



## Danza folclórica para el mejoramiento del estilo de vida de los adultos mayores del Centro Geriátrico del IESS en Jipijapa

### *Dance Folk for the Improvement of Lifestyle in Older Adults at the IESS Jipijapa Geriatric Center*

AUTORES: Valery Nicoll Ponce Fuentes

Ángel Fabricio Briones Moreira

<sup>1</sup> Egresada del Programa de Maestría en Pedagogía de la Cultura Física. Facultad de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Correo electrónico: [valerychina84@gmail.com](mailto:valerychina84@gmail.com) Código ORCID <https://orcid.org/0009-0003-1900-8686>

<sup>2</sup> Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Correo electrónico: [angel.briones@utm.edu.ec](mailto:angel.briones@utm.edu.ec) Código ORCID <https://orcid.org/0009-0006-4825-1361>

Fecha de recepción: 2023-10-21

Fecha de aceptación: 2023-12-18

Fecha de publicación: 2024-12-30

#### RESUMEN

El presente estudio pretende evaluar el impacto de la danza folclórica en el bienestar de los adultos mayores, del Centro Geriátrico IESS Jipijapa. El objetivo principal es analizar la danza folclórica como medio para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, así como comprender los beneficios físicos, emocionales y sociales derivados de esta práctica. Se empleó una metodología mixta que combina enfoques cuantitativos y cualitativos, los resultados revelan un entusiasmo generalizado entre los adultos mayores hacia la participación en sesiones de danza folclórica, con un 100% de participantes expresando interés genuino. La encuesta destaca la percepción unánime sobre los beneficios físicos y emocionales de la danza folclórica. Además, se evidencia la apertura hacia la socialización y la incorporación de la actividad en las rutinas diarias, a pesar de la falta de experiencia previa en actividades similares. Los hallazgos respaldan la relevancia de la danza folclórica como estrategia para mejorar la calidad de vida de adultos mayores. Asimismo, se destaca la importancia de considerar aspectos personalizados y sociales en el diseño de programas, y se sugiere que la danza folclórica no solo es percibida como físicamente beneficiosa sino también como una oportunidad de conexión social. Esta investigación proporciona una base sólida para futuras investigaciones y la



implementación de programas adaptados a las necesidades de la comunidad geriátrica en el Centro Geriátrico IESS Jipijapa.

**PALABRAS CLAVE:** danza folclórica; bienestar; adulto mayor; calidad de vida.

#### ABSTRACT

The present study aims to assess the impact of folk dance on the well-being of older adults at the IESS Jipijapa Geriatric Center. The primary objective is to analyze folk dance to enhance the lifestyle of older adults and to understand the physical, emotional, and social benefits derived from this practice. A mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative methods, was employed. The results reveal a widespread enthusiasm among older adults for participating in folk dance sessions, with 100% of participants expressing genuine interest. The survey highlights unanimous perceptions regarding the physical and emotional benefits of folk dance. Furthermore, there is an openness to socialization and the integration of this activity into daily routines, despite a lack of prior experience in similar activities. The findings support the relevance of folk dance as a strategy to improve the quality of life for older adults. Additionally, the study emphasizes the importance of considering personalized and social aspects in program design. It suggests that folk dance is not only perceived as physically beneficial but also as an opportunity for social connection. This research provides a solid foundation for future investigations and the implementation of programs tailored to the needs of the geriatric community at the IESS Jipijapa Geriatric Center.

**KEYWORDS:** folk dance; well-being; older adults; quality of life.

#### INTRODUCCIÓN

El adulto mayor, a cualquier edad, se beneficia significativamente al realizar algún tipo de actividad física para fomentar la movilidad y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo. En el caso de las personas de tercera edad, esta práctica cobra una importancia aún mayor, siendo un factor clave para preservar su autonomía e independencia (Aguilar Pabon, 2019). Las personas mayores, al igual que cualquier otra, requieren apoyo y aceptación para llevar a cabo sus deseos y enfrentar los cambios inherentes a la edad. Asimismo, necesitan experimentar consideración y respeto, facilitándoles la participación activa en la vida familiar y en la sociedad (Ararat-García et al., 2022). La vejez tanto en hombres como en mujeres ha impuesto un cambio de roles, cada vez es mayor el número de personas que arriban a la edad avanzada con buena salud.

