mayoría de personas adultas mayores que viven esta experiencia, aportando una mejoría en su funcionalidad en esta etapa.

VD: Condición física del adulto mayor

La condición física del adulto mayor es la capacidad de una persona para realizar ejercicio a una intensidad y duración específica, la cual puede ser aeróbica, anaeróbica o muscular. Según Zaragoza, et al. (2004), esta “tradicionalmente ha sido dirigida hacia la consecución de objetivos externos al individuo, el nuevo

concepto de esta quiere centrar su objetivo en el bienestar del propio sujeto, en la consecución de un beneficio propio". Es decir, dependerá entonces de las necesidades o situación de salud que presente el adulto mayor tomando medidas que beneficien su estado físico. Por lo tanto, la condición física en el adulto mayor es importante para su mejor desenvolvimiento, tanto en su entorno como en sus capacidades físicas (equilibrio, flexibilidad y resistencia), lo que le permite tener un mejor dominio de su cuerpo.

La condición física permite que el adulto mayor tenga la capacidad de realizar ejercicios con una intensidad y duración específica. Para lograr este desarrollo o fortalecimiento favorable se debe de trabajar con tres capacidades principales: la primera es la resistencia, que tiene como concepto la capacidad de realizar tareas vigorosas que involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado, como por ejemplo: caminar a un ritmo determinado, bailar, trotar, etc. Según Planamasd (2011), los ejercicios de resistencia mejoran la salud de los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio (p. 11).

La segunda es el equilibrio corporal que permite mantener o mejorar el desplazamiento de una manera eficiente y reducir el riesgo de caídas con ejercicios de caminata de talón, baile, como mencionan Chalapud y Escobar (2017, p. 99).

La tercera es la flexibilidad, que está relacionada con la movilidad articular y la elasticidad muscular, como menciona Planamasd (2011). Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a que el cuerpo se mantenga flexible y ágil, lo cual le dará más libertad de movimiento, tanto para la actividad física habitual como para las actividades diarias (p.24). Gracias al baile se pueden realizar estiramientos de los hombros y de la parte superior de los brazos.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable dependiente condición física del adulto mayor

Dimensiones	Indicadores
Resistencia física	<ul style="list-style-type: none"> - Seis minutos de marcha. - Sentarse y levantarse de una silla.
Equilibrio corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Levantarse, caminar y volverse a sentar. - Juntar las manos tras la espalda.
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Flexiones del brazo. - Flexión del tronco en silla.

Nota. Operacionalización de la variable dependiente muestra dimensiones e indicadores.

Técnicas e instrumentos

Para la investigación se utilizó el instrumento Senior fitness test (SFT) creado por Rikli y Jones. Este test ha sido diseñado por la necesidad de tener una herramienta que permita darle un valor a la condición física del adulto mayor, brindando una seguridad en sus resultados como en su práctica.

La SFT se puede aplicar en personas que oscilan entre los 60 y 94 años de edad de nivel de capacidad física y funcional, es fácil de usar y se puede practicar en cualquier espacio amplio y ventilado. Este test tiene valores de referencia para cada uno de los indicadores, comparando los resultados por género y edad.

Se aplicó antes y después de implementado el taller de danzas folklóricas durante 12 sesiones en los que se reforzó los siguientes indicadores en cada sesión: sentarse y levantarse de una silla, flexiones del brazo, caminar 6 minutos, flexión del tronco en silla, juntar las manos tras la espalda y levantarse, caminar y volverse a sentar. Los resultados del pre y post test han servido para hacer un análisis objetivo de la eficacia del taller de danzas folklóricas aplicado en el adulto mayor para registrar los efectos en su condición física y sus capacidades.

Este instrumento cuenta con seis ítems que corresponden a la variable condición física para la investigación científica con sus dimensiones resistencia

física, equilibrio corporal y flexibilidad, y recoge información sobre la condición física en el adulto mayor con sus índices: (1) Deficiente, (2) Normal, (3) Destacado.

Los instrumentos fueron contextualizados y adecuados mediante juicio de expertos por los especialistas Mg. Xavier Fuentes y la Lic. Tania Trejo, en relación a los contenidos, con un promedio de 80% de aplicabilidad, y la confiabilidad se realizó con Alfa Crombach, con un valor de 0,444, llegando a la conclusión de que son confiables.

Procedimientos

La aplicación del taller de danzas inició luego de haber tomado en cuenta sus limitaciones funcionales para realizar un entrenamiento funcional eficaz. Las sesiones del taller de danzas folklóricas fueron 12 y han tenido los siguientes contenidos:

1.- El tiempo correcto de cada sesión fue como mínimo de 90 min de actividad física semanal, distribuidos durante 30 min en 3 días o 3 sesiones.

2.- Los ejercicios físicos emplearon el baile y la danza folklórica en todas las sesiones.

3.- La secuencia de ejercicios incluyeron estiramientos de miembros superiores, flexiones y extensiones de brazos, movimientos circulares de miembros inferiores de pie y sentados, elevación de talones, desplazamientos en marcha y ritmos cadenciosos.

4.- Cada sesión ha tenido una dosis de ejercicios que tomó en cuenta los padecimientos y necesidades individuales detectadas para cada adulto mayor participante del taller.

Las sesiones y evaluaciones se realizaron en el salón cultural o multiusos del centro de reuniones de la iglesia, un espacio amplio y fresco para el trabajo corporal o ejercicios programados. La docente encargada de dirigir las sesiones siempre fue de buen ánimo y sobre todo motivando a los participantes a la ejecución de los ejercicios, incentivándolos anímicamente y dándoles ejemplos para que logran los pasos o desplazamientos de las danzas.

La evaluación se realizó según la indicación de cada ejercicio.

