



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

Con el desarrollo de la presente tesina hemos visto la necesidad de brindar ayuda a los adultos mayores, con el debido cuidado a través de las Actividades Rítmicas para los Servicios Sociales de la Tercera Edad del IESS de la ciudad de Cuenca.

Se describe temas tales como: Cuándo, Para qué, Dónde y Cómo hacer actividad rítmica en el adulto mayor; también hemos anotado conceptos de música y baile, tipos, beneficios, ritmos latinos aplicados en la tercera edad, se relata y se exhibe fotos de las diversas actividades realizadas.

Se tomó en cuenta una pequeña encuesta para analizar conocimientos, necesidades y aportar consejos que permitan desarrollar actividad rítmica con los objetivos propuestos favoreciendo y manteniendo la salud en el adulto mayor.

PALABRAS CLAVES:

Movimiento.

Ritmo.

Música

Baile.

Beneficios.

Adulto mayor

Actividad

AUTOR:
IVÁN ORELLANA



INDICE

	JUSTIFICACIÓN.....	7
	OBJETIVOS.....	8
	BENEFICIARIOS.....	9
	INTRODUCCIÓN.....	10
	RESEÑA HISTORICA.....	11
	CAPÍTULO I:.....	12
	MOVIMIENTO Y RITMO EN LA TERCERA EDAD.....	12
1. 1.	¿Cuándo hacer actividad rítmica?.....	12
1. 2.	¿Para qué hacer actividad rítmica?.....	12
1. 2. 1.	Prevención.....	13
1. 2. 2.	Mantenimiento.....	13
1. 2. 3.	Rehabilitación.....	13
1. 2. 4.	Recreación.....	13
1. 3.	¿En donde realizar actividad rítmica?.....	13
1. 3. 1.	Espacios disponibles.....	14
1. 3. 1. 1.	Espacios cubiertos.....	14
1. 3. 1. 2.	Espacios descubiertos (Aire Libre).....	14
1. 3. 2.	Aspectos a tener en cuenta.....	14
1. 4.	¿Cómo realizar actividad rítmica?.....	14
1. 4. 1.	Indumentaria y otros aspectos necesarios para la actividad rítmica.....	14
	CAPITULO II:.....	15
	ACTIVIDADES RÍTMICAS EN LA TERCERA EDAD.....	15
2. 1.	Historia de la música.....	15
2. 2.	Definición de música.....	15
2. 3.	Características de la música.....	15
2. 3. 1.	Objetivos de la música en las sesiones.....	16
2. 4.	El Ritmo.....	16
2. 5.	Baile en la tercera edad.....	17
2. 5. 1.	Definición.....	17
2. 5. 2.	Tipos de baile.....	17
2. 5. 2. 1.	Bailes de salón.....	17
2. 5. 2. 2.	Danzas africanas.....	17
2. 5. 2. 3.	Baile tecno, hip hop, disco y funk, etc.....	17
2. 5. 3.	Ritmos latinos aplicados en la tercera edad.....	18
2. 5. 3. 1.	Bachata.....	18
2. 5. 3. 2.	Cumbia.....	18
2. 5. 3. 3.	Merengue.....	18
2. 5. 3. 4.	Reggaetón.....	18
2. 5. 3. 5.	Salsa.....	18



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2. 5. 4.	Beneficios del baile en la tercera edad.....	19
2. 5. 4. 1.	Beneficios físicos.....	19
2. 5. 4. 2.	Beneficios psíquicos.....	19
2. 5. 4. 2. 1.	Socialización.....	20
2. 5. 4. 2. 2.	Relajación.....	20
2. 5. 4. 2. 3.	Autoestima.....	20
2. 5. 4. 2. 4.	Confianza.....	20
2. 5. 5.	Baile como terapia en adultos mayores.....	20
2. 5. 5. 1.	El baile como acción recuperativa.....	20
2. 5. 5. 2.	El baile como forma recreativa.....	21
	CAPITULO III:.....	22
	ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL ADULTO MAYOR	22
3. 1.	Primera semana.....	22
3. 2.	Segunda semana.....	22
3. 3.	Tercera semana.....	23
3. 4.	Cuarta semana.....	23
	CAPITULO IV.....	24
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	24
	Conclusiones.....	24
	Recomendaciones.....	25
	Bibliografía.....	26
	Anexos.....	27



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

**ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LOS SERVICIOS SOCIALES DE LA
TERCERA EDAD DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL
DE LA CIUDAD DE CUENCA**

**TESINA PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA
FÍSICA.**

**AUTOR:
IVÁN ORELLANA**

**DIRECTOR:
Mtr. JULIO ABAD CRESPO**

CUENCA-ECUADOR

2010

**AUTOR:
IVÁN ORELLANA**



DEDICATORIA

A Dios en primer lugar, por darme todo el valor y la fortaleza de seguir adelante haciendo frente a las adversidades.

A Lolita mi Madre Querida, por ser el pilar fundamental en mi vida y que no se cansa de animarme día a día.

A mis hermanos, muchas gracias por darme sabios consejos y motivarme para llevar a cabo mis metas propuestas.

A Laurita Tapia, ella que es fuente inagotable de amor que está conmigo en todos estos momentos.

A mis amigos del alma, Pepe Lucho, Juan Pablo y en especial a Marco Morales, gracias por darme todo el apoyo incondicional en las labores estudiantiles.





AGRADECIMIENTO

A Dios quién me dio la vida, y por darme la sabiduría necesaria para llevar a cabo el desarrollo de esta tesina.

A mi director, Mtr. Julio Abad Crespo, por su tiempo y sus conocimientos impartidos, de una manera desinteresada.

Al Centro para los Servicios Sociales de la Tercera Edad del Instituto de Seguridad Social de la Ciudad de Cuenca, quienes nos abrieron las puertas y nos acogieron de la mejor manera.

A los profesores del curso de graduación por los conocimientos proporcionados, que son de vital importancia para el desarrollo integral en la formación académica profesional.

A todos Uds. los que de manera directa e indirecta me brindaron todo su apoyo y el ánimo en todo momento para llegar a un feliz término de una etapa más de mi vida.

IVÁN



UNIVERSIDAD DE CUENCA

JUSTIFICACIÓN

A medida que pasan los años todos los seres humanos envejecemos, “es un proceso lento y progresivo. Los cambios se producen en forma continua, es necesario adaptarse a ellos durante toda la vida, este proceso dinámico, individual, gradual, natural e inevitable en el que se dan cambios a nivel biológico, psicológico y social”¹.

¿Quién de nosotros no ha tenido una estrecha relación con un adulto mayor? Empezamos en la familia con nuestros abuelitos, padres, tíos, o familiares de amigos, etc. Es inevitable decir que la tercera edad tiene como inicio desde o a partir de los 60 años en adelante hasta el final término de nuestra existencia en este mundo.

Todas las actividades que el adulto mayor ejecuta, es más complicado realizarlo con rapidez y exactitud; las capacidades motoras disminuyen, la memoria se hace más frágil, entonces al disminuir dichas funciones del organismo es necesario ejercitarla y mantenerlos de una forma segura y sana.

Los ejercicios o actividades rítmicas, están encaminados a beneficiar a los adultos mayores, no solo en personas activas, sino también en aquellas que tengan una limitada capacidad, que sufran algún impedimento o cuya salud simplemente no sea buena.

