



redined

red de bases de datos
de información educativa

<http://www.redined.mec.es/>

TEXTO BILINGÜE

1ª parte: Versión en lengua española 

TEXT BILINGÜE

 **2a part: Versió en llengua catalana**

Palabras clave

ancianos, baile de salón, actividad física, ejercicio físico, pensión, jubilación

El baile de salón como ejercicio físico en los ancianos que asisten a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciudad de Manizales (Colombia)

■ LUIS GUILLERMO JARAMILLO ECHEVERRY

Profesor del Departamento de Acción Física Humana.
Universidad de Caldas (Manizales, Colombia)

■ EDWIN GÓMEZ TABORDA MARÍA DEL PILAR ZULUAGA GÓMEZ

Licenciados en Educación Física y Recreación.
Universidad de Caldas (Manizales, Colombia)

Abstract

Physical activity and physical exercise have been considered as one of the strategies in the promotion of health and the prevention of illnesses: with even more reason in older people, who change from an active working life to a life that could lead to sedentarism or physical inactivity. In this sense, physical activity and physical exercise, allow them to reach, in the most secure way, the objectives that the institutions for the care of old people propose i.e.: improve or maintain physical capacity, cultivate new social relationships and enjoy themselves in a recreative atmosphere. The practising of exercise and leading a physically active life, are proposals that have become more important in the last decades, with respect to the promotion of health and the prevention of illnesses in old people. In our findings we show that old people assume ballroom dancing as a form of being physically active, apart from the joy and pleasure produced by this activity. These people, on feeling an improvement in their physical and mental health, consider that dancing becomes an important, enjoyable activity in the midst of their routine.

Key words

old people, ballroom dancing, physical activity, physical exercise, pension, retirement

Resumen

La actividad física y el ejercicio físico han sido considerados como una de las estrategias en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en el individuo; con mayor razón en la población anciana, quienes pasan de una vida activa laboral, a una vida que los puede llevar al sedentarismo o a la inactividad física. En este sentido, la actividad física y el ejercicio físico, permiten alcanzar de forma más segura, los objetivos que se proponen las instituciones de atención al viejo a saber: Mejorar o mantener la capacidad física, cultivar nuevas relaciones sociales y divertirse en un ambiente recreativo. La práctica del ejercicio y el llevar una vida activa físicamente, son propuestas que han cobrado importancia en las últimas décadas, respecto a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en la población anciana.

En los hallazgos se presenta que los ancianos asumen el baile de salón como una forma de estar activos físicamente, aparte de la alegría y el placer ocasionado que les produce dicha práctica. Ellos, al sentir mejoría en su salud física y mental, consideran que el baile se convierte en una actividad de placer importante en medio de su cotidianidad.

Trasfondo del estudio

Los ancianos y las instituciones sociales

El Envejecimiento es un deterioro progresivo en el organismo que se produce a medida que un individuo avanza en edad; se manifiesta por una disminución de las funciones del cuerpo, lo cual lo hace más susceptible de contraer cualquier tipo de enfermedad. En el envejecimiento también se tiene en cuenta el estilo de vida, el género, las condiciones ambientales, sociales y económicas entre otros; todos estos factores influyen en él, retardándolo o acelerándolo.

El estilo de vida es: “la expresión de lo social a través de la personalidad y la actividad individual, lo cual posibilita la jerarquización y la perspectiva de ser y de actuar” (Curcio, 1997). En este estilo de vida, las actividades sociales y culturales son la expresión que el sujeto realiza en medio de su relación intersubjetiva con los demás.

En apoyo a las relaciones sociales, físicas y mentales de los viejos, se encuentran los **Modelos de Atención al anciano**, que son “el conjunto de servicios ofrecidos y utilizados para responder a las necesidades en salud que demandan los ancianos, influyendo en ellos los factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales se ven reflejados en su capacidad funcional”. (Gómez, Curcio y Gómez, 1995, p. 267). Para estos factores, existen diferentes redes de apoyo que se relacionan con estos modelos de atención; desde lo familiar, se encuentran sus parientes y vecinos cercanos, y desde lo social se encuentran las instituciones pensionales de servicio día, que pueden ser de carácter privado o estatal.

Estas instituciones ofrecen sus servicios a los ancianos pensionados, en lo físico, mental y social. Desde lo físico, la atención médica en el tratamiento de ciertas enfermedades; desde lo mental, se encuentran las terapias de socialización y convivencia familiar; y desde lo social, el ofrecimiento de programas artísticos y culturales como: El baile de salón, el canto, la música, la pintura, las artesanías, el teatro, el bordado, entre otros.

Otro tipo de instituciones día que no necesariamente son de tipo pensional, y que ofrecen los mismos servicios, son aquellas que se conforman como asociaciones y programas oficiales subsidiados por las alcaldías o centros de deportes y que a parte de tener en cuenta a los ancianos pensionados, acogen también a aquellos que no tuvieron acceso a una pensión; muchos de ellos por lo general no cuentan con un hogar y domicilio establecido.

El Baile de salón

Guerrero y Argüelles (2000, p. 69) reconocen por baile de salón aquella forma de danza que comprende los bailes sociales y que se ven favorecidos por la mayoría de la gente, que están fuertemente influidos por la música popular, y que reflejan el ánimo y los intereses de una época y de una cultura.

En este sentido, el baile de salón o baile social, hace parte de aquel baile que se comparte en un salón donde se reúnen una serie de personas para relacionarse socialmente como en las fiestas y las celebraciones, entre otros; es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros; es la oportunidad de expresar que se está alegre o contento.

Contexto

La institución donde se desarrolló el estudio, fue “La Caja Compensación Familiar de Caldas Confamiliares”; que fue creada con el objetivo de administrar la prestación social del subsidio Familiar en la clase trabajadora. Dentro de los servicios que ofrece se encuentran las áreas de salud, social, de nutrición, recreación, de formación y capacitación, de educación y cultura y el servicio de pensionados.

El Servicio de Pensionados, creado en 1986 surge como un programa de atención integral a la vejez, con el ánimo de preparar a los viejos para que vivan una vejez sana y participativa en el medio familiar y social. El grupo de baile específicamente, tiene unos seis años de fun-

cionamiento; inició con dos grupos y actualmente se encuentran seis; en ellos se enseñan distintos ritmos musicales como los bailes propios de la cultura colombiana y los ritmos argentinos; siendo estos últimos los de más preferencia por los viejos.

De los seis grupos existentes se escogió un grupo para realizar la investigación, el cual se encontraba conformado por catorce ancianos, de los cuales trece eran mujeres y un hombre. El objetivo de las clases de baile es brindar espacios de relación social de los ancianos a través del aprendizaje de ciertos ritmos musicales.