## *Danza folclórica para el mejoramiento del estilo de vida de los adultos mayores del Centro Geriátrico del IESS en Jipijapa*

Valery Nicoll Ponce Fuentes, Ángel Fabricio Briones Moreira

Sin embargo, de ser ignoradas sus necesidades físicas y sociales, aún sin la presencia de enfermedades invalidantes, esto le llevara al deterioro de su calidad de vida. Es así como, el introducir la danza como actividad física para los adultos mayores se convierte en una estrategia fundamental en la promoción de la salud y el bienestar. La danza folclórica implica movimientos corporales que pueden contribuir al mantenimiento de la salud física, la flexibilidad y la fuerza muscular en los adultos mayores, lo que a su vez puede ayudar a mantener la capacidad funcional.

El envejecimiento de la población, un fenómeno global, plantea desafíos cruciales para la salud y el bienestar de los adultos mayores. En el Centro Geriátrico IESS de Jipijapa, así como en instituciones similares, surge la necesidad inevitable de abordar integralmente la calidad de vida de sus residentes de la tercera edad. Este desafío se manifiesta en la disminución de la coordinación motriz, la falta de interacción social significativa y el riesgo de deterioro de la salud física y emocional. Esta investigación aspira a proporcionar evidencia científica que respalde la implementación de programas de danza folclórica en entornos geriátricos, influyendo positivamente en políticas de salud y en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

### DESARROLLO

Ante esta problemática, surge la pregunta central que impulsa esta investigación: ¿Puede la danza folclórica ser una estrategia efectiva para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores en el Centro Geriátrico del IESS? Esta interrogante respaldada por la creciente evidencia que sugiere que la danza, como forma de actividad física y expresión artística, puede tener un impacto positivo en la salud física, emocional y social de las personas de edad avanzada.

Se busca fomentar un espíritu creativo y activo en ellos, estimulando el interés por la danza y el baile, con la intención de que lo incorporen en eventos culturales tanto dentro como fuera de la comunidad. Este estímulo tiene como propósito motivarlos en la exploración de valores y en la apreciación de aspectos folclóricos y culturales presentes en su entorno social.

La investigación refleja un enfoque holístico en la educación, al considerar no solo los beneficios físicos, como el control del peso corporal y el aumento de la masa muscular, sino también los aspectos emocionales, sociales y cognitivos derivados de la participación en la danza folclórica, se promueve una comprensión integral del envejecimiento activo.

Este enfoque integral no solo tiene aplicaciones prácticas en la implementación de programas adaptados en entornos geriátricos, sino que también destaca la importancia de considerar la diversidad de necesidades y



CoGnosis

Revista de Educación

experiencias de los adultos mayores en el diseño de intervenciones educativas y de bienestar.

Para Bustos (2023), la danza es una manifestación artística ancestral, representa una forma de expresión humana que utiliza el movimiento armonioso y coordinado de las distintas partes del cuerpo, a menudo acompañado de música. Este arte trasciende las barreras lingüísticas y se convierte en un medio universal de comunicación, capaz de transmitir narrativas, emociones y experiencias.

Más allá de ser una simple expresión individual, la danza despliega su poderosa influencia como una forma de interacción social. Las comunidades, a lo largo de la historia, han utilizado la danza como un vínculo que fortalece los lazos sociales y culturales (León y Corrales, 2020).

La danza folclórica en Ecuador, enraizada en la rica historia cultural del país, tiene sus cimientos en un periodo de transformaciones marcado por la liberación religiosa durante los primeros años de la República (Díaz, 2019). Un ejemplo destacado es el Pasacalle ecuatoriano, que, surgido de influencias como el pasodoble español y la polca europea, se convierte en una expresión musical única que rinde homenaje a las comunidades populares. A lo largo del tiempo, la danza folclórica evoluciona desde ser una parte integral de la vida cotidiana hasta transformarse en una manifestación artística presente en festivales y rituales, conservando así su relevancia cultural a nivel global.

El folclore refleja diversas tradiciones arraigadas en las raíces culturales del país, como resultado de la fusión entre la población nativa e indígena y los colonizadores europeos, principalmente españoles, como señala (Cárdenas y Fabre, 2022). Cada región del país ha aportado con sus propias interpretaciones y adaptaciones, generando una diversidad de expresiones folklóricas regionales. Este valioso patrimonio cultural no solo se conserva en la memoria colectiva, sino que también se revitaliza a través de festivales, eventos y prácticas culturales contemporáneas, demostrando la vitalidad y la continua importancia del folclore en la identidad ecuatoriana (Rodríguez y García, 2021). La danza folclórica, como parte integral de esta tradición, desempeña un papel crucial al mantener viva la rica herencia cultural del país y al mismo tiempo adaptándose a las dinámicas culturales cambiantes.

