



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
TECNIEMPRESARIAL WISSEN**

Carrera:

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

Tema:

**GESTIÓN OPERATIVA, VIABILIDAD ECONÓMICA Y EVALUACIÓN DEL
IMPACTO FÍSICO Y PSICOSOCIAL DE UN PROGRAMA DE BAILOTERAPIA PARA
ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO DE CUENCA**

Modalidad:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Autor:

DANIEL ANDRES JAEN FAJARDO

Tutor:

MÁSTER: JOSÉ ANTONIO AGUILAR VALENCIA

Cuenca – Ecuador 2026

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios, por concederme la vida, la salud y la fortaleza necesarias para culminar esta importante etapa académica.

A mi madre, por su respaldo constante, por su paciencia infinita y por ser el apoyo incondicional que me sostuvo en cada momento de este proceso.

Mi reconocimiento especial al Mtr. Antonio José Aguilar Valencia, por su guía académica, su orientación oportuna y su valioso acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación. Sus aportes, observaciones y exigencia profesional fueron fundamentales para alcanzar este resultado.

A todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron con palabras de aliento, apoyo moral y motivación constante para que este objetivo se hiciera realidad.

A cada uno de ustedes, gracias por formar parte de este logro.

DEDICATORIA

A mi madre, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles, mi guía en cada decisión y el ejemplo más grande de amor, sacrificio y perseverancia.

Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por tu apoyo incondicional y por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y determinación.

Este logro es, ante todo, para ti.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

COPIA INFORME DE SIMILITUD (ANTIPLAGIO)	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE DEFENSA.....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTOS.....	2
DEDICATORIA.....	2
ÍNDICE DE CONTENIDOS	3
ÍNDICE DE TABLAS	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE FIGURAS.....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	7
INTRODUCCIÓN	9
Planteamiento del problema.....	11
Justificación, alcance y límites del proyecto.....	12
Pertinencia Académica y Social.....	12
Objetivos	14
Objetivo General:.....	14
Objetivos Específicos:.....	14
CAPÍTULO I	15
MARCO TEÓRICO.....	15

1.1.	<i>Envejecimiento activo</i>	15
1.1.1.	Envejecimiento activo y Actividad física en adultos mayores	15
1.1.2.	Calidad de vida en el adulto mayor.....	15
1.1.3	Actividad física y salud preventiva.....	16
1.1.4	Bailoterapia como actividad físico recreativa.....	17
1.1.5	Modelo biopsicosocial y bienestar integral.....	17
1.1.6	Adherencia y participación en programas comunitarios.....	18
1.1.7	Rol de la Administración Deportiva en programas sociales	18
1.2	Gestión operativa y programas deportivos comunitarios	19
1.2.1	Concepto de gestión operativa	19
1.2.2	Importancia de la gestión operativa en programas para adultos mayores	19
1.2.3	Seguimiento, evaluación y sostenibilidad del programa.....	19
CAPÍTULO II		20
METODOLOGÍA.....		20
1.3	Enfoque de investigación.....	20
1.4	Tipo de investigación.....	21
1.5	Población y muestra de estudio	21
1.6	Duración y características del programa	25
1.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
1.8	Procedimiento	26
1.9	Estrategia de evaluación del programa	27
1.11	Operacionalización de variables	28
1.12	Tratamiento y análisis estadístico	28

1.13	Consideraciones éticas	29
	CAPÍTULO III.....	30
	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	30
3.1.	Encuesta de bienestar psicosocial y satisfacción	30
3.2.	Ficha de evaluación física funcional.....	30
3.3.	Ficha de control de asistencia y adherencia	31
3.4.	Matriz de costos del programa de bailoterapia	32
3.5.	Sistema de medición y cálculo de mejoras	32
3.6.	Validez y confiabilidad de los instrumentos	33
	CAPÍTULO IV.....	33
	PROPUESTA DE GESTIÓN OPERATIVA DEL PROGRAMA	33
4.1	Descripción general de la propuesta	33
4.2	Estructura organizativa del programa	34
2	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
3	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
	ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