Con ello queremos decir que el baile y la música, son excelentes medios para mejorar la vida social, elevar la autoestima, mantener una forma física favorable, si bien estos ejercicios no curan enfermedades, pero si mantiene un control favorable en el adulto mayor, permitiéndole así el disfrute por las actividades rítmicas.

Lo recomendable, es la supervisión cuando se realiza estos ejercicios, por que no se debe exagerar en los movimientos, tampoco en el tiempo de duración que conlleva un ritmo musical.

Lo ideal para realizar estos ejercicios en la tercera edad son los bailes de salón con ritmos latinos (merengue, salsa, cumbia, etc.) de bajo impacto, por ser géneros alegres y divertidos.

Estas actividades rítmicas permiten mantener un estilo de vida saludable, ya sea esta como ejercicio físico o recreativo, y lo importante el bienestar que genera en su vida diaria, evitando el estrés, la fatiga y el aburrimiento.

¹ Folleto del IESS: “ Envejecimiento activo y saludable”



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por lo tanto nuestra meta es ayudarlos y despertar su voluntad, que se sientan muy útiles e importantes en el entorno, que se levanten con mucha vitalidad y energía para comenzar un nuevo día y así con esos nuevos ánimos renovados se conserven de la mejor manera hasta el final de sus días. **“Envejecer es un logro, un triunfo, no un cataclismo” Anna Freixas Farré, 2004.**

OBJETIVOS

GENERAL:

- Mantener y favorecer la calidad de vida de las personas de la tercera edad a través de las actividades rítmicas.

ESPECIFICOS:

- Fomentar las actividades rítmicas para la salud en la tercera edad.
- Evitar el sedentarismo y combatir el estrés en los adultos mayores a través de la práctica diaria de actividades rítmicas y mejorar la capacidad de coordinación de movimiento.
- Disfrutar y controlar la actividad rítmica, conservando el placer por ella, manteniendo la salud favorable.
- Provocar y elevar, los intereses personales en los adultos mayores por intermedio de las actividades rítmicas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BENEFICIARIOS

DIRECTOS

Con la aplicación de las actividades rítmicas los beneficiarios directos son:

Son todas las personas de la tercera edad que asisten al taller de gimnasia del centro de servicios sociales del IESS en el horario de 15h. A 16h.

INDIRECTOS

Los beneficiarios indirectos fueron:

En primer lugar, la Lcda. Livia Valladares responsable del área de gimnasia.

En segundo lugar, el centro para los servicios sociales de la tercera edad del I.E.S.S. filial Cuenca.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

El motivo de estudio en la presente tesina tiene como fin dar a conocer de mane clara la importancia de las Actividades Rítmicas en la Tercera Edad.

Hoy en día nos damos cuenta que los adultos mayores no son tomados en consideración para el desarrollo de un programa actividades rítmicas.

Si bien sabemos que hay centros para jubilados con diferentes actividades pero sin considerar las necesidades que el adulto mayor requiere.

Por tal motivo me he visto en la necesidad de realizar la combinación de la música y el baile como actividades rítmicas para los Servidores Sociales de la Tercera del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Cuenca, con el objetivo de mantener y favorecer la calidad de vida del adulto mayor.

Las técnicas de investigación que fueron utilizadas son:

- La consulta bibliográfica.
- Encuestas, basadas en preguntas, para conocer si practican algún un tipo de baile como actividad sean estas físicas o recreativas, etc.
- Y el uso adecuado de las páginas del internet.

Este trabajo consta de tres capítulos:

CAPÍTULO I. Movimiento y ritmo en la tercera edad.- Este primer capítulo nos enseña la base fundamental del Cuándo, Para qué, Dónde y Cómo hacer actividad rítmica, diseñada a través de preguntas sencillas y con su respectiva respuesta; esto como algo básico para poder empezar a practicar ejercicios rítmicos con adultos mayores.

CAPÍTULO II. Actividades rítmicas en la tercera edad.- En este segundo capítulo nos adentramos a la teoría que vamos a aplicar en la práctica estos temas que son importantes y que valen la pena tener un breve conocimiento como, la definición de música y baile, historia, objetivos, tipos de música y de baile, los que beneficios físicos y psicológicos que nos brinda las actividades rítmicas, en que nos ayuda a mejorar y el baile como actividades recuperativas.

CAPITULO III. Actividades realizadas en el adulto mayor.- En este tercer capítulo nos referimos al trabajo de campo que se hizo en el centro para los servicios sociales de la tercera edad del IESS de la ciudad de Cuenca, aplicado en las diferentes semanas.

AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Finalmente se establecerá sus respectivas conclusiones y recomendaciones con el único fin de aportar de manera positiva el disfrute de las actividades rítmicas en adultos mayores.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL I.E.S.S.

RESEÑA HISTORICA.

Se fundó el 18 de enero de 1986, por disposición del Consejo Superior del Seguro Social.

Empezando a funcionar en las provincias de Pichincha, Guayas y Azuay siendo Quito, Guayaquil y Cuenca como las ciudades pioneras en contar con este servicio para el adulto mayor y que en los últimos años se están creando nuevos centros en las demás ciudades a nivel nacional.

Antiguamente se la llamaba: Unidad de la Tercera Edad de los Jubilados del I.E.S.S.

La idea consolidada y ejecutada ya en la ciudad de Cuenca, tuvo como primer coordinador al Dr. Luis Rivas Chica.

Con el paso del tiempo ha ido evolucionando de manera positiva creando programas de servicios sociales para el adulto mayor, con diferentes actividades en varias áreas, promoviendo estilos de vida activos y saludables.

Cumplirá en enero próximo 25 años de gestión laboral social en el adulto mayor teniendo como fin el mantener su independencia posible, cuidando la salud, previniendo enfermedades y respetando su cosmovisión.

Actualmente esta encargado de Coordinar el Centro el Dr. Jorge Ipiates. Y como Coordinadora Nacional la Socióloga Martha Ugalde.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ACTIVIDADES RÍTMICAS PARA LOS SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE CUENCA

CAPITULO I

MOVIMIENTO Y RITMO EN LA TERCERA EDAD

1.1. ¿CUANDO HACER ACTIVIDAD RÍTMICA?

El deporte, después de la política ocupa un lugar muy importante en la vida del ser humano, y se hace portador de unos valores que cada grupo social y cada época atribuye a la forma de vivir y a sus costumbres. Actualmente, se les están atribuyendo una serie de valores al deporte y a la actividad física que afectan a todos los grupos sociales: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Se le ofrece a cada uno de ellos la posibilidad de practicar algún deporte y/o actividad rítmica.

Lo que determina la práctica, más que el tipo de ejercicio, es el elemento motivador que mueve a la persona a realizar una a otra actividad. Mientras que en la infancia, lo que se busca es el aprendizaje y la recreación, en la adolescencia, es el perfeccionamiento y la competición, para el adulto el objetivo es el mantenimiento y la recreación y en los adultos mayores se busca un objetivo más utilitario, basado en la prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación. Nuestro cuerpo es el instrumento que nos permite desplazarnos, relacionarnos, expresarnos e intervenir en el ambiente que nos rodea.