Momentos del estudio

El estudio de tipo comprensivo se desarrolló a partir de tres momentos:

A. Primer momento

Preconfiguración de la realidad (acceso al campo)

Guía de Preconfiguración

- Número de observaciones: Se realizaron diez observaciones, dos semanales durante mes y medio con el propósito de encontrar las primeras categorías que orientaban el estudio sobre las primeras manifestaciones de los ancianos.
- Lugares de las observaciones: Las observaciones se realizaron en la sede principal de “Confamiliares”, aula máxima, tercer piso de la institución.
- Elementos de observación.
 - Manifestaciones lúdicas: Acciones que provocan placer, disfrute entre otros.
 - Actitudes frente al baile: Posturas físicas y conductas.
 - Receptividad en el aprendizaje de los pasos: facilidad o no para aprender.
 - Actitud frente al profesor: Conducta mostrada ante sus indicaciones.

Precategorías encontradas o categorías iniciales del estudio

Las primeras categorías culturales encontradas, se reúnen por su sentido en tres

Tabla 1.

Lo socioafectivo	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Agrupación	Observamos que los ancianos desde el momento que llegaban a la clase, se reunían en pequeños grupos, y a partir de esos grupos observaban a sus compañeros para corregirlos. También se reunían para comentar sobre actividades que habían realizado en la semana.
Actitud positiva	Se observan en los ancianos buenos estados de ánimo, de placer y de disfrute en la clase, tanto a nivel personal como en el grupo. Esto se da a partir de las vivencias y experiencias adquiridas en cada sesión de la clase de baile con respecto a lo aprendido, como también la convivencia o interacción con el medio ambiente circundante.
Inseguridad en los pasos	Los ancianos muestran temor en la ejecución de los pasos al ser observados y evaluados por el profesor, esto tal vez se deba a sus limitaciones motrices. Sin embargo, se observa cómo sus compañeros, les colaboran y los apoyan en el aprendizaje de los mismos.
Lo físico	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Capacidad de movimiento	Hace referencia al conjunto de movimientos implicados en la acción motriz de los ancianos frente al baile, durante y después de la clase. Se observó que algunos de ellos presentaban movimientos limitados en cuanto al tiempo de ejecución y fluidez de acuerdo al ritmo musical.
Tiempo descanso o reposo	Observamos que los ancianos se cansan constantemente, por lo general descansan en los intermedios de las melodías, algunos esperan que transcurran dos o tres melodías para volver a empezar.
Lo cognitivo	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Aprendizaje	Indica la puesta en común de lo aprendido por cada persona durante su asistencia a la clase con sus compañeros, y el intercambio de los esquemas motrices adquiridos en cada práctica. El profesor por lo general repasaba los pasos enseñados en la clase anterior. En algunos ancianos observamos dificultad para recordar dichos pasos.
Evaluación	Se refiere a aquellas apreciaciones observadas y vivenciadas desde la participación activa y pasiva de cada anciano durante la clase. La evaluación se encontraba referida a la observación por los mismos participantes del grupo respecto al baile que realizaban los que estaban bailando; también por las observaciones del profesor, y por las sensaciones experimentadas por los ancianos.

categorías conceptuales a saber: Lo socioafectivo, lo físico y lo cognitivo así (Véase *tabla 1* y *figura 1*).

El cuadro de la pre-estructura sociocultural surgió de acuerdo al análisis inicial de las pre-categorías encontradas redimensionadas con los rastreos teóricos. Por tanto, lo anterior es una estructura de relación sustancial y no tanto de agrupación.

Con base en las reflexiones sobre los datos iniciales encontrados y descritos en el cuadro anterior, el grupo observó que existe un componente físico, uno cognitivo y uno socioafectivo que se relacionan con el ejercicio físico y hacen parte de la clase de baile; en este sentido la temática que más se acercaba a la comprensión del baile y su relación con los ancianos sería: **“La percepción del baile de salón como ejercicio físico”**.

B. Segundo momento

Plan de configuración

(El trabajo de campo a profundidad)

El problema o gran pregunta de investigación

¿Cuál es el sentido que los ancianos le encuentran al baile de salón como ejercicio físico en la sede principal de Confamiliares de la ciudad de Manizales?

Otras preguntas de investigación

- ¿Qué piensan los ancianos del baile de salón?
- ¿Qué razones manifiestan los ancianos para asistir a la clase de baile?
- ¿Cómo se sienten los ancianos, antes, durante y después de una clase de baile?
- ¿Qué beneficios creen los ancianos que consiguen con la práctica de baile?
- ¿Cuáles son las expectativas del anciano respecto al baile de salón?

Metodología

Tipo de investigación. El estudio cualitativo se orientó mediante el diseño metodológico denominado Principio de Complementariedad Etnográfica propuesto por Murcia Jaramill (1998) el cual parte de reconocer la influencia de los diferentes enfoques de la investigación social con el fin de establecer una propuesta que no desconozca la importancia de la comprensión del fenómeno social desde las redes de sentido y significado, otorgados por todos los sujetos influidos por él. El diseño consta de tres momentos (preconfiguración, plan de configuración y reconfiguración de la realidad), los cuales interactúan a lo largo de todo el proceso de investigación, con el objetivo de ir configurando la estructura sociocultural, la que es tejida desde los mismos actores sujetos de investigación.

Informantes claves

En el estudio se escogieron tres informantes pertenecientes al grupo de baile, dos mujeres y un hombre, quienes fueron seleccionados de acuerdo a una serie de características como:

como el componente energético operativo. En este componente puede haber gran desgaste de energía que suplen los intereses emotivos del individuo como el jugar, bailar, hacer deporte, o cualquier otra actividad que genere placer al individuo.

Respecto a los ancianos, estos, a parte de la utilización del componente energético operativo, buscan realizar aquellas actividades emotivas de disfrute corporal como el asistir a las clases de baile por encima de sus dolencias físicas ocasionadas por la enfermedad: En este sentido uno de ellos comenta: *“la enfermedad que tenían era el mayor reto para participar en las clases de baile”*.