- Sentarse y levantarse de una silla:

Se inició la evaluación con el participante sentado en medio de la silla y con la espalda recta, apoyando los pies en el suelo y con sus brazos cruzados en el pecho. Cuando se le da la señal de YA el participante se pone de pie y luego vuelve a la posición del inicio durante 30 segundos. Antes de la evaluación se hizo un ejemplo modelo y se practicó de manera lenta hasta hacerlo en un ritmo normal tomando en cuenta la seguridad de los participantes.

La puntuación se basó en el número total de veces que se levantó y se sentó en la silla durante 30”.

- Flexiones del brazo:

El participante se sentó en una silla con la espalda recta, los pies plantados en el piso y con la parte dominante del cuerpo al borde de la silla. El peso se ubica hacia el lado dominante y se colocó en posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido. Desde esta posición levantó el peso, rotando gradualmente la muñeca (supinación) hasta completar el movimiento de flexión del brazo y quedándose la palma de la mano hacia arriba, el brazo vuelve a la posición inicial, realizando un movimiento de extensión completa del brazo, rotando ahora la muñeca hacia el cuerpo. El participante realizó el ejercicio el mayor número de veces posible durante 30”.

La puntuación se basa en el número total de veces que se flexiona y se extiende el brazo durante 30”. Si al finalizar el ejercicio el participante completó la mitad, o más, del movimiento (flexión y extensión del brazo), se contó como completa. Se realizó una sola vez.

- Caminar 6 minutos:

Para iniciar con la prueba se preparó el espacio con las siguientes medidas: 18,8 m por 4,57 m, en cada esquina se colocó un cono y se marcó cada 4,57 m con una cinta de color. Los participantes a la señal de YA caminan durante 6 minutos, respetando el espacio marcado, se registró el número de vueltas anotándolas en una hoja de registro. Se mantuvo comunicación con los participantes a los 3 y 2 minutos para que sepan el tiempo restante. Cuando terminó el tiempo, se ubicaron a un lado del espacio, manteniendo una caminata cada vez más lenta para volver a su ritmo normal. La puntuación fue recogida cuando todos los participantes

terminaron la prueba y se calculó el número de vueltas por 45,7 m.

- Flexión del tronco en silla:

La posición del participante se inició ubicándose en posición sentado y al borde de la silla, doblando una pierna y con el pie apoyado en el suelo, con la otra pierna estirada lo más recta posible paralela a la cadera. Los brazos se estiran con las manos juntas y los dedos igual, intentando flexionar lentamente la cadera, tratando de alcanzar con las manos los dedos de los pies. El participante mantuvo la posición al menos por 2 segundos. Se realizó un breve calentamiento con el participante, realizando un par de intentos con la pierna preferida. Se midió la distancia de la punta de los dedos hasta la parte alta del zapato o del pie, eso se consideró como el puntaje de la evaluación.

- Juntar las manos tras la espalda:

El participante se ubicó parado y con su mano preferida apoyada en el mismo hombro, la palma hacia abajo y los dedos extendidos. En esa posición llevó la mano hacia la espalda tratando de estirla lo más que pudo con el codo hacia arriba. El otro brazo se colocó en la espalda rodeando la cintura con la palma de la mano hacia arriba para que la trate de acercar a la otra mano. Para comprobar que esté correcto el ejercicio se observó que los dedos medios de una mano con la otra estén orientados uno con el otro lo mejor posible. Para anotar la evaluación se mide la distancia entre la punta de los dedos medianos de las dos manos. Siempre se mide la distancia desde la punta de los dedos de una mano a la otra, independientemente de la alineación detrás de la espalda.

- Levantarse, caminar y volverse a sentar:

Se preparó el ambiente ubicando una silla pegada a la pared y un cono a una distancia de 2,44 m. Se ubicó al participante sentado en medio de la silla con la espalda recta, los pies plantados en el suelo y las manos sobre los muslos. La posición de los pies antes de iniciar fue de un pie delante del otro y con el tronco inclinado ligeramente hacia adelante. A la señal de YA el participante se levantó y caminó lo más rápido que pudo hasta llegar al cono, lo rodeó y regresó nuevamente a sentarse. El tiempo se comenzó a contar desde que se dice YA, a pesar de que algún participante no se haya movido. Se detuvo el conteo del tiempo cuando el participante se sentó de regreso.

Para recopilar y analizar la variable en estudio se utilizó el programa SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences). Los datos fueron sometidos a un estudio sistemático, que implica análisis e interpretación pertinente en cuanto a la variable y dimensiones, lo cual nos ha permitido determinar el incremento que existe en la variable. Procesada la información en la base de datos, se sometió a las pruebas estadísticas descriptivas e inferenciales no paramétricas para analizar datos. Los datos se procesaron a través de tablas de frecuencia utilizando el programa SPSS V.22.

Para procesar la hipótesis de trabajo se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, que es una prueba no paramétrica para contrastar la normalidad de los datos, el resultado fue Sig. Asint. son mayores que 0.05, entonces no se tiene una distribución normal. Como la distribución no tiende a la normal se utilizó una prueba no paramétrica como la prueba Wilcoxon para comparar los datos cualitativos mediante el programa de SPSS, V 22.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Siendo el propósito del presente estudio comprobar los efectos de la aplicación del taller de danzas folklóricas en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas, se inició el taller con tres sesiones introductorias, al final de las cuales el grupo quedó conformado por 10 participantes; luego solicitaron su inclusión cuatro participantes más, con los que se constituyó finalmente el grupo experimental de 14 adultos mayores. No se produjo disminución alguna en el grupo, todos los participantes culminaron el experimento consistente en 12 sesiones destinadas a lograr el incremento del nivel de condición física y fueron sometidos finalmente a la evaluación postest.

