

La bailo terapia como herramienta para mantención la condición física del adulto mayor.

Dance therapy as a tool to maintain the physical condition of the elderly.

Autores:

María Cecilia Palacios Pineda*, stevenstl@hotmail.es

Elsa Judith Collaguazo Hipo,* Judith-1242@hotmail.com

* Fundación Ecuatoriana de Cooperación para el Desarrollo Social, FECODES

Artículo Recibido: 15/04/2021 - *Artículo Aceptado:* 23/06/2021 - *Artículo Publicado:* 01/09/2021

Cómo citar este artículo:

Palacios Pineda, M. C., & Collaguazo Hipo, E. J. (2021). La bailoterapia como herramienta para mantención la condición física del adulto mayor. *Caminos de Investigación*, 3(1), 29-38.

Resumen

El presente artículo tiene la finalidad de describir la importancia de la bailo terapia en el adulto mayor, esto incluye el análisis en diversos aspectos de la vida tales como la percepción emocional, vida activa y mantenimiento del estado físico del adulto mayor; el mismo puede ser utilizado por profesionales que laboran con este grupo de edades. Para alcanzar el objetivo propuesto se llevó a cabo una investigación exploratoria de tipo documental, ya que el proceso implica rastrear, organizar, sistematizar y analizar una serie de documentos electrónicos correspondientes al período 2000 y 2020. Los resultados muestran que en los últimos años este grupo etario está siendo visibilizado por el estado ecuatoriano, creando algunos programas para disminuir los efectos de la vejez, implementando algunos programas que dentro de sus contenidos presentan la actividad física. Queda evidenciado que estos tipos de actividades influyen en la mejora de las capacidades físicas de estas personas y entre las herramientas más dinámicas que posibilitan este cumplimiento está la bailo terapia, que es una terapia de baile con intensidades medias y bajas que debe realizarse teniendo en cuenta algunas indicaciones metodológicas que estén en correspondencia con los objetivos de la edad, así como las diferentes patologías asociadas con el adulto mayor. En el trabajo proponen bailes que sean de agrado y estén en favor de las tradiciones del entorno, además que estén relacionados con los objetivos que debe cumplir el profesional que imparte esta actividad.

Palabras clave: bailo terapia, condición física, salud, rutina efectiva, géneros musicales.

Abstract

The purpose of this article is to describe the importance of dance therapy in the elderly, including the analysis of various aspects of life such as emotional perception, active life and maintenance of the physical condition of the elderly; it can be used by professionals working with this age group. In order to achieve the proposed objective, an exploratory research of documentary type was carried out, since the process involves tracking, organizing, systematizing and analyzing a series of electronic documents corresponding to the period 2000 and 2020. The results show that in recent years this age group is being made visible by the Ecuadorian state, creating some programs to reduce the effects of old age, implementing some programs that include physical activity in their contents. It is evidenced that these types of activities influence in the improvement of the physical capacities of these people and among the most dynamic tools that make possible this fulfillment is the dance therapy, which is a dance therapy with medium and low intensities that should be carried out taking into account some methodological indications that are in correspondence with the objectives of the age, as well as the different pathologies associated with the older adult. In the work they propose dances that are pleasant and are in favor of the traditions of the environment, in addition that are related to the objectives to be fulfilled by the professional who teaches this activity.

Key words: dance therapy, physical condition, health, effective routine, musical genres.

Introducción

La bailo terapia es considerada una terapia de baile que surge ante la necesidad de realizar actividades recreativas, siendo actualmente una medicina alternativa que, gracias a la música, ayuda a generar bienestar y mejorar la condición física de las personas. (Barros, 2011). La misma se caracteriza por ser muy divertida, introduciendo pasos de bailes populares como la salsa, reggaetón, merengue o bachata en el disfrute y desarrollo de las capacidades físicas.

Esta actividad puede resultar útil en las diversas áreas sobre las cuales se trabaja, pues existen numerosos niveles o modos de ejecución de la misma. Estas pueden incluir el uso de pesas o herramientas de ejercicio como mancuernas, ser de alta exigencia como la Zumba o tener un interés fisioterapéutico con realización moderada en búsqueda de la rehabilitación del cuerpo.

La condición física se define como el estado que permite a una persona utilizar su

cuerpo en actividades que requieren el uso de las capacidades físicas sin sentirse cansado, entre estas se tienen a la fuerza, resistencia, flexibilidad, cualidades coordinativas etc. (Ceballos et al., 2012).