Se dice, a más edad, más ejercicio, pues hay que dedicarle un tiempo, cuidarlo siempre, por lo que a cualquier edad, hay que realizar ejercicios físicos, que en este caso es la actividad rítmica, pues es importante cuidar tanto el cuerpo como la mente.

1.2. ¿PARA QUE HACER ACTIVIDAD RÍTMICA ?

Conviene observar que casi todas las personas quieren vivir mucho, pero nadie quiere ser viejo, porque la edad avanzada implica ciertas modificaciones para las cuales pocos individuos se preparan.

Hay diversos aspectos que inciden en una mejora de la calidad de vida a través de una práctica deportiva o de actividades físicas y estas mejoran en el organismo, tanto a nivel físico, como a nivel psíquico.

AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para conservar las condiciones físicas y psíquicas, será necesario adquirir unos hábitos de conducta, una forma de vivir que se relacione con la salud.

El ámbito de la actividad rítmica para las personas mayores se centra en cuatro apartados que definimos:

- Prevención.
- Mantenimiento
- Rehabilitación.
- Recreación.

1.2.1. PREVENCIÓN

Con la actividad rítmica no vamos a anular el envejecimiento, sino a prevenir posibles problemas y deficiencias tanto físicas como psíquicas, que se produce en esta etapa siempre y cuando se realice periódicamente y adaptada a las posibilidades de cada persona.

Este objetivo debería ir ligado siempre a una actividad física permanente, o sea, desde la infancia hasta la senectud que sería lo más adecuado para la prevención de enfermedades de una persona.

1.2.2. MANTENIMIENTO

Cuando hablamos de mantenimiento, nos referimos al hecho de que las personas mayores puedan realizar actividad rítmica con el objetivo de mantener, en la medida en que sea posible, sus capacidades físicas y psíquicas en condiciones óptimas.

Si una persona mayor realiza actividad rítmica, ya sea para prevenir o bien para mantener, la actividad rítmica será la misma; lo que varía es el fin último para el que se va a realizar.

No se trata de rejuvenecer, sino de envejecer de la mejor manera posible, en las mejores condiciones, manteniendo al día tanto el cuerpo como la mente, sin caer en el abandono, evolucionando tal como evoluciona la sociedad más joven, sin perder el ritmo.

1.2.3. REHABILITACIÓN

El ejercicio y la actividad con un objetivo terapéutico queda en manos de especialistas del tema como médicos, fisioterapeutas y profesores de cultura física; y ellos conjuntamente serán los responsables de elaborar los programas de actividad física específicos para cada persona.

Los tiempos van evolucionando, y en nuestro estilo de vida, el deporte y la actividad física tiene una justificación y un sentido, ya que se admite la primicia de que “la disminución progresiva del movimiento lleva a que se envejezca global e



UNIVERSIDAD DE CUENCA

inarmónicamente, y se tiene la experiencia de que se puede conseguir una buena condición física a cualquier edad mediante el adecuado entrenamiento”.

1.2.4. RECREACIÓN

El término recreación proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

1.3. ¿EN DONDE REALIZAR ACTIVIDAD RÍTMICA?

Es preferible disponer del espacio amplio y adecuado, sin embargo, el lugar donde hacer actividad rítmica no siempre es un espacio concebido específicamente para ello.

En los centros de jubilados, asociaciones de vecinos, etc. son lugares pensados estructuralmente como centro de reunión de un grupo de personas que acuden para pasar el rato, charlar, jugar o incluso talleres de cocina, de música, terapia de recuperación, etc.

La actividad rítmica debe adaptarse a estos espacios y lugares o salas que estén mejor acondicionada para ello, en cuanto a: espacio bien iluminado (a ser posible con luz natural), con una buena ventilación, y un suelo que no sea muy deslizante.

1.3.1. ESPACIOS DISPONIBLES.

Estás pueden ser:

1.3.1.1. Espacios cubiertos: Como salas, aulas, una piscina para actividades acuáticas.

1.3.1.2. Espacios descubiertos (aire libre): El patio, el parque, la piscina, dependiendo del factor día.

1.3.2. ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

- Tipo de actividad que se realiza.
- Es el nivel económico.

AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Un tercer aspecto será el nivel social.
- La persona y/o el técnico responsable de los programas, que sea solvente y debidamente preparada para ello.
- Todas aquellas actividades organizadas de forma puntual, como pueden ser, excursiones de un día, deportes alternativos, encuentros con otros grupos, de actividad física: gimnasia, yoga, natación, etc.
- Y por último también se deberá tener en cuenta los servicios que ofrece cada centro.

1.4. ¿CÓMO REALIZAR ACTIVIDAD RÍTMICA?

Una vez convencidos y motivados para realizar actividad rítmica y conscientes de los beneficios que su práctica nos puede aportar, y escogido también el lugar y/o el centro donde se va a realizar la actividad; la siguiente pregunta será ¿cómo se va a realizar la actividad?.

1.4.1. INDUMENTARIA Y OTROS ASPECTOS NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD RÍTMICA.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que esta actividad requiere de una vestimenta adecuada.

Y en cuanto al calzado debe ser cómodas la planta de goma y blandas, que se adapten al pie y le den movilidad al tobillo.

Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.

Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

Un recipiente de agua para mantenernos hidratados.

Y finalmente no haber ingerido alimentos por lo menos dos horas antes de la actividad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO II

ACTIVIDADES RITMICAS EN LA TERCERA EDAD



2.1. Historia de la música

La Historia de la música, es el estudio de las diferentes tradiciones. En su sentido más amplio, la música nace con el ser humano, y ya estaba presente, según algunos estudiosos, mucho antes de la extensión del ser humano por el planeta, hace más de 50.000 años.¹ Es por tanto una manifestación cultural universal de emociones y de ideas que en su mayoría las personas adultas mayores saben que recordar es volver a vivir.

2.2. Definición de Música

La música es el arte de mover bien, según San Agustín, además nos dice la música es arte y ciencia de pensar con los sonidos; de comunicar nuestros propios sentimientos y de producir otros sentimientos en los oyentes.

2.3. Características de la Música

La elección de la música siempre deberá estar de acuerdo con:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Parte de la sesión de que se trate: si se trata del calentamiento, o bien de la parte principal o de la vuelta a la calma o última parte de la sesión, donde se recomienda utilizar músicas suaves y tranquilas.

De los ejercicios o actividades que se vayan a realizar.

La música deberá estar acorde con los objetivos propuestos.

Del efecto de estimulación-relajación que se desee obtener.

Cuando se trate de bailes de salón o danzas populares, el baile se adaptará a la música: ya que generalmente el ritmo, los pasos, las pautas, son ya conocidos.

2.3.1. Objetivos de la música en las sesiones

Como elemento motivante: una misma actividad resultará más motivante si la acompañamos con una música adecuada. El ejercicio deja de ser aburrido y monótono si está acompañado por una música.

Para marcar una parte de la sesión, ya sea el principio, en la parte principal o en la vuelta a la calma.

Como elemento principal. Marca la pauta de la actividad y de los ejercicios; como por ejemplo, en el caso de danzas, bailes, etc.

Como elemento secundario, como soporte para conseguir unos objetivos, como música de fondo y para llevar un ritmo en las actividades o ejercicios, para marcar las pautas de un juego, etc.