La evaluación efectuada antes de la realización del taller de danzas folklóricas permite observar en cinco de las capacidades evaluadas, los resultados pretest se concentran en mayor proporción en el nivel bajo, siendo la proporción más alta, 79% correspondiente a ítem *Juntar las manos en la espalda*. La única

excepción es el reactivo *seis minutos de marcha*, en el que el nivel “Bajo” y el “Normal”, comparten un 50% .En ninguno de los reactivos se logró el nivel alto durante dicha evaluación pretest. Una vez culminado el taller de danzas folklóricas, todas las capacidades evaluadas experimentan un incremento en el nivel en todos los reactivos, observándose esta vez una mayor proporción de casos en el nivel normal. Es en esta evaluación posttest que se puede observar recién, presencia de casos en el nivel alto en todas las capacidades físicas, con excepción del reactivo *flexión de tronco en la silla*, correspondiente a la flexibilidad. Debe notarse que en el reactivo *levantarse, caminar y volver a sentarse* se observa la más alta concentración de casos en los niveles extremos, con un 29% en el nivel alto y un 21% en el nivel bajo.

Tabla 2

Distribución de los resultados por reactivos

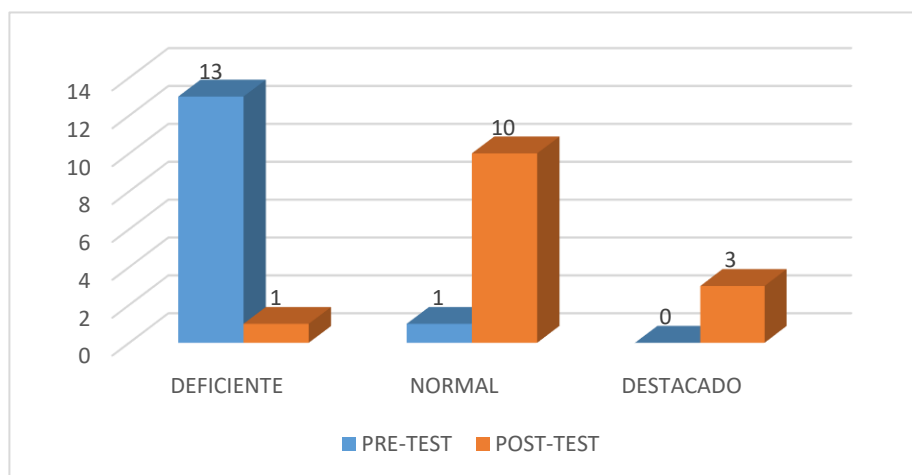
Dimensiones	Indicadores	índice	pretest		posttest	
			Frec	%	Frec	%
Resistencia	Sentarse y levantarse de una silla (Cantidad de repeticiones)	Bajo	10	71 %	1	7 %
		Normal	4	29 %	11	79 %
		Alto	0	0 %	2	14 %
	seis minutos de marcha (Distancia recorrida)	Bajo	7	50 %	3	22 %
		Normal	7	50 %	9	64 %
		Alto	0	0 %	2	14 %
Equilibrio corporal	Juntar las manos tras la espalda	Bajo	11	79 %	2	14 %
		Normal	3	21 %	11	79 %
		Alto	0	0 %	1	7 %
	Levanarse, caminar y volver a sentarse	Bajo	9	64 %	4	29 %
		Normal	5	36 %	7	50 %
		Alto	0	0 %	3	21 %
Flexibilidad	Flexiones de brazo	Bajo	8	57 %	2	14 %
		Normal	6	43 %	9	64 %
		Alto	0	0 %	3	22 %
	Flexión de tronco en la silla	Bajo	10	71 %	2	14 %
		Normal	4	29 %	12	86 %
		Alto	0	0 %	0	0 %

Valorado el rendimiento de los participantes en cuanto a su resistencia física, se puede observar que antes de la realización del taller de danzas folklóricas la mayoría de participantes se encontraba en un nivel de condición física normal, el

resto de los participantes se ubicaban en el nivel deficiente. Al finalizar el taller de danzas folklóricas se pudo observar una notable mejora, pues ya ninguno de los participantes se encontró en el nivel deficiente; a su vez, algunos de los participantes comenzaron a poblar el nivel destacado (ver figura 2).

Figura 2

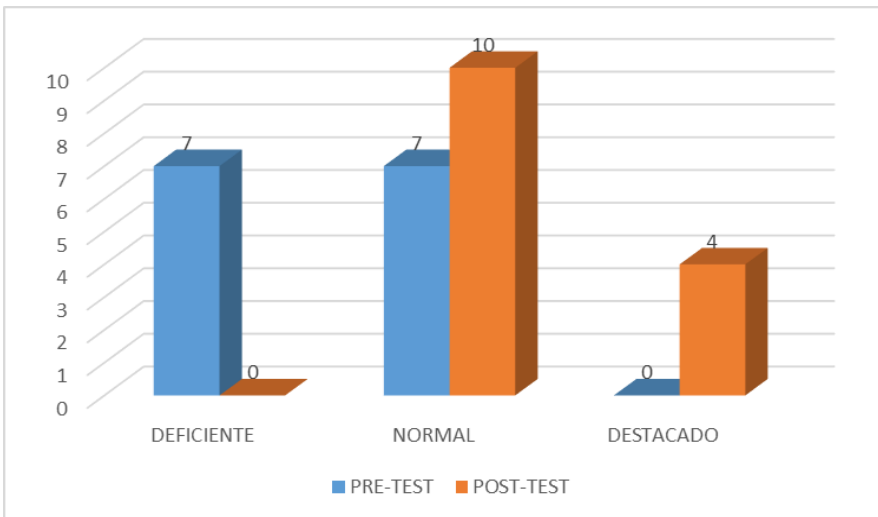
Valores pre y postest de la resistencia física



El equilibrio corporal se ha modificado favorablemente al finalizar el taller de danzas folklóricas ya que en la evaluación pretest se obtuvo que el total de participantes se ubicaban en la misma proporción en los niveles deficiente y normal, mientras que ninguno de los participantes había logrado el nivel destacado. Luego del taller de danzas, no quedó ningún caso en el nivel deficiente, los casos se agruparon mayoritariamente en el nivel normal, mientras que el nivel destacado, antes sin participantes, fue ocupado por una proporción de casos (ver figura 3).