A diferencia de formas de danza contemporáneas, la danza folclórica se destaca por su naturaleza comunitaria, fortaleciendo vínculos entre sus participantes y preservando la diversidad de movimientos distintivos que varían según la región y el propósito de la práctica. Según Núñez y Guillén (2022), la danza folclórica se caracteriza por varios aspectos clave. En primer lugar, suele involucrar a un gran número de bailarines, aunque algunas modalidades se realizan en parejas. También, se transmite de generación en

generación como una práctica tradicional arraigada en la historia cultural de la sociedad.

Es importante destacar que la danza folklórica generalmente es ejecutada por personas comunes, no necesariamente profesionales, a pesar de que existen competiciones especializadas en este ámbito. Este tipo de danza refleja los valores locales y tradicionales de la sociedad, desde el vestuario utilizado hasta la música y los días específicos en que se lleva a cabo (Ortega González, 2022). A diferencia de algunos estilos de danza contemporáneos, la danza folklórica no está regulada por una autoridad central; en cambio, se practica de manera espontánea, permitiendo muchas variaciones y prescindiendo de la necesidad de permisos oficiales.

En el amplio espectro de la danza, que incluye géneros como la danza clásica, danzas modernas, danza contemporánea y danzas urbanas, la danza folklórica destaca por su conexión arraigada a las tradiciones locales y la participación activa de la comunidad (Secaira y Mena, 2022). Cada tipo de danza ofrece una forma única de expresión, desde los movimientos delicados en la danza clásica hasta los movimientos fuertes y enérgicos en las danzas urbanas, contribuyendo a la rica diversidad de expresiones artísticas a lo largo del tiempo.

La danza folclórica, como ejercicio cardiovascular, va más allá de su naturaleza artística, involucrando a diferentes grupos musculares simultáneamente. Su diversidad cultural añade un componente significativo, enriqueciendo la experiencia de quienes la practican (Serantes, 2021). Los beneficios abarcan la pérdida de peso, aumento de energía, mejora de la resistencia, coordinación, equilibrio y estimulación de la circulación sanguínea.

Las personas mayores de 65 años deben dedicar al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día durante 5 días) a actividades de intensidad moderada, como caminar a un ritmo rápido. Alternativamente, pueden optar por realizar 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr (Acosta, 2022).

Serantes (2021) señala que la actividad física se conceptualiza como una ciencia que desarrolla teorías específicas y, al mismo tiempo, como técnica (p. 3). Como ciencia, elabora teorías sobre su contenido, y como actividad física es también una técnica o arte, ya que el profesor aporta un toque personal adaptado a las circunstancias. Esta definición amplía la percepción más clásica que limita la actividad física al deporte o la educación física como las únicas formas de trabajo físico.

Núñez y Guillén (2022) destacan la actividad física, como objeto de estudio, surge de un proceso de especialización científica. Ortega González (2022) la define como la ciencia, tecnología y práctica que estudia los elementos y sus interrelaciones en el ámbito educativo físico.



El envejecimiento se ve como un proceso continuo, heterogéneo y variable, afectado por múltiples factores, y la concepción de la vejez está cada vez más alejada de la edad cronológica, estructurándose desde lo individual y lo social. Por ello, es importante personalizar el ejercicio físico para cada adulto mayor, teniendo en cuenta su salud y condiciones específicas. Se enfoca en aspectos como la fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio, lo cual contribuye a una mejor calidad de vida, previene accidentes y evita problemas de salud más graves (OMS, 2021). Además, promueve la interacción social y ayuda a mantener las funciones mentales en buen estado.

Los programas de ejercicio deben seguir un enfoque gradual, ser de bajo impacto y tener intensidades de leves a moderadas, lo esencial es respetar la individualidad de cada persona, siendo este un principio clave en el ejercicio físico. Incorporar ejercicios que trabajen la coordinación, lateralidad, equilibrio y desplazamiento no solo beneficia la parte física, sino que también mantiene activas las funciones mentales.

En el contexto del diagnóstico inicial para el entrenamiento deportivo y la práctica de actividades físicas sistemáticas, se destaca la importancia de realizar pruebas médicas, controles del peso corporal y pruebas funcionales. Estos controles son esenciales para evaluar las condiciones físicas, técnicas y competitivas de los deportistas y practicantes, proporcionando información valiosa para la planificación del entrenamiento.