Entre las capacidades físicas más importantes y que benefician la movilidad de los adultos mayores se encuentran la fuerza y la resistencia. Según Carbonell et al. (2009) los cambios producidos en el adulto mayor en cuanto a: la fuerza disminuye el agarre manual en mujeres y hombres, ocurriendo lo mismo en las piernas, siendo esta pérdida mayor que la de brazos y se asocia con limitaciones de movilidad; la resistencia disminuye al reducirse la absorción de oxígeno (VO₂max). En estudios se han concluido que su reducción era de alrededor del 10% por década, aunque algunos estudios más recientes encontraron disminuciones mayores, debido al envejecimiento, pero el entrenamiento vigoroso es importante para mitigar esta disminución. (Pimentel et al., 2003).

Si bien es cierto, esta actividad trae beneficios dentro de todos los aspectos de la vida de la persona que la realiza, cuando se trata específicamente de los adultos mayores, es menester tener en cuenta diversas problemáticas como las condiciones físicas en las que se encuentra el adulto mayor, o las diferentes patologías que se encuentre padeciendo, ya sean agudas o crónicas, el mal uso de la práctica de la bailo terapia puede significarle al adulto mayor un problema más que un beneficio, debido a las especificaciones que debe tener la misma en el mantenimiento de la condición física en estas edades.

Consecuentemente por lo mencionado anteriormente se puede decir que la actividad física es vital para la prevención de caídas, fracturas de huesos, obesidad y depresión. Estar activo físicamente durante treinta minutos diarios, puede mejorar significativamente la salud y el bienestar de las personas. Sin embargo, el adulto mayor encontrará resultados negativos sino tiene una participación dinámica en actividades físicas, lo cual se puede lograr de una manera muy divertida a través de la bailo terapia.

El presente artículo tiene la finalidad de describir la importancia de la bailo terapia en el adulto mayor. Esto incluye el análisis en diversos aspectos de la vida tales como la percepción emocional, vida activa y mantenimiento del estado físico del adulto mayor. Asimismo, es imprescindible revisar los beneficios varios que esta actividad ofrece y para esto se usará la revisión bibliográfica de autores ecuatorianos quienes ya han realizado investigaciones sobre el tema expuesto con resultados positivos.

Metodología

El artículo se realizó bajo el paradigma cualitativo, describiendo las características de la bailo terapia en el mantenimiento de la condición física de los adultos mayores. Para alcanzar el objetivo propuesto se llevó a cabo una investigación exploratoria de tipo

documental, ya que el proceso implicó rastrear, organizar, sistematizar y analizar una serie de documentos electrónicos correspondientes al período 2000 y 2020.

Para la determinación de los documentos se utilizaron como descriptores del tema: actividad física, bailo terapia, adulto mayor y condición física; estos fueron relacionados de diferentes maneras permitiendo la obtención del contenido necesario para la investigación. A partir de la búsqueda se discriminaron una serie de documentos a partir de los siguientes criterios: revistas indexadas, tesis de licenciatura y maestría de la temática abordada, documentos en pdf elaborados por universidades y páginas web oficiales.

Con los datos seleccionados se organizó la información a partir del método analítico sintético, permitiendo dividir la información de acuerdo a la forma de abordar la temática de la bailo terapia en la condición física del adulto mayor.

Resultados

La actividad física en los adultos mayores.

Los adultos mayores representan una de las poblaciones de riesgo de cualquier sociedad, y esta es una cuestión irrefutable, ya que su estilo de vida suele estar limitado a diferentes factores por el desarrollo de enfermedades o patologías crónicas como hipertensión, EPOC, enfermedades cardiovasculares, diabetes en todos sus tipos, etc. Asimismo, es preciso mencionar que el accionar de los años suele ser desgastante en la cotidianidad del adulto mayor, pues es natural que la condición física del ser humano se vea extenuada con la edad, independientemente de los cuidados que una persona le dé a su cuerpo, este comenzará de manera progresiva a fallar, pero si es preciso brindar la idea de que cuando un ser humano toma recaudos en su estilo de vida y cuida tanto de su salud mental como física, este llega a disfrutar de la etapa de senectud de manera próspera y vigorosa. De hecho, según la Real Academia de la Lengua Española (2014) la ancianidad se define como el “Último período de la vida ordinaria del ser humano”.

Por lo tanto, cuando se habla de los adultos mayores, el prejuicio social es inminente. Ya que la ancianidad se asocia al concepto de personas enfermas o débiles, así lo demuestra Vera (2016) cuando argumenta sobre la problemática cultural del Ecuador al decir que “En este país se cree que los adultos mayores son personas débiles, enfermas, dependientes, desgastadas e incapacitadas, pero esta mala idea ha evolucionado gracias al estado ecuatoriano”.