Figura 3

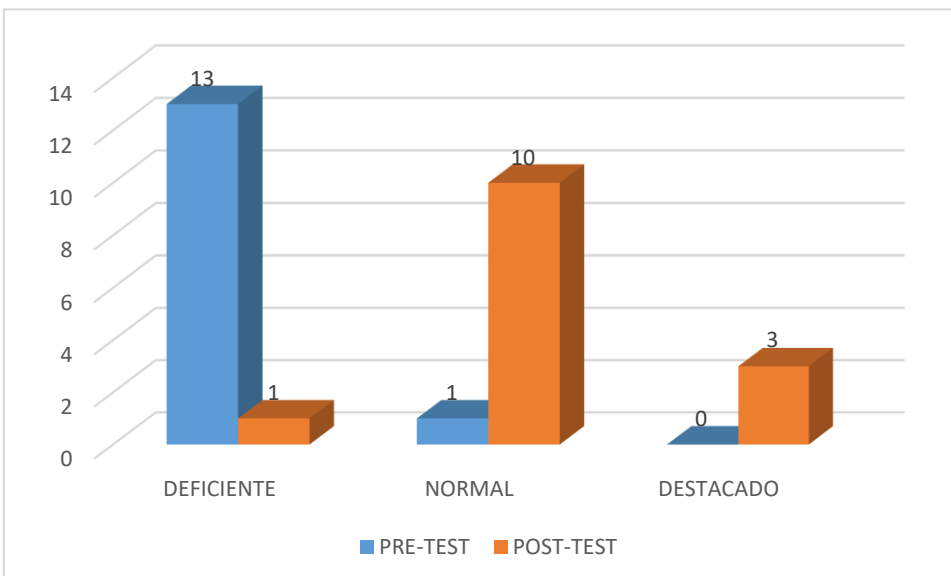
Valores pre y postest del equilibrio corporal



La capacidad de flexibilidad se incrementó notablemente ya que en la evaluación antes de la realización del taller de danzas se observó que los participantes se distribuyeron entre los niveles deficiente y normal, sin ningún caso en el nivel destacado. Posteriormente, en la evaluación posttest, se observó un incremento de la flexibilidad, quedando despoblado el nivel deficiente, todos los casos quedaron distribuidos entre el nivel normal y el nivel destacado que no contaba con participantes en la evaluación pretest (ver figura 4).

Figura 4

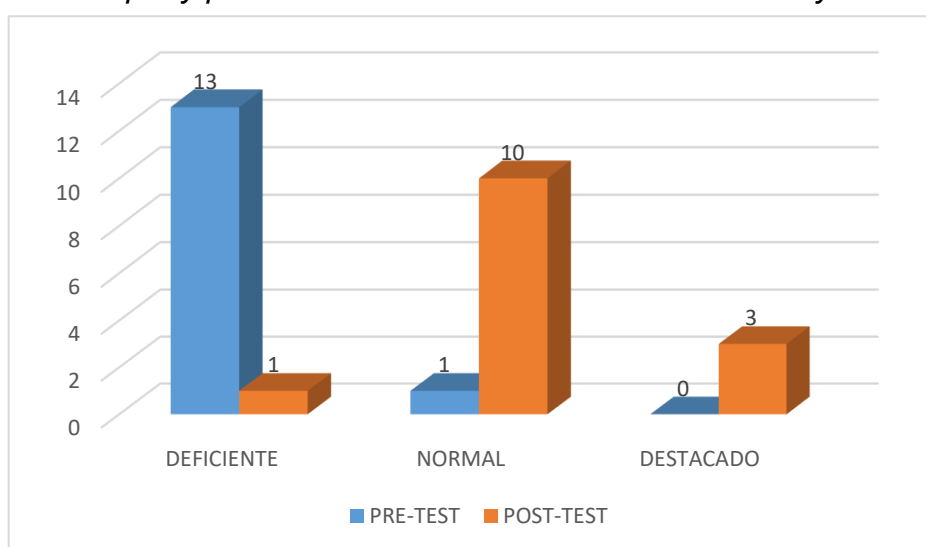
Valores pre y postest de la flexibilidad



En una visión general de la condición física, se determinó que antes de la realización del taller de danzas folklóricas los participantes se concentraban en el nivel de condición física deficiente, con una sola excepción que logró el nivel normal, mientras que el nivel destacado no contó con ningún caso. Al finalizar el taller de danzas folklóricas se determinó que la condición física logró una mejora notable: solo una de las participantes se mantuvo en un rendimiento de nivel deficiente, todos los demás casos se distribuyeron entre el nivel normal y el nivel destacado en menor proporción (ver figura 5).