“La practica regular del ejercicio y la conservación de una rutina de actividad física, permiten el mantenimiento de la capacidad de reserva fisiológica, por tanto tiene una influencia favorable sobre la salud” (Gómez y Curcio, 1998, p. 28). El ejercicio físico para todos los grupos de edades, es una de las actividades programadas que por su naturaleza colabora en la conservación de una vida más agradable e íntegra; se constituye así, en un modelo para el mantenimiento de las capacidades. Por otra parte, la actividad física, que no es programada, “es una conducta, que proporciona movimiento al cuerpo, que permite la ejecución de las actividades básicas cotidianas, y a su vez se constituye en un importante determinante de la capacidad física”. En este sentido, la actividad física puede permitir los mismos beneficios que el ejercicio físico. De acuerdo a las últimas tendencias de la salud con relación a la actividad física, se reconoce que en el mundo se esta más propenso a sufrir enfermedades por inmovilidad, o sedentarismo debido a la vida acelerada; la distracción de los medios masivos de comunicación, la comodidad, el confort y el consumo de sustancias nocivas como el tabaquismo y el alcoholismo. Es decir, el hombre de la década de los noventa, y dos mil tiende a ser mas gordo y menos activo que el hombre de los años cincuenta (1950).

Autores como Matsudo (1999) consideran que realizar treinta minutos al día casi todos los días a la semana de una sola vez o en sesiones acumulativas de 10 a

15 minutos de una actividad de intensidad moderada, puede ser suficiente para traer beneficios para la salud; de este modo él recomienda que toda persona incluya en su vida cotidiana (hogar, trabajo o comunidad) una actividad física regular; actividades como: organizar el jardín, ir al supermercado a pié, bailar, montar en bicicleta y andar rápido entre otras; permiten elevar el nivel de actividad física en los individuos, sin necesidad de estar realizando ejercicios programados en horarios previamente establecidos; se trata de realizar actividades físicas que sean parte de la vida cotidiana de los sujetos.

Según los ancianos del grupo de baile, el participar de la clase ocasiona en ellos mejoría física, lo cual trae que se sientan motivados para seguir asistiendo a esta actividad, pues el baile puede exigir de él un esfuerzo físico que no tiene en sí la finalidad de mejorar físicamente, sino la motivación de querer aprender a bailar, pero que implícitamente está el desgaste energético del cuerpo.

En este sentido, la clase de baile es para los ancianos una actividad que esta llena de un alto contenido afectivo, que los impulsa de una manera consciente o inconsciente a realizar actividad física. Desde esta consideración, el baile es un medio eficaz para los ancianos en la prevención de enfermedades relacionadas con inmovilidad articular y una ayuda complementaria en sus actividades cotidianas.

El sentirse bien físicamente hace referencia a la promoción de la salud, pues los ancianos ven la posibilidad de mejorar los síntomas ocasionados por la enfermedad asistiendo a los programas ofrecidos por las instituciones de servicio pensional; desde esta perspectiva, el baile es una estrategia que puede retardar, prevenir y controlar las consecuencias de la enfermedad. Ellos expresan que se sienten mejores físicamente cuando asisten con regularidad a las clases de baile; he aquí la expresión de una de ellos: *“Yo he sentido mucha mejoría, me siento muy bien, no siento ninguna molestia, antes si no hago clase si me dan molestias. Ya puedo bailar, usted se ha dado cuenta como bailo y no me canso”*.

Para los ancianos, el bailar es como volver a nacer, al invertir tiempo en las activida-

des que más les gustan, es despojarse de las vestiduras de la responsabilidad laboral y en parte familiar que le impedían en un tiempo ser más activos físicamente, movidos internamente por el deseo de bailar. *“Me ha ayudado demasiado, porque yo llevaba mucho años de estar inactivo, yo hasta los 45 años hice mucho deporte; jugaba voleibol, hacia de todo, pero después, ya en los últimos años por una enfermedad no podía moverme, ahora pude volver a hacer algo, entonces me metí aquí a baile”* (anciano grupo de baile)

Bienestar mental

“...Hay un refrán que dice: ‘La mente es tan grande, que si la enfermedad se pudiera olvidar, se curaría’. Uno con la mente puede curar todas las enfermedades que tiene el cuerpo. A uno lo que le falta es fuerza mental para hacer muchas cosas” (anciana grupo de baile)

La disposición del anciano para mantenerse activo y hacer ejercicio, comienzan desde el instante en que él decide tener una vida social; esto implica que desea sentirse bien física y mentalmente. El querer realizar actividades distintas a las que comúnmente desempeñaba en el pasado (actividad laboral), son un principio de querer un cambio en su actitud, que se traduce en fuerza de voluntad para realizar actividades distintas. “La salud mental, es un concepto mas amplio que la ausencia de enfermedad, el estado subjetivo de salud, es mas importante que el objetivo, uno es tan sano como se siente, la gente vieja no sólo debe ser sana, también debe sentirse sana”. (Gómez, Curcio, Gómez, 1995, p. 113).

El baile por ser una de las manifestaciones culturales propia de la fiesta, la diversión y la relación de compañerismo entre otros, permite que el anciano experimente un bienestar subjetivo que lo hace sentirse a gusto con la vida, pues siente que las preocupaciones ocurridas en su medio social y familiar se olvidan momentáneamente tal y como lo expresa uno de ellos: *“En la clase de baile, uno experimenta las mejores sensaciones que pueda tener, es que uno puede llegar un poquito achantado (deprimido) y sale de la clase contento, alegre espiritualmente. A mi*

me hace falta venir al programa por el compañerismo, las compañeras que se manejan muy bien conmigo. Hoy las carreras que pegue por venir a la clase; llegré sudando”.

Las relaciones interpersonales y el sentirse bien físicamente “causan en el anciano un bienestar mental o subjetivo que se traduce en: ánimo, afecto, congruencia, felicidad, satisfacción con la vida, redes sociales y salud”. Rice (1997, p. 568). Grace (1995, p. 68) también considera que el baile de salón ayuda a las personas ancianas a obtener una autoimagen más positiva, mayor autoestima, mejor autoconcepto, libertad para tomar decisiones, sentimiento de logro, aceptación de los otros, creatividad, espontaneidad, autonomía, liderazgo, se aprende a superar el miedo, las frustraciones, la depresión, la soledad y el aislamiento.

Las relaciones sociales es otro aspecto que hace parte del bienestar mental del anciano. El mantener relaciones con otras personas le permite reconocerse y ser reconocido por los demás como ser social dentro del pequeño colectivo con el que se relaciona. La clase de baile permite que se constituya una red de relaciones donde se hace posible el mutuo reconocimiento del sujeto, donde se comunican experiencias con un lenguaje que les es propio, que rebasa el hablar y se incluye el cuerpo como medio de expresión y comunicación de sentidos y sentimientos.