En esta parte, es menester hacer hincapié, ya que la intervención del estado ecuatoriano ha sido nula o inverosímil, y a pesar de que en los últimos años las administraciones han implementado programas interesantes como el que ofrecía el Patronato de la ciudad de Quito que se llamaba “60 y piquito”, no se han realizado políticas públicas

que favorezcan el accionar de la actividad física como medio de vida imprescindible para el adulto mayor, o para personas que no se encuentren dentro de ese rango pero quienes se verían beneficiadas enormemente pues se encuentran en la antesala de dicha senectud. El velar por una sociedad más capacitada dentro de temas de salud, es una condición de ganar o ganar para cualquier estado en vías de desarrollo.

Ahora bien, la actividad física es una cuestión de vital importancia para la vida del ser humano, mucho más cuando se trata de alargar la salud del adulto mayor. Y para esto aparece la bailo terapia como opción viable dentro de cualquier plan de salud personal.

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) recomienda que:

- Los adultos de 65 años o más, deben dedicar 150 minutos a la semana a una actividad física aeróbica moderada o una actividad física aeróbica vigorosa durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa, donde la bailo terapia es un buen recurso para alcanzar este propósito.
- La actividad se practicará en sesiones de al menos 10 minutos.
- Que los adultos de este grupo de edad con movilidad reducida realicen actividad física para mejorar el equilibrio y prevenir caídas, tres o más días a la semana, por tanto, cualquier programa de actividad física que se realice debe contener al menos esta condición en su planificación.
- Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana, en donde se hace hincapié en que además de la capacidad física de resistencia, debe ser considerado el trabajo de la fuerza.

Todas estas recomendaciones son necesarias a considerar a la hora de planificar cualquier actividad física que beneficie las cualidades del adulto mayor, en donde puede ser considerada la bailo terapia. Según Castro (2014) esta es “una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de distintas enfermedades, es la medicina que a través del ritmo, espacio, energía, forma y tiempo reviste al cuerpo de sustancias que curan las dolencias físicas y psicológicas”. Bajo esta percepción está claro que la bailo terapia es un recurso imprescindible para el mejoramiento del rendimiento físico y psicológico del adulto mayor. Especialmente cuando se usa de manera terapéutica, ya que según Castro (2014) la bailo terapia consigue que “interactúen tanto el cuerpo como la mente del individuo, liberando emociones y sentimientos ocultos, logrando cambios en el comportamiento”.

Es así entonces, que la bailo terapia se convierte en una disciplina multifuncional para diferentes ramas de la ciencia médica, ya que su accionar contempla beneficios en la condición física y la salud emocional de los adultos mayores. Tal es el caso que Vera (2016)

en su investigación sobre el accionar de la bailo terapia con usos gerontológicos en un centro de Babahoyo, publica resultados totalmente factibles para el uso de cualquier tema de geriatría en cuanto al baile como terapia funcional de una senectud plena.

Entre estos beneficios se perciben: la inclusión social evidenciándose un entorno familiar más solitario, mejorando la psique del adulto mayor, quedando demostrado que al inmiscuirse en un entorno más relacionado a ellos con gente de su misma edad y bajo la supervisión del ejercicio físico que proporciona la bailo terapia, la personalidad mejora notablemente, disminución del sedentario debido a que al realizar actividad física activa no sólo su cuerpo sino también su predisposición a realizar diferentes actividades de la vida diaria; mejora la condición física ya que gracias a la bailo terapia estas personas mejoran su postura, su calidad de respiración, motivación, etc., disminuyendo algunos padecimientos cardiacos y de presión que suceden en estas edades. (Vera, 2016)

Pues bien, ya mencionado esto es preciso describir cuáles son los principales beneficios que tiene la bailo terapia. Según Troya (2015) esta influye en la mejora de las capacidades físicas de las personas mayores, por lo que deben adoptarse clases de terapia de baile planificadas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Indicaciones metodológicas para impartir bailo terapia en adultos mayores.

Los elementos antes descritos, fundamentan la inserción de esta herramienta en cualquier programa de actividad física dedicado al adulto mayor, no obstante para llevarlos a cabo hay que tener en cuenta ciertas orientaciones metodológicas, las que tienen como objetivo el de asegurar la interacción del docente con el objeto de la profesión, diseñando estrategias o soluciones alternativas para elevar la calidad del proceso docente educativo en el área de conocimiento en el que se actúa, permitiendo superar las expectativas y objetivos definidos durante el desarrollo del proceso. (Delgado & Guerra, 2009). Por tal razón toda actividad desarrollada por profesionales que impartan la bailo terapia deben tener organizados adecuadamente los contenidos, que permitirán el cumplimiento de objetivos.