Figura 5

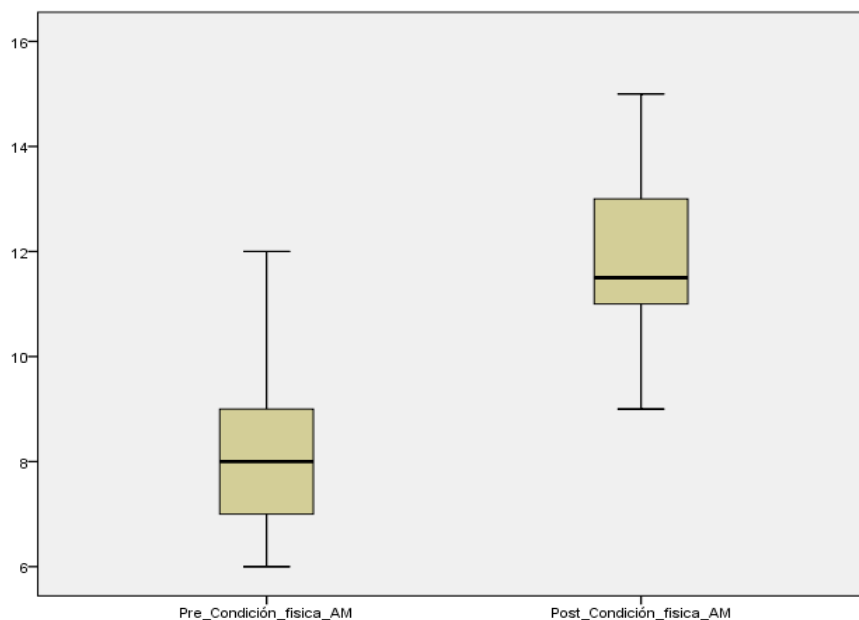
Valores pre y postest de la condición física del adulto mayor



Los puntajes generales obtenidos por los participantes en el Senior Fitness Test muestran diferencias entre las dos evaluaciones realizadas antes y después del taller de danzas folklóricas, respectivamente: En la evaluación administrada antes del taller, se obtuvo una mediana de 8.00 puntos en la condición física, mientras que luego del taller, la mediana de la condición física alcanzó 12.00 puntos, lo que se observa en el diagrama de caja y bigotes de la figura 6.

Figura 6

Distribución de los puntajes de los participantes antes y después de la realización del taller de danzas folklóricas



Contrastación de hipótesis

Hipótesis específicas

Primera hipótesis específica.

H_0 El taller de danzas folklóricas no mejorará significativamente la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

H_1 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Supuestos

$p \leq 0.05$ se rechaza H_0

$p > 0.05$ no se rechaza H_0

Mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se ha determinado que los datos obtenidos en la evaluación de la resistencia no siguen una distribución normal (tabla 3), por lo que la prueba de hipótesis debió realizarse con procedimientos pertenecientes a la estadística no paramétrica. Se empleó la prueba de Wilcoxon,

obteniéndose un valor P de 0,002, menor que el nivel de significancia 0,05 (ver tabla 4). Esto evidencia que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos antes y después de la realización del taller de danzas folklóricas. En la tabla 5, se puede verificar que dicha diferencia consiste en un incremento de la resistencia. Por tanto, toda la evidencia acopiada permite rechazar la hipótesis nula, con lo que queda comprobado que el taller de danzas folklóricas ha mejorado significativamente la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Tabla 3
Prueba de normalidad para la resistencia

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_resistencia	,359	14	,000	,750	14	,001
Post_resistencia	,286	14	,003	,810	14	,007

Tabla 4
Estadísticos de prueba^a

	Post_resistencia - Pre_resistencia
Z	-3,153b
Sig. asintótica (bilateral)	,002

a Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b Se basa en rangos

Tabla 5
Rangos de los niveles de resistencia

		N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
Post_resistencia -	Rangos positivos	12 ^b	6.50	78.00
Pre_resistencia	Empates	2 ^c		
	Total	14		

a. Post_resistencia < Pre_resistencia

b. Post_resistencia > Pre_resistencia

c. Post_resistencia = Pre_resistencia

Segunda hipótesis específica

H_0 El taller de danzas folklóricas no mejorará significativamente la flexibilidad del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

H_1 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la flexibilidad del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Supuestos

$p \leq 0.05$ se rechaza H_0

$p > 0.05$ no se rechaza H_0

Mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se ha determinado que los datos obtenidos en la evaluación de la flexibilidad no siguen una distribución normal (tabla 6), por lo que la prueba de hipótesis debe realizarse con procedimientos pertenecientes a la estadística no paramétrica. Se empleó la prueba de Wilcoxon, obteniéndose un valor P de 0,001, menor que el nivel de significancia 0,05 (ver tabla 7). Esto evidencia que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos antes y después de la realización del taller de danzas folklóricas. En la tabla 8, se puede verificar que dicha diferencia consiste en un crecimiento de la flexibilidad. Por tanto, toda la evidencia acopiada permite rechazar la hipótesis nula, con lo que queda comprobado que el taller de danzas folklóricas ha mejorado significativamente la flexibilidad del adulto mayor de la iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Tabla 6
Prueba de normalidad para la flexibilidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_flexibilidad	,266	14	,008	,796	14	,005
Post_flexibilidad	,263	14	,009	,806	14	,006

Tabla 7
Estadístico de prueba^a

	Post_flexibilidad - Pre_flexibilidad
Z	-3,286 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.001

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

Tabla 8
Rangos de los niveles de flexibilidad

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_flexibilidad - Pre_flexibilidad	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
	Rangos positivos	12 ^b	7.00	91.00
	Empates	2 ^c		
	Total	14		

a. Post_flexibilidad < Pre_flexibilidad

b. Post_flexibilidad > Pre_flexibilidad

c. Post_flexibilidad = Pre_flexibilidad

Tercera hipótesis específica

H_0 El taller de danzas folklóricas no mejorará significativamente el equilibrio del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

H_1 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente el equilibrio del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Supuestos