Es un lenguaje que desde Gadamer (1991, p. 530) “tiene sentido desde el entendimiento como proceso vital, en el que vive su representación una comunidad de vida” (en este caso el grupo de ancianos que bailan); un lenguaje que no es un simple medio para el entendimiento individual, sino del mutuo entendimiento. Un lenguaje que implica que el otro esté presente, donde se presupone siempre un entendimiento ejercido en vivo; un len-

guaje donde no nos ponemos primero de acuerdo, sino que estamos ya siempre de acuerdo. Lenguaje que según el mismo autor “no sólo copia la estructura del ser, sino que sólo en sus causas se conforman el orden y la estructura de la propia experiencia”

Un lenguaje donde está la palabra que baila, que se ríe, que juega, que comunica no una palabra, sino muchas a la vez por su sentido de expresión y comunicación en la relación intersubjetiva con el otro. “Es una palabra que tiene relación con un todo y sólo en virtud de este (el todo) es palabra. Una palabra que hace referencia también a lo no dicho, a lo que se da por entendido, a lo que tiene que ver con la respuesta y la alusión, es aquella palabra que pone en juego todo un conjunto de sentido”. Gadamer (*op. cit.*, 1991). Todo esto se percibe en el lenguaje indecible del baile.

Por lo anterior, la comunicación que establece el anciano al interior del grupo de baile, hace que él sea capaz de afrontar con mayor facilidad los procesos del envejecimiento al sentirse identificado con sus homogéneos. Por tanto se proyecta con alegría no sólo hacia sus compañeros de clase, sino también a sus familiares. “Me siento muy bien para seguir adelante, por que uno sale de las secciones de baile de salón relajado y con muy buen ánimo” (anciano grupo de baile)

Concluyendo, el baile hace parte de la actividad física del viejo, pues es una más de las tantas ocupaciones que el puede realizar; allí no sólo se divierte y descarga sus emociones, sino que está activo físicamente.

Conclusiones

- Para muchos teóricos el baile es una actividad física, para los ancianos es una forma de hacer ejercicio físico, donde

encuentran tranquilidad, relajación, vida, facilidad para moverse y agilidad.

- Los ancianos asisten al programa de baile de salón por tres motivos: Por su salud física, por aprender ritmos de su gusto o preferencia y por la diversión que les causa bailar en compañía de otros.

Bibliografía

- Curcio, C. L. y Gómez, J. F.: “Capacidad Funcional en el Anciano”, *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, Manizales (Colombia), 1 (1998), vol. 12.
- Davidoff, L.: *Introducción a la psicología*, México: McGraw-Hill, 3.^a ed., 1989, p. 698.
- Fericgla, J. M.: *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*, Barcelona: Anthropos, 1992, p. 380.
- Gadamer, H. G.: “El lenguaje como Horizonte de una Ontología Hermenéutica”, en *Verdad y Método I*, Salamanca: Sígueme, 1991, pp. 526-585.
- Gómez, J. F.; Curcio, C. L. y Gómez, D. E.: *Evaluación de la Salud de los Ancianos*, Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones, 1995, p. 380.
- Grace, C.: “Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad”, *Revista de la Universidad de Costa Rica*, San José: Centro editorial UCR, vol. 29, 2 (1995), pp. 65-68.
- Guerrero, P. M. y Arguelles, P. D.: *Danzas y Bailes Internacionales*, Armenia: Kinesis, 2000, p. 144.
- Le Boulch, J.: *El Movimiento en el Desarrollo de la Persona*, Barcelona: Paidotribo, 1997, p. 339.
- Matsudo Rodríguez, V. K.: “Las nuevas recomendaciones de la Actividad Física para la Promoción de la Salud”, en *Memorias del XVII Congreso Panamericano de Educación Física*, Panamá, 4-9 de julio de 1999.
- Murcia, N. y Jaramillo, L. G.: “La Danza Factor de Promoción Ético Moral en Adolescentes”, *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54 (1998), pp. 12-19.
- Rice, P. F.: *Desarrollo humano. Estudio del Ciclo Vital*, Bogotá: Prentice-Hall hispanoamericana, 1997, p. 689.

FÒRUM J. M. CAGIGAL

Paraules clau

ancians, ball de saló, activitat física, exercici físic, pensió, jubilació

El ball de saló com a exercici físic en els ancians que assisteixen a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciutat de Manizales (Colòmbia)

■ LUIS GUILLERMO JARAMILLO ECHEVERRY

Professor del Departament d'Acció Física Humana.
Universitat de Caldas. Manizales (Colòmbia)

■ EDWIN GÓMEZ TABORDA MARÍA DEL PILAR ZULUAGA GÓMEZ

Llicenciats en Educació Física i Recreació.
Universitat de Caldas (Manizales, Colòmbia)

Abstract

Physical activity and physical exercise have been considered as one of the strategies in the promotion of health and the prevention of illnesses: with even more reason in older people, who change from an active working life to a life that could lead to sedentarism or physical inactivity. In this sense, physical activity and physical exercise, allow them to reach, in the most secure way, the objectives that the institutions for the care of old people propose i.e.: improve or maintain physical capacity, cultivate new social relationships and enjoy themselves in a recreative atmosphere. The practising of exercise and leading a physically active life, are proposals that have become more important in the last decades, with respect to the promotion of health and the prevention of illnesses in old people. In our findings we show that old people assume ballroom dancing as a form of being physically active, apart from the joy and pleasure produced by this activity. These people, on feeling an improvement in their physical and mental health, consider that dancing becomes an important, enjoyable activity in the midst of their routine.

Key words

old people, ballroom dancing, physical activity, physical exercise, pension, retirement

Resum

L'activitat física i l'exercici físic han estat considerats com una de les estratègies en la promoció de la salut i la prevenció de malalties en l'individu; amb més raó en la població anciana, la qual passa d'una vida activa laboral, a una vida que els pot portar al sedentarisme o a la inactivitat física. En aquest sentit, l'activitat física i l'exercici físic, permeten d'aconseguir de forma més segura, els objectius que es proposen les institucions d'atenció a la gent gran, a saber: millorar o mantenir la capacitat física, cultivar noves relacions socials i divertir-se en un ambient recreatiu. La pràctica de l'exercici i el fet de portar una vida activa físicament, són propostes que han guanyat importància en les últimes dècades, respecte a la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia en la població anciana.

En les descobertes es presenta que els ancians assumeixen el ball de saló com una forma d'estar actius físicament, a part de l'alegria i el plaer que els produeix aquesta pràctica. Ells, en sentir millora en la seva salut física i mental, consideren que el ball es converteix en una activitat de plaer important dintre de la seva quotidianitat.

Rerefons de l'estudi

Els ancians

i les institucions socials

L'envelliment és una deterioració progressiva de l'organisme que es produeix a mesura que un individu avança en edat; es manifesta per una disminució de les funcions del cos, i això el fa més susceptible de contreure qualsevol mena de malaltia. En l'envelliment també es té en compte l'estil de vida, el gènere, les condicions ambientals, socials i econòmiques, entre d'altres; tots aquests factors hi influeixen, retardant-lo o accelerant-lo.