Como portadora de recuerdos, generalmente, al utilizar músicas conocidas y de antaño.

Debemos tener especial atención en este aspecto, ya que de la misma manera que la música puede provocar buenos recuerdos también puede provocar los malos, al menos en los adultos mayores.

Además del valor que tiene por si misma y del interés que genera, hace que las personas mayores se familiaricen con ella a través de la canción, el ritmo y la audición; la música se puede relacionar con el movimiento, con aquellas actividades físicas en que podamos asociar música y ritmo, ya sea como fondo musical de la actividad, ya como elemento primordial tal como ocurre en las danzas y bailes.



2.4. EL RITMO

Definimos por ritmo que se refiere al tiempo o al movimiento, con sus divisiones apreciables; puede existir ritmo sin música, pero no música sin ritmo.

El ritmo está muy relacionado con cualquier movimiento, todo es ritmo, en la naturaleza, el sucederse de las estaciones, los días y las noches, el caminar, el respirar, el palpito de nuestro corazón, son manifestaciones claras de que el ritmo existe.

Es importante saber que nuestros padres, nuestros mayores fueron los forjadores directa e indirectamente para conocer el ritmo que somos como un relojito que camina cada segundo y llevamos el ritmo de nuestras vidas sin parar. Pero con el pasar de los días vamos disminuyendo el ritmo lentamente de manera especial el adulto mayor.

2.5. BAILE EN LA TERCERA EDAD



2.5.1. Definición: La "danza o el baile" es la ejecución de movimientos utilizando la música con el cuerpo, los brazos y las piernas, con carácter lúdico, religioso o artístico. Es el teatro no hablado donde el cuerpo se pueda mover de forma rítmica, generalmente acompañado de música, y permite el festejo en una reunión con varias personas. A diferencia de la danza, el baile permite una gran libertad de desplazamientos y movimientos a voluntad del o los ejecutantes.



2.5.2. TIPOS DE BAILE

Para saber cual tipo de danza o baile practicar, lo mejor es elegir aquella más cercana a sus capacidades físicas y destrezas necesarias para practicarla, que en este caso es para los adultos mayores.

2.5.2.1. Bailes de salón: son los más recomendados para adultos y personas mayores porque son menos arriesgados y más sencillos de practicar. No se requiere de grandes habilidades y sus movimientos son más bien simples y se realizan para eliminar tensiones, corregir la postura y consumir energías.

2.5.2.2. Danzas africanas: En este tipo de baile, los movimientos que se practican son más fuertes y comprometidos. Por lo tanto el cuerpo debe poseer mayores aptitudes aeróbicas y de flexibilidad. Las danzas africanas favorece a las articulaciones, la movilidad articular y el bajar de peso, pero no es recomendado para los adultos mayores.

2.5.2.3. Baile tecno, hip hop, disco y funk etc.: estas danzas poseen numerosos ejercicios aeróbicos, ayudan a liberar tensiones, a levantar el ánimo y a quemar calorías. Son buenos para la circulación y el trabajo cardio-respiratorio.

Estos tipos de baile no solo beneficia a los jóvenes por el ritmo prendido que conlleva, si no por lo contrario levanta el ánimo de nuestros adultos mayores siempre sabiendo desarrollarlo correctamente de una forma físico-recreativa.

2.5.3. RITMOS LATINOS APLICADOS EN LA TERCERA EDAD

Estos ritmos que he aplicado son de una u otra forma géneros musicales fáciles de practicarlos con adultos mayores, teniendo en cuenta de las capacidades físicas de cada persona y sin exagerar en los movimientos.

2.5.3.1. Bachata

La bachata es un ritmo musicalailable que nace de los acordes de una guitarra y se alimenta de las más increíbles historias de amor y desamor.

La bachata surgió en los campos de la República Dominicana a mediados de los años sesenta. Durante muchos años fue considerado un ritmo propio de los



UNIVERSIDAD DE CUENCA

barrios populares, pero hoy en día es uno de los ritmos más representativos de la alegría latina.

2.5.3.2. Cumbia

La cumbia es uno de los bailes más representativos del folclor colombiano.

Al ritmo de un conjunto de gaitas acompañadas por tambores, la cumbia es sinónimo de baile, alegría y fiesta.

Se desarrolla de manera libre: la mujer baila suelta, mientras que el hombre la sigue al compás de los movimientos sensuales de su cintura.

La cumbia es un género que encarna de forma única el carácter alegre y bailador de todos los latinos.

2.5.3.3. Merengue

Además de ser un exquisito dulce hecho a base de huevo y azúcar, el merengue ocupa un lugar único en el panorama de la música latina actual tiene como edad base desde 1850 en R. Dominicana.

Su ritmo y su letra se funden en una cadencia muy particular. El merengue es siempre fiesta y baile, movimiento y sudor para quienes creen que la vida es un placer.

2.5.3.4. Reggaetón

Se puede decir que es un nuevo ritmo de la mezcla entre rap y reggae que se ha popularizado en Panamá, Puerto Rico y Jamaica donde tiene un buen número de seguidores e intérpretes.

Es un ritmo picanteailable, caribeño, tanto o más atrevido que el rap, por supuesto cada intérprete le da su propio estilo, aunque la letra de sus canciones por regla debe tener cierta picardía juvenil, mezcla de palabras de doble sentido divertidas y muy pegadizas para que pegue en el público y en este caso a nuestros adultos mayores.

2.5.3.5. Salsa

La salsa es un estilo musicalailable que se deriva del son cubano que es el padre de la salsa. La música salsa es un género que surgió, en la década de los 70.

Fue el resultado de una mezcla de ritmos cubanos, colombianos, venezolanos, panameños, dominicanos y puertorriqueños. La salsa, más que un género musical, refleja la alegría y sensualidad de los gustos latinos.



2.5.4. BENEFICIOS DEL BAILE EN LA TERCERA EDAD.

Estos beneficios se dividen en Físicos y Psíquicos:



2.5.4.1. Beneficios Físicos

El baile contribuye a la mejora del estado físico, porque al efectuarlo:

- Mueves tus músculos y articulaciones, hay mayor elasticidad de tendones.
- Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Mejoran los reflejos. Contribuye a disminuir la presión arterial.
- Mejor circulación, al mover y levantar las piernas.
- La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal.
- Actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación y flexibilidad.
- Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad. Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado. Diversos estudios indican que con una hora de baile moderado se pueden quemar hasta 260 calorías, mientras que con el baile rápido 365 calorías.

Quien baila continuamente, se vuelve una persona más atractivo(a), por que es un ejercicio que va dándole forma estética al cuerpo.



2.5.4.2. Beneficios Psíquicos

El baile nos ayuda en la parte interna de nuestro cerebro a:

2.5.4.2.1 • Socialización: La danza es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.

2.5.4.2.2. • Relajación: Permite desinhibirse y liberar tensiones.

2.5.4.2.3. • Autoestima: Al son de la música se reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina. Bailar levanta el ánimo y eleva la autoestima.

2.5.4.2.4. • Confianza: Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento

2.5.5. BAILE COMO TERAPIA EN ADULTOS MAYORES

Sin duda, no hay mejor fuente de salud que el baile. Como un integrante en la actividad física contribuye a mejorar la salud física y psicológica, sobre todo en determinados grupos, como los ancianos.