La frecuencia cardíaca máxima (FCM) emerge como un indicador crucial en la planificación del entrenamiento aeróbico. La determinación precisa de la FCM, que varía con la edad, es esencial para controlar las intensidades del ejercicio físico (Rodríguez y García, 2021). La calidad del entrenamiento se prioriza sobre la cantidad, enfocándose en alcanzar resultados efectivos sin agotar innecesariamente a los participantes.

En el caso de la hipertensión arterial, la determinación del régimen motor se convierte en un mecanismo clave; evaluar las cifras de presión arterial y clasificar a los participantes en diferentes estadios de hipertensión proporciona una base sólida para dosificar los volúmenes de trabajo de manera segura (Ararat-García et al., 2022). La proyección de los volúmenes de trabajo a través del macrociclo para el plan de caminata se basa en consideraciones del diagnóstico inicial, resultados de pruebas médicas, índice de masa corporal y pruebas funcionales. Estos elementos ofrecen una definición inicial de las capacidades individuales, permitiendo una planificación más precisa y personalizada.

El calentamiento, dividido en general y especial, se presenta como una fase esencial antes de la práctica de actividades físicas, subraya la importancia

de adaptar el calentamiento en función de la edad, siendo más prudente y progresivo con el envejecimiento para prevenir lesiones (Acosta, 2022).

De acuerdo con Alvarado y Salazar (2020) la actividad física se posiciona como una estrategia crucial para el adulto mayor en la reducción de factores de riesgo, la mejora del estilo de vida y, consecuentemente, en el logro de un envejecimiento exitoso. En este contexto, se destacan los efectos fisiológicos fundamentales de la actividad física en esta población, respaldados científicamente.

Entre los beneficios clave identificados se encuentran el control del peso corporal, la disminución de la grasa corporal, el aumento de la masa y fuerza muscular, la mejora de la flexibilidad y densidad ósea, así como la ganancia de estabilidad postural y la prevención de caídas.

Más allá de la creencia común, bailar tiene numerosas ventajas para la salud física y mental. Desde la pérdida de peso hasta el aumento de energía, la danza contribuye a mejorar la resistencia y estimula la circulación sanguínea (Ortega González, 2022). Su impacto positivo se refleja en la mejora de la coordinación, equilibrio y estado de ánimo, ofreciendo una forma integral de mantenerse en forma y saludable.

El rol de las personas mayores en la sociedad está experimentando cambios significativos, tanto en términos de cantidad como de participación. Es más crucial que nunca brindar educación sobre cómo llevar una vida saludable y activa, no solo para prevenir la dependencia, sino también para abordar los problemas relacionados con la discriminación por edad o "Edadismo" (Secaira y Mena, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), señala que "el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte" (p. 4).

Muchos adultos mayores continúan participando activamente en la vida laboral, el voluntariado y actividades comunitarias, desafiando estereotipos negativos sobre el envejecimiento. La sociedad reconoce la importancia de brindar apoyo y oportunidades inclusivas para garantizar que los adultos mayores puedan disfrutar de una vida plena y contribuir al bienestar general.

Para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es esencial fomentar un estilo de vida saludable que estimule sus capacidades físicas, psicológicas y sociales (Acosta, 2022). La danza folclórica, como intervención terapéutica, aborda diversas dimensiones del bienestar, desde la actividad física y la conexión social hasta la estimulación cognitiva, su práctica contribuye a un envejecimiento activo, saludable y pleno, enriqueciendo la vida de quienes participan.



La danza folclórica, como expresión artística arraigada en la cultura ecuatoriana, se posiciona como una herramienta integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (Núñez y Guillén, 2022). Sus beneficios físicos, mentales y sociales, respaldados por la evidencia científica presentada, sugieren la importancia de incorporar programas de danza folclórica en entornos geriátricos. La investigación futura puede profundizar en aspectos específicos, como los efectos a largo plazo y la adaptabilidad de los programas a diversas poblaciones de adultos mayores.

En esta sección, se presenta la metodología empleada para investigar el impacto de la danza folclórica en la calidad de vida de los adultos mayores.

Se llevaron a cabo sesiones prácticas de danza folclórica con la participación activa de adultos mayores del centro geriátrico IESS en jipijapa. Estas sesiones proporcionaron la base para la evaluación posterior de los resultados y la observación del impacto positivo en la calidad de vida.