L'estil de vida és: "l'expressió de la cosa social a través de la personalitat i l'activitat individual, i això possibilita la jerarquització i la perspectiva de ser i d'actuar" (Curcio, 1997). En aquest estil de vida, les activitats socials i culturals són l'expressió que el subjecte realitza enmig de la seva relació intersubjectiva amb els altres.

En suport de les relacions socials, físiques i mentals dels ancians, es troben els **Models d'Atenció a l'ancià**, que són "el conjunt de serveis oferts i utilitzats per respondre a les necessitats en salut que demanden els ancians; en ells influeixen els factors biològics, psicològics i socials, els quals es veuen reflectits en la seva capacitat funcional" (Gómez, Curcio i Gómez, 1995, pàg. 267). Per a aquests factors, existeixen diferents xarxes de suport que es relacionen amb aquests models d'atenció; des de l'àrea familiar, es troben els seus parents i veïns propers, i des del camp social es troben les institucions per pensionistes de servei-dia, que poden ser de caràcter privat o estatal.

Aquestes institucions ofereixen els seus serveis als ancians pensionats, en l'aspecte físic, mental i social. En l'aspecte físic, l'atenció mèdica en el tractament d'algunes malalties; en el mental, es troben les teràpies de socialització i convivència familiar; i en el social, l'oferiment de programes artístics i culturals com ara: el ball de saló, el cant, la música, la pintura, les artesanies, el teatre, el brodat, entre d'altres.

Una altra mena d'institucions-dia que no necessàriament són de pensionistes, i que ofereixen els mateixos serveis, són aquelles que es conformen com a associacions i programes oficials amb subsidis dels ajuntaments o centres d'esports i que a part de tenir en compte els ancians pensionats, acullen també aquells que no han tingut accés a una pensió; molts d'aquests, per regla general, no compten amb una llar i domicili establert.

El ball de saló

Guerrer i Argüelles (2000, pàg. 69) reconeixen per ball de saló aquella forma de dansa que comprèn els balls socials i que es veuen afavorits per la majoria de la gent, que estan fortament influïts per la música popular, i que reflecteixen l'ànim i els interessos d'una època i d'una cultura.

En aquest sentit, el ball de saló o ball social, forma part d'aquell ball que es comparteix en un saló on es reuneixen un seguit de persones per relacionar-se socialment, com en les festes i les celebracions, entre d'altres; és una forma de demostrar que es comparteix una alegria amb l'altre o amb els altres; és l'oportunitat d'expressar que s'està alegre o content.

Context

La institució on es va desenvolupar l'estudi, va ser "La Caja Compensación Familiar de Caldas, Confamiliars"; que va ser creada amb l'objectiu d'administrar la prestació social del Subsidí Familiar a la classe treballadora. Dintre dels serveis que ofereix es troben les àrees de salut, social, de nutrició, recreació, de formació i capacitació, d'educació i cultura i el servei de pensionats.

El Servei de Pensionats, creat en 1986 sorgeix com un programa d'atenció integral a la vellesa, amb l'ànim de preparar els ancians perquè visquin una vellesa sana i participativa en el medi familiar i social. El grup de ball específicament, té uns sis anys de funcionament; es va iniciar amb dos grups i actualment s'hi tro-

ben sis; s'hi ensenyen diferents ritmes musicals, com ara els balls propis de la cultura colombiana i els ritmes argentins; aquests últims són els més preferits per la gent gran.

Dels sis grups existents se'n va escollir un per realitzar la investigació; aquest grup es trobava format per catorze ancians, tretze dones i un home. L'objectiu de les classes de ball és oferir espais de relació social als ancians mitjançant l'aprenentatge d'alguns ritmes musicals.

Moments de l'estudi

L'estudi de tipus comprensiu es va desenvolupar a partir de tres moments així:

A. Primer moment.

Preconfiguració de la realitat (accés al camp)

Guia de preconfiguració

- Nombre d'observacions: es van realitzar deu observacions, dues setmanals durant mes i mig amb el propòsit de trobar les primeres categories que orientaven l'estudi sobre les primeres manifestacions dels ancians.
- Llocs de les observacions: les observacions es van realitzar a la seu principal de "Confamiliars", aula màxima, tercer pis de la institució.
- Elements d'observació.
 - Manifestacions lúdiques: Accions que provoquen plaer, gaudi entre d'altres.
 - Actituds davant del ball: Posures físiques i comportaments.
 - Receptivitat en l'aprenentatge dels passos: facilitat o no per aprendre.
 - Actitud davant del professor: Comportament mostrat davant les seves indicacions.

Precategories trobades o categories inicials de l'estudi

Les primeres categories culturals trobades, es reuneixen pel seu sentit en tres categories conceptuals, a saber: el socioa-

Taula 1.

El socioafectiu	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
<i>Agrupació</i>	Vam observar que els ancians des del moment que arribaven a la classe, es reunien en petits grups, i a partir d'aquests grups observaven els seus companys per corregir-los. També es reunien per comentar activitats que havien realitzat en la setmana.
<i>Actitud positiva</i>	S'observen en els ancians bons estats d'ànim, de plaer i de gaudi a la classe, tant a nivell personal com en el grup. Això es dona a partir de les vivències i experiències adquirides en cada sessió de la classe de ball respecte del que han après, com també la convivència o interacció amb el medi ambient circumdant.
<i>Inseguretat en els passos</i>	Els ancians mostren temor en l'execució dels passos en ésser observats i avaluats pel professor, això potser és degut a les seves limitacions motrius. Tanmateix, s'observa que els seus companys, hi col·laboren i els recolzen en l'aprenentatge.

El físic	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
<i>Capacitat de Moviment</i>	Fa referència al conjunt de moviments implicats en l'acció motriu dels ancians davant del ball, durant la classe i després. Es va observar que alguns presentaven moviments limitats pel que fa al temps d'execució i a la fluïdesa d'acord amb el ritme musical.
<i>Temps Descans o repòs</i>	Vam observar que els ancians es cansen constantment, per regla general descansen en els intermedis de les melodies, alguns esperen que transcorrin dues o tres melodies per tornar a començar.