La tercera edad sabe mucho de ello, cada vez más personas mayores se deciden realizar actividades rítmicas, para recordar viejos tiempos al ritmo de la música y en si de algún baile que traiga muchos recuerdos.

. Los beneficios saltan a la vista: mejora la autoestima, la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento. No sólo eso, además relaja, libera adrenalina y ataca los grandes males de los últimos tiempos: el estrés, la ansiedad y la depresión. Además de ser una buena opción para reducir el estrés y superar la timidez, el baile estimula la circulación sanguínea y mejora la flexibilidad y la resistencia

Todo son ventajas: el baile contribuye a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos, así como el equilibrio.

2.5.5.1. El Baile como Acción Recuperativa:

Mejora el equilibrio y disminuye las caídas de los mayores



UNIVERSIDAD DE CUENCA



|

Un estudio enfocado en las terapias basadas en la danza ha demostrado que el hábito de bailar puede mejorar su equilibrio y lograr caminar disminuyendo el riesgo de caídas, este tratamiento con bailes, tiene el potencial de reducir significativamente las caídas en las personas mayores.

El efecto del baile de bajo impacto logra tener según investigaciones, un mejor equilibrio, el caminar y en funcionalidad general de los adultos mayores que han practicado sesiones regulares de danza o baile como terapia. Siendo así que los profesionales que cuidan a estas personas deben poner en práctica estos programas.

2.5.5.2. El Baile como forma Recreativa

El baile no sólo mejora el estado de ánimo en quién lo práctica, si no que sus beneficios están enmarcados en la parte emocional, el equilibrio, la capacidad de disfrute y ser útil dentro de las actividades diarias, lo que nos demuestra una mejora en la calidad de vida y sobre todo divirtiendonos en grande.

Por eso simplemente a: **BAILAR SE HA DICHO.....**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO III

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL ADULTO MAYOR

Para empezar a desarrollar el tema en el centro de servicios sociales, la idea surge de nuestro compañero Marco Moscoso al cual estoy muy agradecido por ser parte del grupo que colaboro y realizo dichas actividades. Una vez formulada la idea se hizo un proyecto con el fin de aplicar actividades físico-recreativas en el adulto mayor con diferentes temas como la recreación, actividad física y actividad rítmica. Para la cual tuvimos alrededor de un mes para aplicar estas ideas que permitieron desarrollar esta tesina.

La acogida fue muy buena por parte del director encargado siendo el Dr. Jorge Ipiates quien nos brindo todo el apoyo y nos colaboro con el área de gimnasia que estuvo bajo la coordinación de la Lcda. Livia Valladares.

En el centro hay diversos horarios y que cada grupo cuenta con alrededor de 20 a 25 personas pero como estábamos en el período de vacaciones habían días que venían unos y faltaban otros.

3.1. PRIMERA SEMANA

Aun temerosos y con el miedo de dar inicio nos lanzamos a la aventura, empezamos con juegos recreativos que nos permitió conocernos mutuamente, para identificarnos e ir perdiendo los nervios ante estas grandes y maravillosas personas, la dinámica aplicada fue el de decir nuestros nombres y presentar al compañero (juego de los nombres), fue fácil decirlo pero maravilloso el experimentarlo.

Aquí ya vamos anunciando el capítulo I las cosas que hemos de realizar y porque esencial antes, durante y después de hacer ejercicio el calentamiento el estiramiento y la vuelta a la calma, los beneficios que pueden generar el baile, la indumentaria al practicar este tipo de actividad rítmica.

Para su ejecución se les dio a conocer pasos básicos necesarios y acuerdo al género musical que se da en la clase con la idea de coordinar ritmo y movimiento, a excepción del Reggaetón que se les dijo que podían realizarlo a placer libres movimientos, también se realizó una pequeña encuesta y que podrán ver los resultados en los anexos.

No piensen que fue fácil, pero les aseguro que al final de cada clase se podía ver los rostros de alegría y satisfacción, eso si que vale la pena el esfuerzo. **VER**

AUTOR:
IVÁN ORELLANA



ANEXO 1, 2, 7

3.2. SEGUNDA SEMANA

Aquí adentramos en el tema de la música y el baile siempre con el cuidado y el respeto que se merecen. Ya con un poquito mas de confianza vamos explicando y conversando anécdotas pasadas y como sabrán el adulto mayor es una biblia amplia de experiencias.

Las precauciones que se tomo en cuenta y considerado importante fue la toma de la frecuencia o el pulso de las dos formas canal radial y carótida, esto para darnos una idea y no exagerar en los movimientos, evitar el cansancio y la fatiga.

La libertad de movimientos en la actividad rítmica, no pretendiendo hacerlo perfecto en la ejecución del baile si no con la ayuda de los pasos básicos llevar el ritmo y la alegría en el cuerpo buscando siempre los beneficios y el disfrute de estas actividades. **VER ANEXO 3, 5**

3.3. TERCERA SEMANA

Una vez entrados en confianza se nota la alegría y el buen humor, los recuerdos salen a flote, los anécdotas que son inolvidables y que perduraran por siempre en la mente de uno

Es maravilloso saber que la actividad rítmica genera diversas formas de entretener a un adulto mayor, ya sea por el simple hecho de que les gusta moverse aunque no coordinen los movimientos con la música.

Aquí se considero otra alternativa de actividad, usando el espacio al aire libre dentro de una piscina en baños, demostrando que el adulto mayor igual que un niño hay que tener mucho cuidado, pero que sienten un enorme placer al estar dentro del agua.

Otra vivencia inolvidable, fácil decirlo pero mejor vivirlo para contarlo los anexos hablan por si mismo. **VER ANEXO 3, 4**

3.4. CUARTA SEMANA

Lo mas triste de esta semana por que se acabo el tiempo de seguir animando,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

aunque hayan sido unos minutos que se pudo compartir con estas personas, pudimos llenar muchas inquietudes, satisfacer necesidades e inclusive proyectar nuevas ideas, que serán para el bienestar tanto del adulto mayor como del centro donde realizamos estas practicas o ejercicios rítmicos.

Lo fabuloso fue al final, pudimos realizar una coreografía aplicando un ritmo ecuatoriano como sugerencia de las mismas personas del grupo. Aquí pude constatar que las cosas iban por buen camino, las ideas descritas que tuve se pudieron plasmar en la práctica, y se noto en el estado de ánimo de cada uno.

Cuando les avisamos que había llegado el fin de este proyecto y que nos teníamos que despedirnos se generó una tristeza tanto personal como también en ellos. Se recomendó que no olviden realizar cualquier tipo de baile como ejercicio siempre manteniendo el debido cuidado.

En la clausura se hizo una despedida mutua, lo hicimos con juegos, combinando música y ritmo, diversión, alegría y muchas cosas más, teniendo cuidado aunque también hubo pequeños percances como en todo juego y por parte de los grupos tuvimos unos bocaditos que estuvieron genial.

Pudimos tener el placer de contar con la presencia de dos profesores del área de Cultura

Física de la Universidad de Cuenca como son el: Mtr. Teodoro Contreras Director de la Escuela de Cultura Física, y del Mtr. Julio Abad Crespo director de mi tesina que a su vez en dialogo abierto con los directores encargados del centro, constatamos de la acogida y la enorme alegría que genero estos tipos de actividades en los adultos mayores, abriendo campo para que puedan seguir colaborando dentro de este centro que nos dio acogida.