Durante el desarrollo de las clases de bailo terapia deben considerarse los siguientes aspectos antes de planificar la actividad:

- Analizar todas las historias clínicas de los adultos mayores que participarán, lo que ayudará a planificar actividades considerando las diferentes patologías.
- Analizar los recursos materiales con que se cuentan (local, audio, medios).
- Contar con algún médico o personal de salud que tome los signos vitales antes, durante y después de la actividad, y que observe las diferentes manifestaciones conductuales.

- Hidratación.
- Ropa adecuada de los practicantes.
- Kit de primeros auxilios, por si existiese alguna novedad.

En las clases de bailo terapia con el adulto mayor se deben tener en cuenta los aspectos que se detallan a continuación, que son parte de la estructura interna de la actividad y son parte de las indicaciones metodológicas.

1.- Calentamiento

Aquí se pueden realizar ejercicios de movilidad leves, como extensiones, torsiones, conducciones que le aseguren al adulto mayor preparar las articulaciones de su cuerpo de manera correcta y que no exista algún tipo de lesión o luxación por algún movimiento de carácter brusco. Obviamente la música para esta primera etapa debe ser ligera, de manera que acompañe los movimientos tibios del ejercicio.

2.- Ejercicios de bajo impacto

Aquí ya se inicia la marcha, el paso largo, las piernas separadas, pasos cruzados, movimientos de rodillas y caderas. Aquí se recomienda usar música un poco más rápida para que el adulto mayor pueda combinar el movimiento acorde al ritmo de las canciones.

3.- Ejercicios de alto impacto

Aquí se usan largues de piernas, patadas al frente, movimiento de brazos, etc. Es decir, esta es la parte de rutina de baile que busca explotar las condiciones físicas del adulto mayor, por tal motivo es preciso no forzar demás al adulto mayor, y trabajar acorde a sus limitaciones, estar pendiente siempre de su fatiga o de su presión pues cuando esto se hace con varios adultos mayores, no todos se encuentran en sintonía de rendimiento físico. Si es necesario es preciso tomar pequeñas pausas para que el adulto mayor se recupere en caso de alguna situación preocupante. Además, la música para esta etapa ya debe ser rápida o movida, con la finalidad de que el adulto mayor coordine sus pasos al son del ritmo.

4.- Ejercicios de recuperación

Esta es la etapa final, en donde el adulto mayor recupera las energías con ejercicios de estiramiento, de relajación y respiratorios. Si el adulto mayor ha llegado con bienestar a esta etapa puede degustar de agua para que su recuperación sea más pronta. La recomendación para realizar estos ejercicios es poner una música suave y que inspire motivación y confianza por el trabajo hecho.

Discusión

La bailo terapia como actividad física representa una de las mejores herramientas para la optimización del rendimiento físico y la condición psicológica de los adultos mayores, sin embargo es preciso tener un buen uso de la misma, ya que para explotar las capacidades y habilidades de los adultos mayores, hay que tener en cuenta siempre sus limitaciones, especialmente las físicas, pues al realizar una rutina demasiado exigente para un adulto mayor, este puede colapsar y su salud se vería afectada, entonces en lugar de hacerle un bien, como cuidadores se estaría atentando a su salud y su vida.

Cada adulto mayor es distinto, por tanto, en caso de que este tenga buena condición física y desee una mayor experiencia, se puede acompañar estos ejercicios con el uso de mancuernas con peso ligero, o botellas de agua para de esta forma explotar todo su rendimiento físico. Por supuesto, esto debe hacerse con el debido control y conocimiento del adulto mayor, pues la idea de la bailo terapia es potenciar sus condiciones, más no causarles daños por el exceso de la fuerza de voluntad.

Ahora bien, así como se explican los pasos para realizar una rutina de bailo terapia efectiva, también existen géneros musicales que pueden aportar mucho, ya sea la actividad física y sincronización de pasos, como dentro de la psique del adulto mayor. La música con la cual ellos se pueden sentir motivados a seguir adelante según las autoras de este artículo son los siguientes:

1.- Salsa: este es uno de los géneros musicales latinos por excelencia y sus variaciones pueden combinarse en cualquier momento de la rutina, por supuesto la salsa se caracteriza por ser alegre y movida, por lo cual se recomienda usarla durante los ejercicios de alto impacto de la bailo terapia para así explotar todas las habilidades del adulto mayor y también que este pueda demostrar si desea sus pasos.

2.- Merengue: al igual que la salsa, este género musical es movido y altamente pegajoso. Aquí en Latinoamérica se disfruta mucho de este género y por su tonalidad constante se recomienda usarlo solamente para los ejercicios de alto impacto.