El cognitiu	
PRECATEGORIA	DESCRIPCIÓ
<i>Aprenentatge</i>	Indica la posada en comú d'allò que ha après cada persona durant la seva assistència a la classe amb els seus companys, i l'intercanvi dels esquemes motrius adquirits en cada pràctica. Per regla general, el professor repassava els passos ensenyats a la classe anterior. En alguns ancians vam observar dificultat per recordar els passos esmentats.
<i>Avaluació</i>	Es refereix a aquelles apreciacions observades i viscudes des de la participació activa i passiva de cada ancià durant la classe. L'avaluació es trobava referida a l'observació dels mateixos participants del grup respecte al ball que realitzaven els que estaven ballant; també per les observacions del professor, i per les sensacions experimentades pels ancians.

fectiu, el físic i el cognitiu, així (vegeu taula 1 i figura 1). El quadre de la preestructura sociocultural va sorgir d'acord amb l'anàlisi inicial de les precategories trobades redimensionades amb els rastres teòrics. Per tant, allò anterior és una estructura de relació substancial i no tant d'agrupació.

Amb base a les reflexions sobre les dades inicials trobades i descrites en el quadre anterior, el grup va observar que existeix un component físic, un de cognitiu i un de socioafectiu que es relacionen amb l'exercici físic i formen part de la classe de ball; en aquest sentit, la temàtica que més s'acostava a la comprensió del ball i la seva relació amb els ancians seria: "La

percepció del ball de saló com a exercici físic".

B. Segon moment
Pla de configuració
(El treball de camp en profunditat)

El problema
o gran pregunta d'investigació

Quin sentit troben els ancians al ball de saló com a exercici físic a la seu principal de "Confamiliars" de la ciutat de Mani-zales?

D'altres preguntes d'investigació

- Què pensen els ancians del ball de saló?
- Quines raons manifesten els ancians per assistir a la classe de ball?
- Com se senten els ancians, abans, durant i després d'una classe ball?
- Quins beneficis creuen els ancians que aconsegueixen amb la pràctica de ball?
- Quines són les expectatives de l'ancià respecte al ball de saló?

Metodologia

Tipus d'investigació. L'estudi qualitatiu es va orientar mitjançant el disseny metodològic denominat Principi de Complementarietat Etnogràfica proposat per Murcia Jaramillo (1998), el qual parteix de reconèixer la influència dels diferents enfocaments de la investigació social per tal d'establir una proposta que no desconeixi la importància de la comprensió del fenomen social des de les xarxes de sentit i significat, atorgats per tots els subjectes influïts per aquest. El disseny consta de tres moments (preconfiguració, pla de configuració i nova configuració de la realitat), els quals interactuen al llarg de tot el procés d'investigació, amb l'objectiu d'anar configurant l'estructura sociocultural, la qual és teixida des dels mateixos actors subjectes d'investigació.

Informants claus

En l'estudi es van escollir tres informants pertanyents al grup de ball, dues dones i un home, els quals van ser seleccionats d'acord amb un seguit de característiques com ara:

- Pel grau d'empatia i confiança almenys amb un dels investigadors.
- Per ser persones líders dintre del grup i que hi portessin una certa permanència.
- Pel seu alt grau de col·laboració en l'aportament d'informació.

Tècniques i instruments

Les tècniques van ser l'**entrevista a fons**, que és un diàleg obert que s'estableix amb l'informant clau; per a la seva realització es van dissenyar preguntes que sorgien de la mateixa conversa que s'establí amb l'informant. Les primeres entrevistes es van realitzar tenint com a base les preguntes d'investigació, però aquestes van anar canviant a mesura que ens sorgien d'altres inquietuds de les entrevistes fetes. L'**observació participant** va ser una altra tècnica utilitzada pels investigadors per adquirir la informació. Mitjançant l'observació, es va aconseguir de mirar les accions dels ancians respecte al ball i el grup; les primeres mirades van ser molt generals, gairebé des d'una òptica externa, però a mesura que augmentaven les visites, la mirada es va anar fent més específica.

En relació amb els instruments, es va utilitzar el **diari de camp** per consignar les notes de camp de cada investigador, posteriorment aquest va ser enriquit pels comentaris dels altres integrants del grup, els quals miraven el mateix fenomen, però des d'un angle distint. També es va utilitzar el **magnetòfon** que va servir per consignar les entrevistes.

Procediment

- Contacte directe amb els coordinadors del programa (Accés).
- Presentació al grup i iniciació de les observacions.
- Recollida de la informació.
- Categorització emergent de les primeres observacions.
- Detecció dels informants claus.
- Realització de les entrevistes. (Treball de camp en profunditat).
- Processament de la informació.
- Construcció de sentit de les dades trobades.

Processament de la informació

Es va realitzar mitjançant la Codificació, la qual és una forma sistemàtica de desenvolupar i refinar les interpretacions de les dades. Per fer-ho, les categories emergents es van codificar, es van separar les dades pertinents a les diverses categories de codificació, es van apartar les dades sobrants i es va refinar l'anàlisi.

La codificació es va realitzar des de les categories més simples o obertes passant per les axials o conceptuals, fins a obtenir les categories selectives.

Categories trobades

Després d'haver realitzat treball de camp a fons, les categories trobades tenien a veure amb el **benestar físic i mental** percebut per l'ancià; visió molt diferent a la primera impressió que s'esbossava a la preestructura. A la **figura 2** presentem l'estructura sociocultural trobada.

C. Tercer moment

Nova configuració de la realitat (Construcció de sentit)

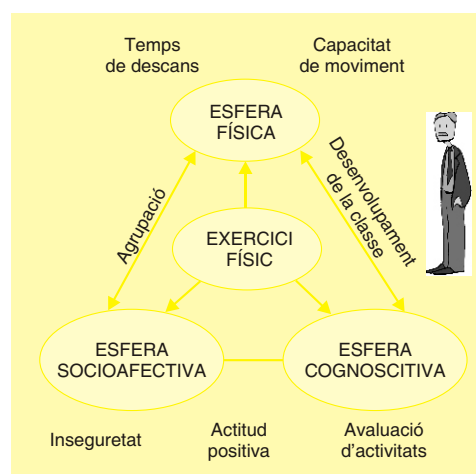
En aquesta fase, les dades posades pel seu sentit en l'estructura, són tornades a dimensionar amb l'ajuda de conceptes teòrics, sense desvirtuar-ne el sentit.

Benestar físic

"La malaltia que tenia és el repte més gran que vaig tenir per poder venir a ballar i veure si podia, veure que la malaltia no m'impedia de fer exercici. El meu estat de salut era regular, perquè jo tot just venia de recuperar-me d'una malaltia, aleshores vaig decidir d'ingressar aquí perquè jo patia d'un problema respiratori" (ancià grup de ball).