$p \leq 0.05$ se rechaza H_0

$p > 0.05$ no se rechaza H_0

Mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se ha determinado que los datos obtenidos en la evaluación del equilibrio no siguen una distribución normal (ver tabla 9), por lo que la prueba de hipótesis debe realizarse con procedimientos pertenecientes a la estadística no paramétrica. Se empleó la prueba de Wilcoxon, obteniéndose un valor P de 0,002, menor que el nivel de significancia 0,05 (ver tabla 10). Esto evidencia que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos antes y después de la realización del taller de danzas folklóricas. En la tabla 11, se puede verificar que dicha diferencia consiste en un incremento del equilibrio. Por tanto, toda la evidencia acopiada permite rechazar la hipótesis nula, con lo que queda comprobado que el taller de danzas folklóricas ha mejorado significativamente el equilibrio del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Tabla 9

Prueba de normalidad para equilibrio

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	o	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_equilibrio	,312	14	,001	,758	14	,002
Post_equilibrio	,268	14	,007	,786	14	,003

Tabla 10

Estadístico de prueba^a

	Post_equilibrio - Pre_equilibrio
Z	-3,035 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.002

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

Tabla 11
Rangos de los niveles de equilibrio

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_equilibrio - Pre_equilibrio	Rangos negativos	0 ^a	0.00	0.00
	Rangos positivos	11 ^b	6.00	66.00
	Empates	3 ^c		
	Total	14		

a. Post_equilibrio < Pre_equilibrio

b. Post_equilibrio > Pre_equilibrio

c. Post_equilibrio = Pre_equilibrio

Hipótesis general

H_0 El taller de danzas folklóricas no mejorará significativamente la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

H_1 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Supuestos

$p \leq 0.05$ se rechaza H_0

$p > 0.05$ no se rechaza H_0

Mediante la prueba de Shapiro-Wilk, se ha determinado que los datos obtenidos en la evaluación de la condición física no siguen una distribución normal (ver tabla 12), por lo que la prueba de hipótesis debe realizarse con procedimientos pertenecientes a la estadística no paramétrica. Se empleó la prueba de Wilcoxon, obteniéndose un valor P de 0,002, menor que el nivel de significancia 0,05 (ver tabla 13). Esto evidencia que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos antes y después de la realización del taller de danzas folklóricas. En la tabla 14, se puede verificar que dicha diferencia consiste en un incremento de la condición física. Por tanto, toda la evidencia acopiada permite rechazar la hipótesis nula, con lo que queda comprobado que el taller de danzas folklóricas ha mejorado significativamente la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

Tabla 12
Prueba de normalidad para condición física

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	o	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Condición_física_AM	,195	14	,153	,860	14	,030
Post_Condición_física_AM	,232	14	,039	,901	14	,115

Tabla 13
Estadístico de prueba^a

	Post_Condición física - Pre_Condición física
Z	-3,035 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.002

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

Tabla 14
Rangos de la condición física

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_Condición física - Pre_Condición física	0 ^a	0.00	0.00
	13 ^b	7.00	91.00
	1 ^c		
Total	14		

a. Post_Condición física < Pre_Condición física

b. Post_Condición física > Pre_Condición física

c. Post_Condición física = Pre_Condición física

Discusión

En esta etapa de la vida, de la adultez mayor, se producen una serie de modificaciones en la persona, que poco a poco reducen su capacidad para desenvolverse en diferentes aspectos de su vida cotidiana. Es por ello que esta investigación aplica el término envejecimiento activo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002). Los cambios físicos que se presentan en el adulto mayor son alteraciones que afectan su resistencia física y esta conlleva a una disminución de la fuerza, la pérdida del equilibrio corporal que se refleja en su desplazamiento y el aumento del índice de riesgo de caídas y también se hace presente la disminución de su flexibilidad, lo que limita su capacidad para realizar esfuerzos físicos, además de otras alteraciones que se ven afectadas en esta etapa de la vida adulta avanzada.

De manera estrecha están relacionadas la actividad física con la salud, por ello se menciona al ejercicio físico como una actividad planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es mantener una buena condición física (Escalante, 2011).

La investigación de estudio ha permitido demostrar que el efecto del taller de danzas folklóricas en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas es significativo y sí mejora la condición física a través de la práctica de la danza.

Como lo menciona Bustos (2015) la práctica de la danza, sea en el grado que sea, la enseñanza y el aprendizaje de esta, genera beneficios, sin importar las condiciones físicas, psíquicas ni etarias de sus participantes.

Cabe mencionar, que todos los participantes han sido autónomos en su desenvolvimiento dentro del taller de danzas, como lo fue una participante que evidenció una actitud de acentuada precaución que podría haber limitado su rendimiento y por lo tanto no se logró evidenciar una mejora en la prueba post-test, al no permitir un esfuerzo físico acorde a sus posibilidades. Es así que no se sabe con certeza cuanto habría podido mejorar su condición física por su actitud en la prueba.

Se contó también con una persona del sexo femenino que tiene tres años de participación permanente en las actividades físicas de diversa naturaleza que ha venido ofreciendo el Centro de Adulto mayor al que ella pertenece y le ha permitido desenvolverse con una mayor facilidad en el taller de danzas, evidenciando desde la evaluación pre-test un nivel destacado. Cualquier incremento en la condición física en esa participante no sería medible con el test que hemos empleado por que el instrumento no está elaborado para esa situación. No existe en el grupo experimental ningún otro participante con tales características de asiduidad.

Con este estudio se dan posibilidades de que se logren mejores condiciones para promover un envejecimiento activo, logrando un envejecimiento exitoso, con la menor cantidad de enfermedades posibles o adecuadamente controladas y manteniendo autonomía, como lo afirma Varela (2016).