El proceso investigativo se sustentó en una articulación coherente de métodos teóricos y empíricos que permitieron comprender, de manera integral, la incidencia de la danza folclórica en el estilo de vida de las personas adultas mayores. En este sentido, el método de análisis-síntesis se empleó en el procesamiento de la información, la interpretación de los resultados y la elaboración de conclusiones, facilitando la comprensión del papel esencial que desempeña la práctica de la danza folclórica en la mejora de la calidad de vida de este grupo poblacional. De forma complementaria, la modelación permitió representar teóricamente las interrelaciones entre las dimensiones y componentes que configuran el proceso de participación de los adultos mayores en las actividades propuestas, lo que contribuyó a explicar las formas en que cada individuo se involucra de manera autónoma en el programa de danza.

Por su parte, la observación constituyó un método clave en el diagnóstico de los niveles de participación antes y después de la implementación de las prácticas de danza folclórica, integrándose además con el análisis del producto de la actividad para inferir el grado de implicación de los participantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, al integrar de manera intencionada métodos cuantitativos y cualitativos, con el propósito de lograr una comprensión más completa de los beneficios asociados a la práctica de la danza folclórica en los adultos mayores. En correspondencia con este enfoque, el componente cuantitativo se orientó a la recopilación de información relativa al estado de salud, las capacidades físicas y cognitivas, así como los intereses de los participantes, datos que sirvieron de base para el diseño de un programa de danza ajustado a sus necesidades. Paralelamente, el enfoque cualitativo permitió explorar las experiencias, percepciones y valoraciones de los adultos mayores respecto a

## *Danza folclórica para el mejoramiento del estilo de vida de los adultos mayores del Centro Geriátrico del IESS en Jipijapa*

Valery Nicoll Ponce Fuentes, Ángel Fabricio Briones Moreira

la danza folclórica, aportando una visión profunda sobre el impacto de esta práctica en su vida cotidiana. De este modo, la complementariedad metodológica favoreció una interpretación más rica, contextualizada y significativa de los resultados obtenidos.

Este proyecto adopta un tipo de investigación mixta que combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión holística del fenómeno estudiado.

La población de estudio incluyó a los 670 adultos mayores del Centro Geriátrico IESS en jipijapa. La muestra seleccionada para el estudio consistió en 16 adultos mayores, de los cuales 15 eran mujeres y 1 era hombre, participantes permanentes en talleres y actividades recreativas.

El Programa de Danza Folclórica diseñado e implementado en el Centro Geriátrico IESS Jipijapa busca mejorar de manera integral el estilo de vida y el bienestar de los adultos mayores a través de una práctica regular y adaptada de la danza folclórica. Con una duración de 3 meses y una frecuencia de 2 sesiones semanales, cada una con una extensión de 60 minutos, este programa se estructura cuidadosamente para abordar diversas dimensiones del bienestar físico, emocional y social de los participantes.

El programa de intervención se estructuró en fases progresivas que facilitaron una apropiación gradual de la danza folclórica por parte de los adultos mayores, garantizando tanto el aprendizaje técnico como la vivencia cultural. En una primera etapa, correspondiente a las semanas iniciales, se priorizó la inmersión en la cultura folclórica local, promoviendo el reconocimiento de ritmos tradicionales y la familiarización con movimientos básicos, al tiempo que se orientó a los participantes en la adopción de una postura corporal adecuada para la ejecución de la danza. Posteriormente, en una fase de desarrollo, se introdujeron los fundamentos técnicos y se implementaron ejercicios orientados al mejoramiento de la coordinación motriz, propiciando un avance progresivo de las habilidades y asegurando una transición adecuada hacia secuencias de mayor complejidad.

En una etapa intermedia, el proceso formativo incorporó la integración de elementos tradicionales, particularmente el uso de accesorios propios de la danza folclórica, lo que enriqueció la experiencia desde una perspectiva cultural y simbólica. De igual manera, se estimuló la expresión creativa, favoreciendo que los participantes asumieran la danza como un medio de comunicación tanto individual como colectiva. Finalmente, en la fase de cierre, se desarrollaron actividades de consolidación mediante el ensayo sistemático de las danzas aprendidas, lo que permitió afianzar las habilidades adquiridas. Esta etapa incluyó, además, una evaluación participativa del programa, en la que se recogieron las opiniones y percepciones de los adultos mayores, concluyendo con un espacio de



CoGnosis  
Revista de Educación

reflexión orientado a valorar los logros alcanzados y la experiencia compartida.

Cabe destacar que, de manera transversal a todas las fases, se consideró la seguridad como un elemento esencial del programa, atendiendo a los posibles riesgos asociados a la práctica de la danza, particularmente aquellos vinculados al equilibrio y la coordinación. En este sentido, se implementaron medidas preventivas tales como la supervisión constante, la adaptación de los movimientos a las condiciones individuales de los participantes y la garantía de espacios adecuados para el desarrollo seguro de las actividades.