Segons (Gómez i Curcio, 1998, pàg. 28) "la malaltia és un canvi o trastorn en l'estructura o funcionament d'un òrgan o sistema, és la raó principal de la disminució de l'activitat". Els ancians busquen de vèncer obstacles relacionats amb les pèrdues de salut, ja que existeix una correlació entre malaltia i vellesa, i ells no s'acostumen a una vida de malalts o de "xacres". És un buig a estar inactiu, es-

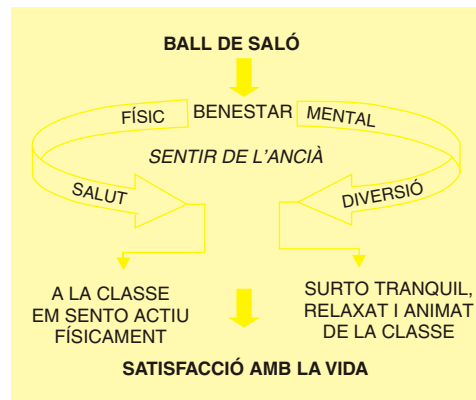
Figura 1.
Preestructura sociocultural trobada.



perant de recuperar-se de la malaltia que en aquest moment pateix.

Le Boulch, (1997, pàg. 72) considera que tota persona té un component energètic del qual disposa per realitzar qualsevol mena d'activitat. L'autor considera que en tota persona existeixen dos components energètics: d'una banda, es troba el component energètic operatiu, utilitzat per realitzar activitats quotidianes com ara vestir-se, alimentar-se i treballar, entre d'altres. Aquest component sempre està present, perquè es necessita constantment, per efectuar activitats operatives de manera eficaç. D'altra banda, es troba el component energètic afectiu, el qual impulsa els subjectes a realitzar activitats carregades amb un alt nivell d'emotivitat i que no són necessàriament tan indispensables com el component ener-

Figura 2.
Estructura sociocultural trobada.



gètic operatiu. En aquest component pot existir un gran desgast d'energia que supleixen els interessos emotius de l'individu com jugar, ballar, fer esport, o qualsevol altra activitat que generi plaer en l'individu.

Respecte als ancians, aquests, a part de la utilització del component energètic operatiu, busquen de realitzar activitats emotives de gaudi corporal, com assistir a les classes de ball, per damunt de les seves xacres físiques ocasionades per la malaltia: en aquest sentit, un d'ells comenta: *“la malaltia que tenien era el repte més gran per participar en les classes de ball”*.

“La pràctica regular de l'exercici i la conservació d'una rutina d'activitat física, permeten el manteniment de la capacitat de reserva fisiològica, per tant té una influència favorable sobre la salut”. (Gómez i Curcio, 1998, pàg. 28). L'exercici físic per a tots els grups d'edats, és una de les activitats programades que, per la seva naturalesa, col·labora a la conservació d'una vida més agradable i íntegra; esdevé, així, un model per al manteniment de les capacitats. D'altra banda, l'activitat física, que no és programada, “és un comportament, que proporciona moviment al cos, que permet l'execució de les activitats bàsiques quotidianes, i paral·lelament es constitueix en un important determinant de la capacitat física”. En aquest sentit, l'activitat física pot permetre els mateixos beneficis que l'exercici físic.

D'acord amb les últimes tendències de la salut en relació amb l'activitat física, es reconeix que el món es troba més propens a patir malalties per immobilitat, o sedentarisme, a causa de la vida accelerada, la distracció dels mitjans massius de comunicació, la comoditat, el confort i el consum de substàncies nocives com el tabac i l'alcohol. És a dir, l'home de la dècada dels noranta, i del dos mil tendeix a ser més gras i menys actiu que l'home dels anys cinquanta (1950).

Autors com Matsudo (1999) consideren que realitzar trenta minuts al dia, gairebé tots els dies a la setmana, d'una sola vegada o en sessions acumulatives de 10 a 15 minuts, d'una activitat d'intensitat moderada, pot ser suficient per portar benefi-

cis per a la salut; per això recomana que tothom inclogui en la seva vida quotidiana (llar, treball o comunitat) una activitat física regular; activitats com ara: organitzar el jardí, anar al supermercat a peu, ballar, muntar en bicicleta i caminar ràpid, entre d'altres, permeten d'elevat el nivell d'activitat física en els individus, sense necessitat d'estar realitzant exercicis programats en horaris establerts prèviament; es tracta de realitzar activitats físiques que siguin part de la vida quotidiana dels subjectes.

Segons els ancians del grup de ball, participar de la classe els ocasiona millora física, i això comporta que se sentin motivats per continuar assistint a aquesta activitat, perquè el ball pot exigir-los un esforç físic que no té en si mateix la finalitat de millorar físicament, sinó la motivació de voler aprendre a ballar, però que implícitament està influïent en el desgast energètic del cos.

En aquest sentit, la classe de ball és per als ancians una activitat que està plena d'un alt contingut afectiu, que els impulsa d'una manera conscient o inconscient a realitzar activitat física. Des d'aquesta consideració, el ball és un mitjà eficaç per als ancians en la prevenció de malalties relacionades amb la immobilitat articular i un ajut complementari en les seves activitats quotidianes.

El fet de sentir-se bé físicament fa referència a la promoció de la salut, perquè els ancians veuen la possibilitat de millorar els símptomes ocasionats per la malaltia assistint als programes oferts per les institucions de servei per pensionistes; des d'aquesta perspectiva, el ball és una estratègia que pot retardar, prevenir i controlar les conseqüències de la malaltia. Ells expressen que se senten millors físicament quan assisteixen amb regularitat a les classes de ball; vet aquí l'expressió d'un d'ells: *“Jo he sentit molta millora, em sento molt bé, no sento cap molèstia, més aviat si no faig classe sí que tinc molèsties. Ja puc ballar, vostè se n'ha adonat que ballo i no em canso”*.

Per als ancians, ballar és com tornar a néixer, invertir temps en les activitats que més els agraden, és desprendre's de les vestidures de la responsabilitat laboral i

parcialment familiar que els impediien, en un altre temps, ser més actius físicament, moguts internament pel desig de ballar. *“M'ha ajudat massa, perquè jo portava molts anys inactiu; jo fins als 45 anys vaig fer molt esport: jugava a voleibol, feia de tot, però després, ja en els últims anys, per una malaltia, no em podia moure; ara he pogut tornar a fer alguna cosa, aleshores m'he ficat aquí, al ball”* (ancià grup de ball).

Benestar mental

“...Hi ha un refrany que diu, «La ment és tan gran, que si la malaltia es pogués oblidar, es curaria». Un, amb la ment, pot guarir totes les malalties que té el cos. A un el que li manca és força mental per fer moltes coses” (ancià grup de ball).