Como conclusión de este capítulo puedo decir; que comenzamos tímidos y terminamos con abrazos fraternos, eso se noto antes, durante y después de estas actividades que tiene mucho beneficio en los adultos mayores y que nos enriqueció personalmente, para terminar anotare. **Que todo lo que se haga en la vida, hay que hacerlo de la mejor manera sobre todo con amor. VER ANEXO 3, 6**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO IV

Conclusiones y Recomendaciones

CONCLUSIONES

Como conclusión de las actividades rítmicas realizadas anotaremos:

- En base de la teoría se amplía los conocimientos básicos del por qué se debe realizar actividades rítmicas.
- La combinación de la música y el baile son excelentes medios para mantener una vida saludable.

- Estos géneros musicales son muy útiles para la práctica como ejercicios físicos con la debida prevención.

- Los beneficios son muy amplios y mejoran la calidad de vida en los adultos mayores tanto en la parte física como en la parte psicológica.

- Elevan la autoestima, sienten mucha satisfacción al realizar diversos movimientos, permiten el disfrute y la relajación, vuelven a recordar vivencias.

- Mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.

- La encuesta nos permite dar una pauta para saber las diferentes necesidades que tienen las personas de la tercera edad



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RECOMENDACIONES

Se recomienda:

- Promover la práctica de la actividad rítmica en cualquier edad, pero de manera especial en las personas adultas.
- Realizar diferentes actividades rítmicas con el fin de no caer en la rutina y el aburrimiento.
- Es necesario y muy importante la actualización de conocimientos a través de talleres que promuevan actividad rítmica recreativa.
- Más atención a las personas que tengan limitación en los movimientos por lo que es necesario un trabajo específico.
- La infraestructura y los materiales a utilizar deben estar en buenas condiciones, por que solo así se podrán desarrollar una actividad de la mejor manera.
- Realizar encuestas a los adultos mayores para saber las diferentes necesidades e inquietudes ya que son ellos los beneficiarios directos, y sólo así se mejora la calidad de vida.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFÍA

TEXTO

FLOR Iván, **GÁNDAR** Cristina, **REVELO** Javier, 2005, MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, Deportes y Recreación por Edades, Edición Cultural, S.A., Madrid-España, Impreso en Colombia.

MEDIAVILLA. P. Guillermo, 1988, Educación Musical, Graficas Mediavilla Hnos. Quito-Ecuador, 9ª Edición.

PONT GEIS Pilar, 2010, TERCERA EDAD Actividad Física y Salud, Teoría y práctica, Editorial Paidotribo, Barcelona-España, 7ª Edición.

REVISTA

Más Edad, Más Ejercicio, Pharmacy's Edición 34 Agosto 2010, pág. # 9.

FOLLETO

Envejecimiento activo y saludable, facultad de medicina de la universidad de cuenca.

INTERNET

Definiciones en la web para Baile

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1T4ADFA_esEC379EC386&defl=es&q=define:Baile&sa=X&ei=9995TKPQM8P38Ab1u-2jBg&ved=0CBQQkAE visitado el 28 de agosto de 2010

El baile

http://www.chistes.com.mx/el_baile.htm visitado el 28 de agosto del 2010

Historia de la música, Wikipedia, la enciclopedia libre.
http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%Basica_contempor%C3%A1nea. Visitada: 15 de agosto-2010.

Los beneficios del baile

http://www.ucaldas.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=994&catid=230:contacto-saludable&Itemid=640 Visitado el 28 de agosto de 2010

AUTOR:

IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ritmos Latinos

<http://www.telefonica.net/web2/exitoslatinos/especiales/ritmoslatinos.htm> visitado el 01 de septiembre de 2010

Terapia del baile, mejora el equilibrio y disminuye las caídas de ...

<http://www.deportespain.com/2010/04/23/terapia-del-baile-mejora-el-equilibrio-y-disminuye-las-caidas-de-los-mayores/> VISITADA EL 18 de agosto 2010.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

ANEXO 1

EL CALENTAMIENTO Y EL ESTIRAMIENTO



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



ANEXO 2

LOS JUEGOS CON O SIN RITMO EN LA TERCERA EDAD





UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 3

EL BAILE EN LA TERCERA EDAD



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



ANEXO 4

ACTIVIDADES ACUATICAS CON EL ADULTO MAYOR





UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 5

TOMA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA O PULSO.



**AUTOR:
IVÁN ORELLANA**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 6

CLAUSURA DE LAS ACTIVIDADES EN EL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL IESS



AUTOR:
IVÁN ORELLANA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 7

ENCUESTA

PROYECTO DE ACTIVIDADES RECREATIVO-FISICAS PARA
LOS SERVICIOS SOCIALES DE LA TERCERA EDAD DEL
INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE CUENCA

ENCUESTA UNO

1. ¿ PRACTICA ALGUN TIPO DE BAILE COMO ACTIVIDAD FISICA O RECREATIVA?

SI

NO

2. ¿EL TIPO DE BAILE QUE PRACTICA ES?

RECREATIVA

FISICA

AMBAS

3. ¿CON QUE FRECUENCIA EN LA SEMANA REALIZA ESTA ACTIVIDAD?

1 VEZ

2 VECES

3 VECES

+ DE 3 VECES

4. ¿QUE TIPO DE ACTIVIDADES FISICAS O RECREATIVAS LE GUSTARIA REALIZAR?

5. ¿SABE QUE ES LA FRECUENCIA CARDIACA?

SI

NO

6. ¿SABE COMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDIACA?

SI

NO

7. ¿HA USADO LA FRECUENCIA CARDIACA CUANDO REALIZA ACTIVIDAD FISICA O RECREATIVA?

SI

NO

8. ¿ CONOCE QUE RIESGOS TIENE UNA FRECUENCIA CARDIACA SUPERIOR AL LIMITE MAXIMO?

SI

NO

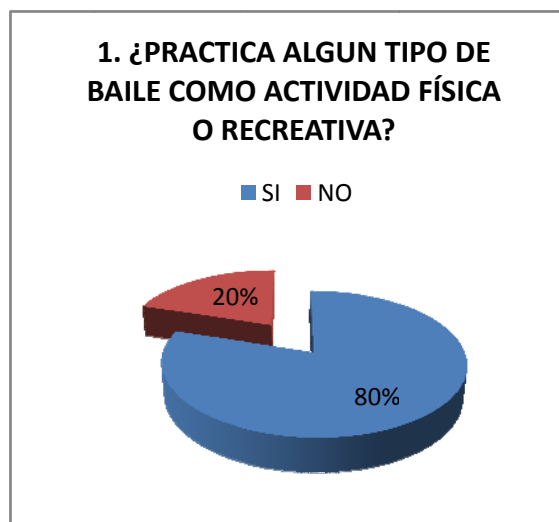
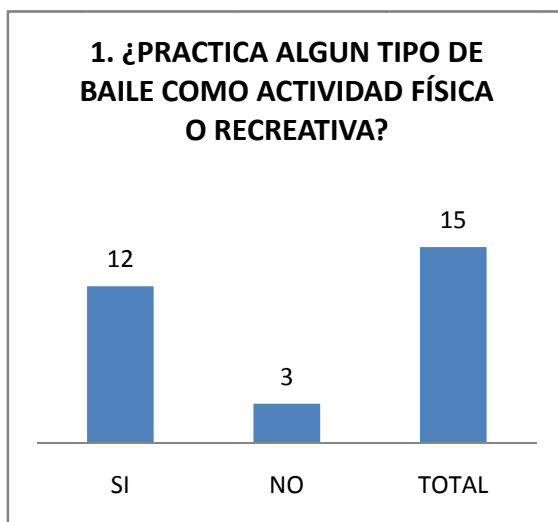


ANEXO 8

TABULACIÓN DE DATOS

1. ¿Practica algún tipo de baile como actividad física o recreativa?