Tan es así que podemos afirmar que los ejercicios tienen un efecto determinante en los sistemas físicos del cuerpo del adulto mayor, retrasando el envejecimiento de manera considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora; y en los aspectos sociales, afectivos y económicos se generan grandes beneficios (Moreno, 2005).

Por último, se reafirma que el efecto del taller de danzas folklóricas favorece considerablemente la condición física del adulto mayor, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a darle vida a sus años.

Referencias

- Boyaro, F. y Tió, A. (2014). Evaluación de la condición física en adultos mayores: desafío ineludible para una sociedad que apuesta a la calidad de vida. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, año 7, n.º 7, pp. 6-16.
<http://www.revistasiuacj.edu.uy/index.php/rev1/issue/view/8/2>
- Brundtland, G. H. (30 de marzo de 1999). La OMS mira hacia el futuro tras un año de cambio. Resumen del Informe sobre la salud en el mundo 1999. Organización Mundial de la Salud.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/84516/sw4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bustos Pinchulef, M. J. (2015). *Los beneficios de la danza para el adulto mayor*. Universidad de Academia de Humanismo Cristiano.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3290/TDAN88.pdf?sequence=1>
- Chávez, N. (2007). *Introducción a la investigación educativa*, 4.ª ed. Talleres gráficos Gonzales.
- Chalapud, L. y Escobar, A. (2017). *Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor*. Facultad de Educación, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n1/0124-7107-reus-19-01-00094.pdf>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, vol. 85 n.º 4.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2016). *Metodología de la investigación*, 6.ª ed. Mc Graw-Hill.
- INEI. (2013). *Perú: Situación de Salud de la Población Adulta Mayor*.
https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf
- Landinez, S., Castro, A. y Contreras, K. (2012). Proceso de envejecimiento,

ejercicios y fisioterapia. *Rev Cubana Salud Pública [online]*, vol.38, n.º 4, pp. 562-580.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662012000400008

López, R. (1983). Guidelines for using dance with older adults. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, vol. 54, n.º 5, pp. 44-45. <https://doi.org/10.1080/07303084.1983.10630458>

Moreno, A. (2005). *Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5, n.º 19, pp. 222-237. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, vol. 37(S2), pp. 74-105. https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

Piedras, C., Meléndez, J., y Tomas, M. (2010). Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, vol. 45, n.º 3, pp. 131-135. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-beneficios-del-ejercicio-fisico-poblacion-S0211139X09003217>

Planamasd. (2011). *Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores*. <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA-MAYORES%20versi%C3%B3n%20publicaci%C3%B3n.pdf>

Varela, L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, vol. 33 n.º 2. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2196/2219>

Zaragoza Casterad, J., Serrano Ostariz, E., y Generelo Lanaspá, E. (Enero de 2004). La medición de la condición física saludable: aplicación de la batería Eurofit para adultos. *Efdeportes.com. Revista digital*. Año 10, n.º 68. <https://www.efdeportes.com/efd68/eurofit.htm>

Anexos

Anexo n.º 01.

Matriz de consistencia. Efectos del taller de danzas folklóricas en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
1. PROBLEMA GENERAL ¿Cuáles son los efectos del taller de danzas folklóricas en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas?	1. HIPÓTESIS GENERAL El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.	1. OBJETIVO GENERAL Determinar los efectos del taller de danza folklórica en la condición física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.	1. VARIABLE INDEPENDIENTE Estrategia (Taller de Danzas Folklóricas) DIMENSIONES - Planificar - Diseñar - Ejecutar - Evaluar	1. TIPO DE INVESTIGACIÓN Aplicada 2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN Explicativo 3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Pre experimental
2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS 2.1 ¿De qué manera el taller de danzas folklóricas fortalece la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas? 2.2 ¿De qué manera el taller de danzas folklóricas fortalece la flexibilidad del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas? 2.3 ¿De qué manera el taller de danzas folklóricas fortalece el equilibrio del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas?	2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 2.1 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. 2.2 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente la flexibilidad del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. 2.3 El taller de danzas folklóricas mejorará significativamente el equilibrio corporal del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.	2. OBJETIVO ESPECÍFICOS 1. Aplicar el taller de danzas folklóricas para mejorar la resistencia física del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. 2. Aplicar el taller de danzas folklóricas para mejorar la flexibilidad motora del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. 3. Aplicar el taller de danzas folklóricas para mejorar el equilibrio del adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas.	2. VARIABLE DEPENDIENTE -Condición física DIMENSIONES - Resistencia física - Flexibilidad - Equilibrio corporal	4. POBLACIÓN Y MUESTRA La población está constituida por personas de 65 años de edad en adelante a las que se les denomina adulto mayor de la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. La muestra es tomada con un grupo de 14 personas participantes del taller de danzas folklóricas organizado en la Iglesia de Jesucristo del distrito de Comas. 5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS - Senior Fitness Test
				6. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO - Estadística no paramétrica: Prueba de Wilcoxon. - SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences).

Anexo n.º 02.

Senior Fitness Test



ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE

JOSE MARÍA ARGUEDAS

EFFECTOS DE UN TALLER DE DANZAS FOLKLÓRICAS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DEL DISTRITO DE COMAS

SENIOR FITNESS TEST

INSTRUCCIONES: La SFT fue diseñada como una herramienta sencilla y de fácil aplicación pero debe llevarse a cabo siguiendo unas normas de seguridad y de realización para así conseguir una valoración fiable, segura y eficaz (Rikli y Jones, 2001).

Muchas gracias.

Datos generales:

Apellidos y Nombres: _____ Edad: _____ Sexo:

Día: _____ Peso: _____ Altura: _____

LEYENDA

DEFICIENTE 1- NORMAL 2 - DESTACADO 3

I. INDICADORES	
1. Sentarse y levantarse de una silla	
2. Flexiones del 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.	