De acuerdo con los resultados obtenidos de una encuesta aplicada a los adultos mayores, revelan un entusiasmo generalizado entre los adultos mayores del Centro Geriátrico IESS Jipijapa hacia la participación en sesiones de danza folclórica diseñadas específicamente para ellos. De manera significativa, la totalidad de los participantes, representando el 100%, expresaron un interés genuino en unirse a estas sesiones, proporcionando una sólida base para el desarrollo de programas que atiendan sus expectativas y necesidades.

Además, el deseo compartido de que la danza folclórica facilite el conocimiento mutuo y la socialización resalta la necesidad de considerar aspectos personalizados y sociales en el diseño de programas, indicando que la actividad no solo se percibe como físicamente beneficiosa sino también como una oportunidad de conexión social.

El 100% de los encuestados cree que la danza folclórica podría hacerlos sentir más alegres y felices, y considera posible incluir estas actividades en su rutina diaria. Aunque ninguno de los encuestados ha participado previamente en actividades similares, la predisposición y el deseo expresado hacia la incorporación de la danza folclórica en sus rutinas diarias sugiere una apertura hacia la introducción de estas actividades en la vida cotidiana de los adultos mayores. Esto refuerza la idea de que la danza folclórica puede convertirse en una parte integral y apreciada de sus rutinas diarias.

## CONCLUSIONES

La danza no solo se presenta como una actividad física, sino como una herramienta integral que aborda aspectos físicos, emocionales y sociales, contribuyendo así a la preservación de la autonomía e independencia de los adultos mayores. La investigación confirma la relevancia de introducir la danza folclórica como una estrategia fundamental para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores en el Centro Geriátrico IESS de Jipijapa, asimismo, resalta la importancia de diseñar programas de danza folclórica que se adapten a las habilidades y necesidades específicas de los adultos

mayores. El deseo compartido de que la danza folclórica facilite la socialización y el conocimiento mutuo subraya la necesidad de considerar aspectos personalizados y sociales en la planificación de estos programas.

Estos resultados respaldan la implementación continua de programas de danza folclórica adaptados, promoviendo así el bienestar integral de los adultos mayores y enriqueciendo su experiencia en la tercera edad. La investigación proporciona una base sólida para futuros estudios y la implementación de intervenciones que se alineen con las necesidades y expectativas específicas de esta comunidad geriátrica, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, E. (2022). La danza folclórica como expresión cultural. *Revista de Antropología Social*, 31(1), 123-136.

Aguilar Pabon, A. M. (2019). La danza folclórica, una expresión cultural y motora. Repositorio Digital Institución Universitaria Antonio José Camacho: <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/345>

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2020). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Ararat-García, K. F., Ballesteros-Henao, A. C., Sánchez, D. P., & Ordoñez-Mora, L. T. (2022). Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta médica de México*, 158(3), 135-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.24875/gmm.21000800>

Bustos, M. (2023). Los beneficios de la danza para el adulto mayor. Santiago: UAHC.

Cárdenas Toledo, W. A., & Fabre Cavanna, J. E. (2022). Metodología para la enseñanza de la danza folclórica del ritmo Pasacalle. *Revista Podium*, 17(2), 689-703.

Díaz, A. (2019). La danza folclórica: una forma de identidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(2), 135-147.

León, M., & Corrales, I. (2020). Influencia intercultural del baile folclórico en las personas adultas mayores del grupo "Alma joven". *Revista Nuevo Humanismo*, 4(1), 25-39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15359/rnh.4-1.2>

Núñez Solano, M. R., & Guillén Pereira, L. (2022). Actividades de danza folclórica en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 42-51. <https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3288>

OMS. (2021). Envejecimiento y Salud. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ortega González, D. (2022). Teoría de la Técnica de Danza Folklórica. *Logos Boletín Científico*, 9(17), 22-23. <https://doi.org/https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/issue/archive>



---

Rodríguez, G., & García, E. (2021). Metodología de la investigación cualitativa. España: Ediciones Aljibe.

Secaira, M. C., & Mena, M. A. (2022). Mejora del bienestar integral de un grupo de adultos mayores. Revista U-Mores, 1(3), 57-76.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35290/ru.v1n3.2022.765>

Serantes, A. (2021). La Educación Física: métodos para el trabajo con el adulto mayor. Revista Digital - Buenos Aires(122).