INDICE DE TABLAS

CONTENIDO

Tabla 1 Distribución de la muestra según espacio de intervención-----	22
Tabla 2 Distribución general de la muestra según sexo -----	23
Tabla 3 Distribución de la muestra según espacio de intervención y sexo -----	23
Tabla 4 Criterios de inclusión y exclusión -----	24
Tabla 5 Estructura organización del programa -----	35
Tabla 6 Planificación operativa del programa -----	37
Tabla 7 Cronograma general del programa -----	38
Tabla 8 Flujo de gestión del programa-----	40
Tabla 9 Indicadores de gestión y metas cuantificables -----	41
Tabla 10 Presupuesto mensual estimado -----	43
Tabla 11 Costo por participante y proyección anual-----	43
Tabla 12 Escenarios estimados de costo por participante-----	44
Tabla 13 Referencia descriptiva de rentabilidad social-----	45
Tabla 14 Resultados operativos del programa de bailoterapia -----	47
Tabla 15 Comparación de resultados físicos antes y después de la intervención-----	48
Tabla 16 Resultados psicosociales del programa de bailoterapia -----	49
Tabla 17 Resultados económicos del programa -----	50
Tabla 18 Escenarios de costo por participante según número de usuarios -----	50

RESUMEN

El presente trabajo de titulación evalúa la gestión operativa, la viabilidad económica y el impacto físico y psicosocial de un programa de bailoterapia dirigido a adultos mayores del Municipio de Cuenca. Se aplicó un diseño cuasi experimental con medición pre y post intervención, enfoque mixto y una duración de 12 semanas. La población estuvo conformada por participantes de dos escenarios comunitarios (70 usuarios en el Centro de Acogida Casa para Todos Yanuncay en jornada diurna y 50 usuarios en el Parque de la madre jornada diurna). La evaluación integró indicadores operativos (asistencia y adherencia), funcionales (equilibrio, coordinación y movilidad), psicosociales (bienestar y satisfacción) y económicos (estructura de costos y costo por participante). Finalmente, se propone un modelo de gestión operativa con estructura organizativa, cronograma, indicadores y presupuesto, orientado a fortalecer la sostenibilidad y replicabilidad del programa.

PALABRAS CLAVE: bailoterapia, adultos mayores, gestión deportiva, evaluación, viabilidad económica, bienestar.

ABSTRACT

This thesis evaluates the operational management, economic feasibility, and physical and psychosocial impact of a dance-based fitness program for older adults in the Municipality of Cuenca. A quasi-experimental pre- and post-intervention design was used with a mixed-methods approach over 12 weeks. The sample included participants from two community settings (70 users at Centro de Acogida Casa para Todos – daytime sessions, and 50 users at Parque de la Madre – daytime sessions). The evaluation combined operational indicators (attendance and adherence), functional measures (balance, coordination, and mobility), psychosocial outcomes (well-being and satisfaction), and economic analysis (cost structure and cost per participant). A management model is proposed, including organizational structure, schedule, performance indicators, and a budget to support program sustainability and scalability.

Keywords: dance fitness, older adults, sport management, evaluation, economic feasibility, well-being

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento constituye uno de los principales retos sociales, económicos y administrativos. El incremento sostenido de la población adulta mayor exige la implementación de estrategias que promuevan el envejecimiento activo, la autonomía funcional y la participación social, con el fin de mejorar la calidad de vida y reducir la dependencia temprana de los sistemas de salud y asistencia social (Montesdeoca Pinos et al., 2011; INEC, 2024)

En este contexto, la Administración Deportiva desempeña un rol fundamental en el diseño, planificación, gestión y evaluación de programas físico-recreativos dirigidos a este grupo. La adecuada gestión de programas permite optimizar recursos humanos, financieros y de infraestructura, garantizando su sostenibilidad, impacto social y continuidad en el tiempo. No se trata únicamente de ofrecer actividad física, sino de estructurar servicios deportivos con criterios técnicos, administrativos y evaluativos que respondan a necesidades reales y medibles (Valverde Marín, 2024).

La Bailoterapia surge como una alternativa físico-recreativa accesible, inclusiva y de bajo costo operativo, que combina el movimiento corporal con la música y la interacción social. Diversos estudios señalan que esta actividad genera beneficios en el ámbito físico (mejora de movilidad, equilibrio y coordinación) y en el ámbito emocional y social (estado de ánimo, autoestima y socialización) (Dirección General de Cultura, Recreación y Conocimiento de Cuenca, 2025; Johnston, 2023).