SI	12	80%
NO	3	20%
TOTAL	15	100%

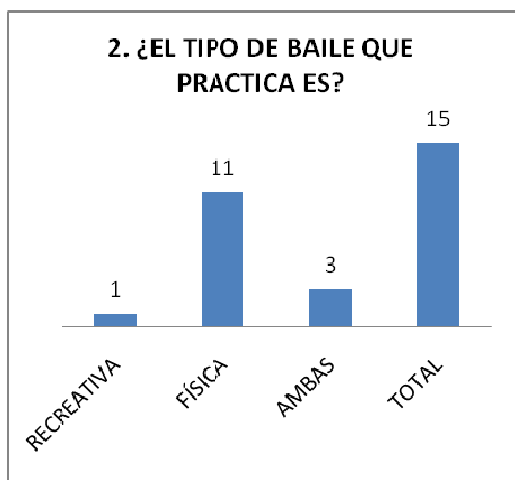


Podemos observar que de los 15 encuestados 12 practican el baile como actividad física o recreativa correspondiendo al 80% y los 3 restantes no practican ninguna actividad rítmica correspondiendo al 20%.



2. ¿El tipo de baile que practica es?

RECREATIVA	1	7%
FÍSICA	11	73%
AMBAS	3	20%
TOTAL	15	100%

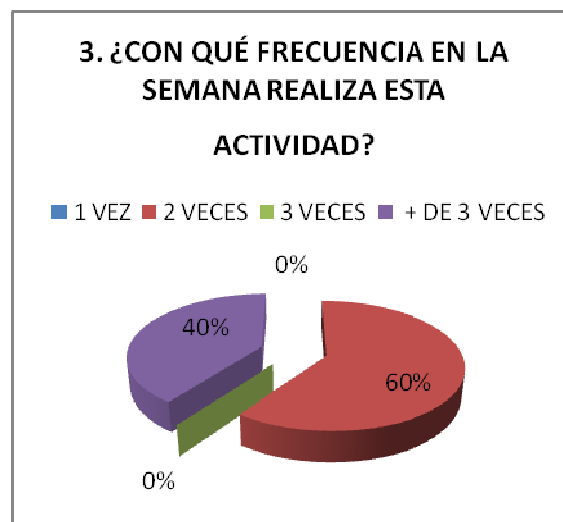
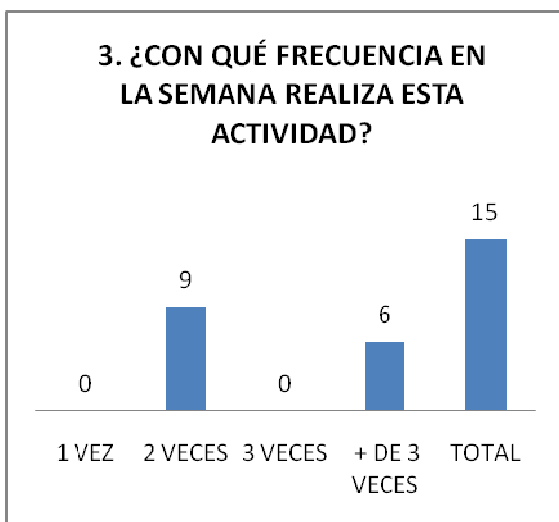


Se observa que de las 15 personas encuestadas 1 de ellas practica el baile como una actividad recreativa que equivale a un 7%, 11 persona en cambio lo hacen por mejorar la condición física correspondiendo al 73% y los 3 restantes lo realizan de ambas formas es decir para mantener y recrear correspondiendo a un 20%.



3. ¿Con qué frecuencia en la semana realiza esta actividad?

1 VEZ	0	0%
2 VECES	9	60%
3 VECES	0	0%
+ DE 3 VECES	6	40%
TOTAL	15	100%

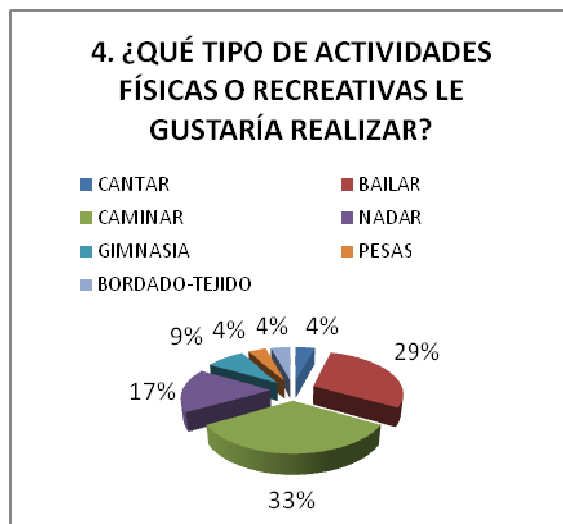


En este cuadro podemos ver que 9 de los adultos mayores practican dos veces por semana correspondiendo al 60%, en cambio 6 practica mas de tres veces a la semana correspondiendo al 40%.



4. ¿Qué tipo de actividades físicas o recreativas le gustaría realizar?

CANTAR	1	4%
BAILAR	7	29%
CAMINAR	8	33%
NADAR	4	17%
GIMNASIA	2	8%
PESAS	1	4%
BORDADO-TEJIDO	1	4%
TOTAL	24	100%

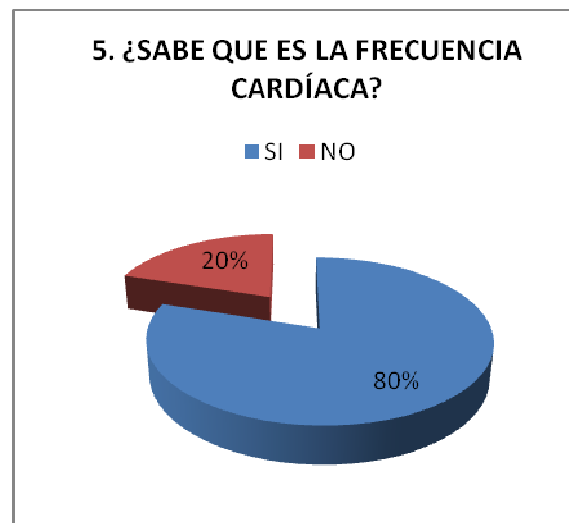
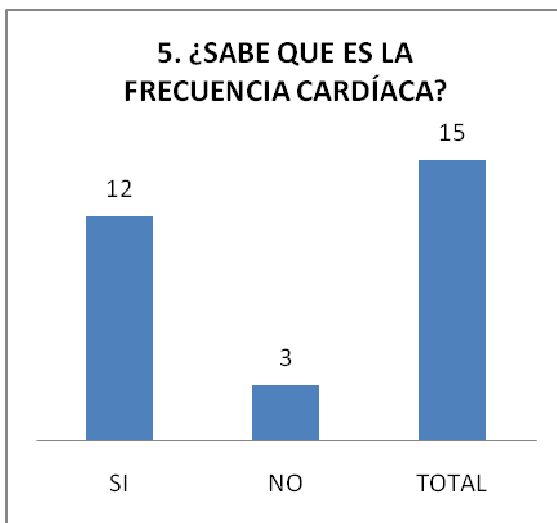


En este cuadro observamos que el adulto mayor se inclina por diversas actividades siendo estas: cantar, bailar, caminar, nadar, gimnasia, pesas, bordado-tejido, predominando la caminata seguido por el baile, etc.