La disposició de l'ancià per mantenir-se actiu i fer exercici, comencen des de l'instat en què decideix de tenir una vida social; això implica que desitja sentir-se bé físicament i mentalment. El desig de realitzar activitats diferents de les que feia habitualment en el passat (activitat laboral), són un principi de voler un canvi en la seva actitud, que es tradueix en força de voluntat per realitzar activitats distintes. “La salut mental és un concepte més ampli que l'absència de malaltia, l'estat subjectiu de salut, és més important que l'objectiu, un està tan sa com se'n sent, la gent grant no només ha d'estar sana, també se n'ha de sentir”. (Gómez, Curcio, Gómez, 1995, pàg. 113).

El ball, pel fet de ser una de les manifestacions culturals pròpia de la festa, la diversió i la relació de companyonia, entre d'altres, permet que l'ancià experimenti un benestar subjectiu que el fa sentir-se de gust amb la vida, perquè sent que les preocupacions que s'esdevenen en el seu medi social i familiar s'obliden momentàniament, tal com ho expressa un d'ells: *“A la classe de ball, un experimenta les millors sensacions que pugui tenir, és que un pot arribar una mica acoquinat (deprimat) i surt de la classe content, alegre espiritualment. A mi em fa falta venir al programa per la companyonia, per les companyes, que s'ho maneguen molt bé*

amb mi. Avui, el tip de córrer que m'he fet per venir a la classe; he arribat suant".

Les relacions interpersonals i el fet de sentir-se bé físicament "causen en l'ancià un benestar mental o subjectiu que es tradueix en: ànim, afecte, congruència, felicitat, satisfacció amb la vida, xarxes socials i salut". Rice (1997, pàg. 568). Grace (1995, pàg. 68) també considera que el ball de saló ajuda les persones ancianes a obtenir una autoimatge més positiva, més autoestima, millor autoconcepte, llibertat per prendre decisions, sentiment de reeiximent, acceptació dels altres, creativitat, espontaneïtat, autonomia, lideratge, s'aprèn a superar la por, les frustracions, la depressió, la solitud i l'isolament.

Les relacions socials són un altre aspecte que forma part del benestar mental de l'ancià. Mantenir relacions amb altres persones li permet de reconèixer-se i de ser reconegut pels altres com a ésser social dintre del petit col·lectiu amb què es relaciona. La classe de ball permet que es constitueixi una xarxa de relacions on es fa possible el reconeixement mutu del subjecte, on es comuniquen experiències amb un llenguatge que els és propi, que ultrapassa el fet de parlar i on s'inclou el cos com a mitjà d'expressió i comunicació de sentits i sentiments.

És un llenguatge que des de Gadamer (1991, pàg. 530) "té sentit des de l'entesa com a procés vital, on viu la seva representació una comunitat de vida" (en aquest cas el grup d'ancians que ballen); un llenguatge que no és un simple mitjà per a l'entesa individual, sinó per a l'entesa mútua. Un llenguatge que implica que l'altre estigui present, on es pressuposa sempre una entesa exercida en viu; un llenguatge on no ens posem primer d'acord, sinó que ja estem sempre d'acord.

Llenguatge que, segons el mateix autor "no només copia l'estructura de l'ésser, sinó que solament en els seus canals es conformen l'ordre i l'estructura de l'experiència pròpia".

Un llenguatge on hi ha la paraula que balla, que riu, que juga, que comunica no una paraula, sinó moltes alhora, pel seu sentit d'expressió i comunicació en la relació intersubjectiva amb l'altre. "És una paraula que té relació amb un tot i solament en virtut d'aquest (tot) és paraula. Una paraula que fa referència també a allò que no es diu, allò que es dona per entès, a allò que té a veure amb la resposta i l'al·lusió, és aquella paraula que posa en joc tot un conjunt de sentits". Gadamer (*Op. cit.*, 1991). Tot això es percep en el llenguatge indicible del ball.

Pel que acabem de dir, la comunicació que estableix l'ancià a l'interior del grup de ball, fa que sigui capaç d'afrontar amb més facilitat els processos de l'envel·liment, en sentir-se identificat amb els seus homogenis. Per tant, es projecta amb alegria no solament cap als seus companys de classe, sinó també cap als seus familiars. "Em sento molt bé per continuar endavant, perquè un surt de les sessions de ball de saló relaxat i amb molt bon ànim". (Ancià grup de ball).

En conclusió, el ball forma part de l'activitat física de la gent gran, perquè és una més de les tantes ocupacions que ell pot realitzar; allí, no solament es diverteix i descàrrega les seves emocions, sinó que està actiu físicament.

Conclusions

- Per a molts teòrics, el ball és una activitat física, per als ancians és una forma de fer exercici físic, on troben tran-

quil·litat, relaxació, vida, facilitat per moure's i agilitat.

- Els ancians assisteixen al programa de ball de saló per tres motius: per la seva salut física, per aprendre ritmes del seu gust o preferència i per la diversió que els causa ballar en companyia d'altres.

Bibliografia

- Curcio, C. L. i Gómez, J. F.: "Capacidad Funcional en el Anciano", *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, Manizales (Colombia), 1 (1998), Vol. 12.
- Davidoff, L.: *Introducción a la psicología*, Mèxic: McGraw-Hill, 3a ed., 1989, pàg. 698.
- Fericgla, J. M.: *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*, Barcelona: Anthropos, 1992, pàg. 380.
- Gadamer, H. G.: "El lenguaje como Horizonte de una Ontología Hermenéutica", a *Verdad y Método I*, Salamanca: Sígueme, 1991, pàg. 526-585.
- Gómez, J. F.; Curcio, C. L. i Gómez, D. E.: *Evaluación de la Salud de los Ancianos*, Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones, 1995, pàg. 380.
- Grace, C.: "Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad", *Revista de la Universidad de Costa Rica*, San José, Centro editorial U.C.R. Vol. 29, 2 (1995), pàg. 65-68.
- Guerrero, P. M. i Arguelles, P. D.: *Danzas y Bailes Internacionales*, Armenia: Kinesis, 2000, pàg. 144.
- Le Boulch, J.: *El Movimiento en el Desarrollo de la Persona*, Barcelona: Paidotribo, 1997, pàg. 339.
- Matsudo Rodríguez, V. K.: "Las nuevas recomendaciones de la Actividad Física para la Promoción de la Salud", a *Memorias del XVII Congreso Panamericano de Educación Física*, Panamá, 4-9 de juliol de 1999.
- Murcia, N. i Jaramillo, L. G.: "La Dansa Factor de Promoció Ètic Moral en Adolescents", *Apunts. Educació Física i Esports*, 54 (1998), pàg. 12-19.
- Rice, P. F.: *Desarrollo humano. Estudio del Ciclo Vital*, Bogotá: Prentice-Hall hispanoamericana, 1997, pàg. 689.