Desde esta perspectiva, el presente trabajo de titulación se orienta al análisis de la gestión operativa, la viabilidad administrativa y el impacto físico y psicosocial de un programa de Bailoterapia dirigido a adultos mayores del Municipio de Cuenca. Se evalúan no solo los beneficios en los participantes,

sino también la planificación, ejecución y evaluación administrativa que influyen en su sostenibilidad y consolidación como servicio deportivo comunitario.

El programa analizado se implementa en dos espacios comunitarios del cantón Cuenca: el Parque de la Madre (jornada diurna) con 70 usuarios y el Parque Cristo del Consuelo (jornada nocturna) con 50 usuarios, lo que permite comparar la gestión operativa en escenarios con características diferentes de horario y participación.

El documento se organiza en los siguientes apartados: en la Introducción se presenta el problema, la justificación, la pertinencia y los objetivos; en el Capítulo 1 se desarrolla el marco teórico; en el Capítulo 2 se expone la metodología; en el Capítulo 3 se describen los instrumentos; en el Capítulo 4 se presenta la propuesta de gestión del programa; y, finalmente, se incluyen capítulos para resultados, conclusiones, referencias y anexos.

Planteamiento del problema

El incremento del sedentarismo y del aislamiento social en adultos mayores constituye una problemática creciente en los entornos urbanos y Rurales. Factores como la jubilación, la reducción de las redes sociales, la disminución progresiva de la movilidad y la limitada oferta de programas físico-recreativos adecuados inciden negativamente en la autonomía funcional, el bienestar emocional y la calidad de vida de este grupo. (INEC, 2024; Johnston, 2023)

Si bien diversas instituciones públicas y comunitarias desarrollan programas dirigidos a adultos mayores, muchos de ellos presentan debilidades en su planificación y gestión administrativa. La ausencia de modelos de gestión operativa estructurados, indicadores de evaluación y análisis de costos limita la posibilidad de medir su impacto real, optimizar recursos y garantizar su sostenibilidad. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025; Valverde Marín, 2024)

Desde la perspectiva de la Administración Deportiva, el problema no se centra únicamente en la falta de actividad física, sino en la carencia de programas deportivo-recreativos adecuadamente gestionados, evaluados y económicamente viables. En Cuenca, la bailoterapia representa una alternativa con alto potencial de impacto social; sin embargo, requiere ser analizada desde una perspectiva administrativa que permita evaluar su gestión operativa, viabilidad económica y resultados para fortalecer su sostenibilidad. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025)

Pregunta de investigación: ¿De qué manera la gestión operativa y la viabilidad económica de un programa de Bailoterapia influyen en su impacto físico y psicosocial y en su sostenibilidad como servicio deportivo comunitario para adultos mayores del Municipio de Cuenca?

Justificación, alcance y límites del proyecto

Desde el ámbito académico, este trabajo aporta un análisis aplicado de la gestión operativa y viabilidad económica de un programa deportivo comunitario dirigido a adultos mayores, integrando herramientas de planificación, organización, evaluación y rentabilidad social propias de la Administración Deportiva. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025)

En el ámbito social, promueve el envejecimiento activo y el bienestar integral mediante un programa accesible e inclusivo, con potencial para incidir en la autonomía funcional, el bienestar emocional y la integración social de los participantes. (Montesdeoca Pinos et al., 2011; Borrell-Carrio et al., 2004)

En el ámbito profesional, permite aplicar herramientas de gestión deportiva (planificación operativa, estructuración de costos, evaluación de eficiencia y análisis de viabilidad), fortaleciendo la toma de decisiones basadas en evidencia. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025)

Alcance. El proyecto comprende el diseño del modelo de gestión del programa, planificación de recursos humanos y materiales, implementación de sesiones, y evaluación de indicadores operativos, físicos, psicosociales y económicos durante un período definido.

Límites. El estudio no sustituye tratamientos médicos ni terapias especializadas; se enmarca en el ámbito deportivo y recreativo. Los resultados dependen de la participación de los usuarios, la disponibilidad de recursos institucionales y la continuidad del programa en el período de análisis.