Anexo n.º 03.

SESIONES DE APRENDIZAJE

“TALLER DE DANZAS FOLKLÓRICAS PARA EL ADULTO MAYOR”

SESIÓN	CALENTAMIENTO	PARTE CENTRAL		
		ACTIVIDADES	Capacidades a desarrollar	Vuelta a la calma
1	Movilidad articular	Los participantes realizan un ejercicio de estiramiento e inclinación de su espalda y poniendo su cuerpo erguido apoyado de los abdominales y marcando un ritmo pausado y constante. En la posición de puntillas el participante baja los talones y acompaña el movimiento con tres respiraciones profundas, realiza el mismo ejercicio al levantar una rodilla y al bajarla, completando el movimiento realizando una vuelta completa hacia la derecha e izquierda, procurando tener siempre una postura recta.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
2	Movilidad articular	El participante realiza el ejercicio de la marcha con un ritmo musical, apoyado de una botella en la mano, levanta el brazo y luego lo baja y repite el ejercicio las veces que pueda. Luego se traslada en línea recta unos metros y deja la botella en el suelo. El participante se traslada en curvas como si dibujara a su paso la letra S, manteniendo la mirada fija en la botella durante medio minuto. Se repite el ejercicio desde el inicio cambiando la botella a la otra mano.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			

3	Movilidad articular	Desde la posición en pie, el participante flexiona las rodillas estirando los abdominales, hasta volver a la posición inicial manteniendo un ritmo dentro de una frase musical de la región andina. Manteniéndose de puntillas, se baja los talones y se acompaña con 3 respiraciones profundas, lo mismo se realiza después de levantar una rodilla y bajarla, realizando una vuelta completa hacia la derecha e izquierda, procurando tener siempre una postura recta.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
4	Movilidad articular	Con una guía telefónica el participante ejecutará la marcha en un ritmo determinado, respetando el inicio y término de cada frase musical bajando y subiendo de la guía, luego con su pie trata de empujar lo más que pueda la guía por ocho veces seguidas o lo que pueda. Para hacerla avanzar. Se ubica delante de la guía alternando un pie y el otro para realizar el ejercicio, se da la vuelta y repite el mismo movimiento de pies.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
5	Movilidad articular	El participante camina por el espacio manteniendo el ritmo de la música mientras mueve los brazos, moviendo sus brazos a la altura del pecho. Mientras se cambia de danza, el participante recupera su ritmo respirando suave y profundamente, durante el transcurso de diez minutos. Si conoce la danza o la canción puede entonarla y de esta manera se podrá mantener una respiración fluida. Si en algún momento el participante no puede entonar o tararear la danza no debe esforzarse, sino más bien detenerse y respirar suave y profundo hasta alcanzar su ritmo normal.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
6	Movilidad articular	Con el apoyo de un palo de escoba se hacen rotaciones de tronco hacia un lado y otro acompañado de una danza de la selva, manteniendo recta su espalda y flexionando ligeramente sus piernas. Luego da un paso hacia adelante moviendo su tronco de manera lateral y procurando tener el palo detrás de su cabeza y con sus brazos apoyados en ella.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			

7	Movilidad articular	Cogiéndose en el respaldo de una silla, las piernas se balancean a la derecha y a la izquierda. Luego con el apoyo de la silla se flexiona la pierna y se baja. Este ejercicio se realiza 10 veces con cada pierna, tomando en cuenta el ritmo de la danza y las frases musicales.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
8	Movilidad articular	El participante extenderá sus brazos con dirección al frente y teniendo en sus manos un palo de escoba, procura elevar sus piernas de manera alternada tratando de alcanzar con la punta de su pie el palo de escoba. Luego flexionando sus rodillas y manteniendo el palo de escoba con las dos manos, dirige sus brazos hacia arriba, estirando sus piernas y su tronco, manteniendo ese ejercicio con su cuerpo lo más extendido posible.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
9	Movilidad articular	Manteniendo el ritmo con un acompañamiento musical de la costa, el participante realizará desplazamientos coreográficos, manteniendo una misma cadencia, velocidad y resistencia. En parejas, los participantes realizan los pasos practicados de las danzas de la región costa, como vals, polca, festejo, landó, provocando en ellos fortalecer su estado anímico gracias a la socialización y preparación física anteriormente trabajado.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
10	Movilidad articular	Se realiza la ejecución de pasos de las danzas de la región sierra, manteniendo un ritmo permanente y equilibrado. De forma grupal se realizan desplazamientos y figuras coreográficas simples como filas, círculos, columnas, etc. Manteniendo observada la condición física de cada participante para evitar inconvenientes o malestares físicos.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			

11	Movilidad articular	Los participantes inician la sesión realizando los pasos de las danzas de la región selva, haciendo desplazamientos simples, hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda, controlando los saltos y los diferentes niveles alto, medio y bajo que los pasos de estas danzas lo requieren. De manera espontánea los participantes se trasladan por todo el espacio relacionándose con sus pares y disfrutando del momento.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			
12	Movilidad articular	Como la sesión final se realiza un compendio de todos los ejercicios de preparación anteriormente trabajados, se realiza un baile general con todas las danzas aprendidas, ejecutando los pasos y desplazamientos practicados en todo el taller de danzas folklóricas. Corroborando los resultados positivos obtenidos durante todo el desarrollo de este taller.	Resistencia	Caminata suave, movimientos circulares de MMSS
	Activación fisiológica		Equilibrio	
	Estiramiento		Flexibilidad	
	<i>Duración 10 min.</i>			

Anexo n° 04.

Fotografías e imágenes que evidencian el proceso de aprendizaje