5. ¿Sabe qué es la frecuencia cardíaca?

SI	12	80%
NO	3	20%
TOTAL	15	100%

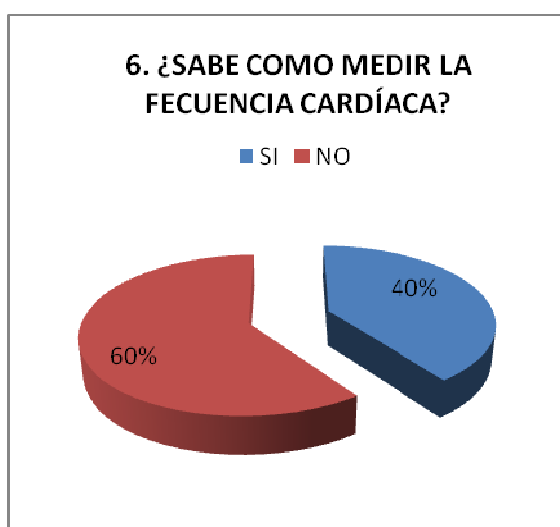
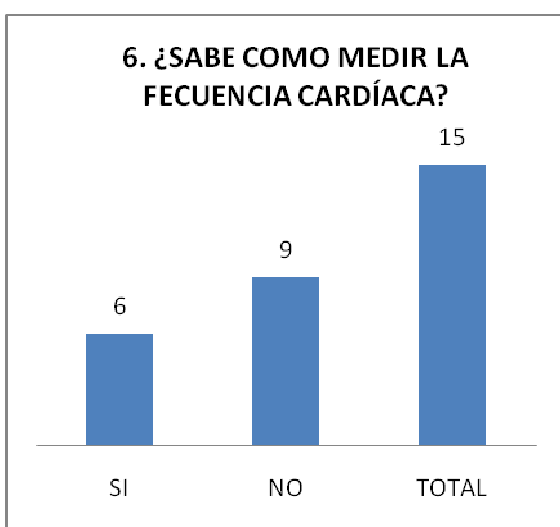


Este cuadro podemos observar que 12 personas saben lo que es una frecuencia cardíaca correspondiendo al 80% y que las 3 personas restantes no tienen conocimiento de la frecuencia cardíaca correspondiendo al 20% de los encuestados.



6. ¿Saben como medir la frecuencia cardíaca?

SI	6	40%
NO	9	60%
TOTAL	15	100%

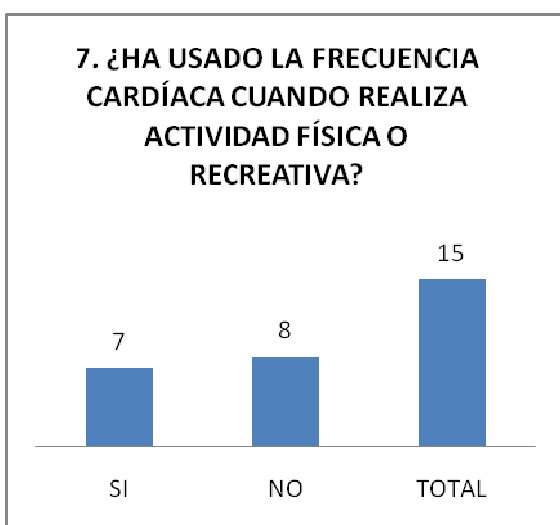


Observamos que 9 adultos mayores no saben medir la frecuencia cardíaca que corresponde al 60% y que 6 restantes si tienen conocimiento correspondiendo al 40% de los encuestados.



7. ¿Ha usado la frecuencia cardíaca cuando realiza actividad física o recreativa?

SI	7	47%
NO	8	53%
TOTAL	15	100%

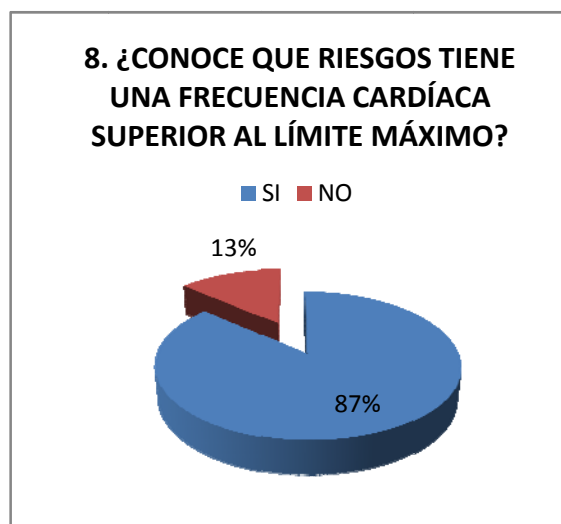
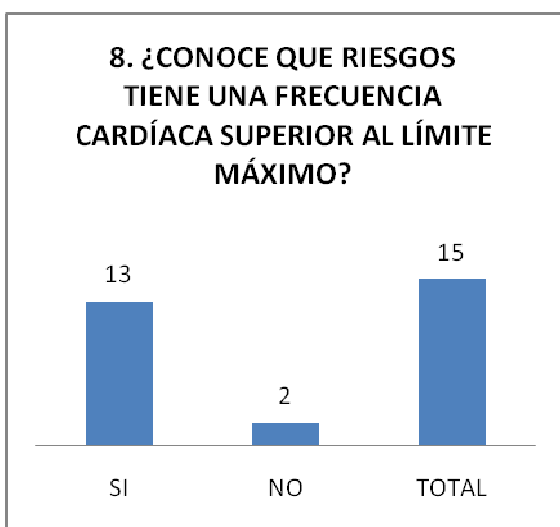


Este cuadro demuestra que 8 personas no usan la frecuencia cardíaca para realizar actividad como medida de precaución correspondiendo al 53% y que las 7 restantes si lo hacen correspondiendo al 47% de los adultos mayores encuestados.



8. ¿Conoce que riesgos tiene una frecuencia cardíaca superior al límite máximo?

SI	13	87%
NO	2	13%
TOTAL	15	100%



Este cuadro observamos que 13 personas conocen el riesgo que puede producir el excederse en alguna actividad física correspondiendo al 87% y que solamente 2 personas desconocen del riesgo que pueden sufrir al excederse y estos corresponde al 13% de las personas adultas mayores encuestadas.