3.- Electrónica: este tipo de música es ultimada de varias formas y para diferentes rutinas de ejercicio, su tonalidad puede variar dependiendo de sus subgéneros, el más común y leve es el house, ya que trasmite armonía y serenidad acorde a los pasos de la rutina. Se recomienda usar este tipo de música para los ejercicios de impacto bajo.

4.- Bomba ecuatoriana: este género musical ecuatoriano es perfecto para realizar los ejercicios de alto impacto, ya que su tonalidad explosiva hace que los adultos mayores se pongan en tono así de rápido como sus canciones, además de que es un género muy conocido y casi el preferido de los adultos mayores del entorno social ecuatoriano.

5.- Música instrumental: estas canciones se caracterizan por su capacidad para la

relajación o incluso para las personas que sufren de insomnio o depresión. Es un género musical de tonalidades leves y delicadas perfecto para los ejercicios de calentamiento o el estiramiento del final. Su tonalidad sin lírica hace que las indicaciones hacia los adultos mayores sean precisamente escuchadas e interiorizadas. Acompañar la rutina de bailoterapia con frases de motivación personal resulta una excelente combinación.

Vale recalcar que siempre es recomendable estar al tanto de las diferentes patologías que sufre el adulto mayor, cardiovasculares, respiratorias, etc. Así como también de si sufre de alguna discapacidad por la cual su movimiento es aleatorio o limitado. Todos estos elementos son imprescindibles al momento de actuar y trabajar sobre cualquier rutina de bailoterapia,

Conclusiones

El presente artículo ha mostrado los beneficios de la bailoterapia como herramienta que posibilita no solo el mantenimiento de la salud física, sino también las contribuciones que pueden evidenciarse desde lo emocional y social. Para que tenga un impacto significativo se debe realizar esta actividad teniendo en cuenta algunas consideraciones metodológicas antes de planificarla, como son: análisis de historias clínicas, recursos materiales, médico o personal de salud que tome los signos vitales, hidratación, ropa adecuada de los practicantes y kit de primeros auxilios. Las clases de bailoterapia deben impartirse de acuerdo a las preferencias y tradiciones de los adultos mayores; así como a y a los objetivos planteados por el profesional que la imparte.

Bibliografía

- Abreu, O. L. D., & Garcés, M. G. (2009). SUGERENCIAS METODOLÓGICAS PARA EL VÍNCULO DE LOS PRINCIPIOS DE LA CONTABILIDAD GENERALMENTE ACEPTADOS Y EL CÓDIGO DE ÉTICA DEL CONTADOR. *Contribuciones a la Economía*, 2009-06. https://econpapers.repec.org/article/ervcontri/y_3a2009_3ai_3a2009-06_3a19.htm
- ASALE, R.-, & RAE. (s. f.). *Ancianidad | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 10 de marzo de 2021, de <https://dle.rae.es/ancianidad>
- Carbonel, A., Aparicio, V. A., & Delgado, M. (2009). Efectos del envejecimiento en las capacidades físicas: Implicaciones en las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores. (Effects of aging on physical fitness: implications in the recommendations of physical activity for older adults). *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 5(17), 1-18. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01701>
- Castro Macías, E. F. (2014). *Desarrollar un programa de bailoterapia para adultos mayores*,

- que proporcione bienestar físico, emocional y calidad de vida.* [Licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/14047/1/Castro%20Macias%20Eddy%20Fidel%20%20%208-2013%20.pdf>
- Ceballos Gurrola, O., Alvarez Bermúdez, J., & Medina Rodríguez, R. E. (2012). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores* (pp. 1-139). El Manual Moderno. <http://eprints.uanl.mx/4476/>
- Dueñas, Ms. D. E. M., Acosta, Ms. R. A. M., & Gallegos, Ms. C. G. M. (2017). Orientación metodológica a tener en cuenta en una clase teórica de la carrera de Odontología. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 248-254.
- Maribell, C. V. R. (2016). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE BABAHOYO EN EL AÑO 2016.* [Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2778/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pachacama, F. E. T., & Analuiza, E. F. A. (2015). *LA BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEL ADULTO MAYOR EN LA FUNDACIÓN HUMANISTA ROTARY CLUB QUITO SUR 2015* [Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Recuperado d: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>
- Pilay, B. (2011). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza* [Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>
- Pimentel, A. E., Gentile, C. L., Tanaka, H., Seals, D. R., & Gates, P. E. (2003). Greater rate of decline in maximal aerobic capacity with age in endurance-trained than in sedentary men. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 94(6), 2406-2413. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00774.2002>