Pertinencia Académica y Social

Esta investigación es pertinente en el ámbito académico porque permite aplicar de manera práctica los conocimientos adquiridos durante los años de estudio en la carrera de Administración Deportiva, especialmente en áreas como la gestión de programas deportivos, la planificación estratégica y la

organización comunitaria. Al desarrollar y evaluar un modelo de gestión operativa para un programa de bailoterapia dirigido a adultos mayores en el cantón Cuenca, se ponen en práctica herramientas y conceptos teóricos vistos en clases, fortaleciendo nuestras habilidades para planificar, coordinar y evaluar proyectos deportivos con impacto social. De esta forma, el proyecto no solo refleja lo aprendido a lo largo de la formación académica, sino que también nos prepara para enfrentar de manera efectiva los retos del campo deportivo, aportando una propuesta aplicable y útil para el fortalecimiento de programas comunitarios orientados al bienestar integral.

Esta investigación aporta a la sociedad al proponer un modelo estructurado que promueve la práctica organizada de la bailoterapia como estrategia para el envejecimiento activo, creando espacios que fomentan la actividad física, la disciplina y la integración social en los adultos mayores. Además, el proyecto beneficia a futuras generaciones al establecer bases sólidas para que este tipo de programas cuenten con planificación, evaluación e indicadores de gestión que garanticen su continuidad y sostenibilidad.

Al fortalecer la estructura organizativa y la viabilidad económica del programa, también se contribuye directamente al desarrollo de iniciativas deportivas comunitarias en el Ecuador, motivando a otras instituciones a replicar este modelo y ampliando las oportunidades de participación para la población adulta mayor. De esta manera, la investigación no solo responde a una necesidad actual, sino que también siembra un precedente que impulsa el crecimiento y la consolidación de la gestión deportiva comunitaria en el país. (Borrell-Carrio et al., 2004; Johnston, 2023)

Objetivo

Objetivo General:

Analizar la gestión operativa, la viabilidad económica y el impacto físico y psicosocial de un programa de Bailoterapia dirigido a adultos mayores del Municipio de Cuenca, como modelo de intervención desde la Administración Deportiva.

Objetivos Específicos:

- Diseñar la gestión operativa y la estructura de costos del programa de Bailoterapia para adultos mayores.
- Implementar el programa y evaluar su eficiencia operativa, considerando la asistencia y la adherencia de los participantes.
- Evaluar el impacto del programa sobre parámetros físicos como equilibrio, coordinación y movilidad en los adultos mayores.
- Analizar el impacto psicosocial del programa en el bienestar emocional y la socialización de los participantes.
- Determinar la viabilidad económica y la rentabilidad social del programa como servicio deportivo comunitario.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Envejecimiento activo

1.1.1. Envejecimiento activo y Actividad física en adultos mayores

El envejecimiento es un proceso natural, progresivo e inevitable que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, en la actualidad se promueve el concepto de **envejecimiento activo**, entendido como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este enfoque no concibe la vejez como una etapa de dependencia, sino como un período en el que es posible mantener autonomía, funcionalidad e integración social mediante intervenciones adecuadas. (Montesdeoca Pinos et al., 2011)

La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, ya que contribuye a mantenerse funcional, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud mental. Diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio en adultos mayores favorece la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular, elementos esenciales para prevenir caídas y conservar la independencia. (INEC, 2024)

En el contexto comunitario, los programas estructurados de actividad física representan una estrategia clave para promover hábitos saludables. Por ello, diseñar y gestionar adecuadamente programas dirigidos a adultos mayores no solo implica beneficios físicos, sino también una responsabilidad administrativa orientada a garantizar sostenibilidad, accesibilidad y continuidad.

1.1.2. Calidad de vida en el adulto mayor

La calidad de vida en las personas adultas mayores hace referencia al nivel de bienestar que experimentan en relación con su salud, su entorno, su autonomía y sus vínculos sociales. Este concepto no se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que también abarca la satisfacción personal, la posibilidad de mantenerse activos y la capacidad de participar en actividades que aporten sentido y bienestar a su vida cotidiana. (Pillajo Criollo & Pulla Ortega, 2015; Johnston, 2023)

En este contexto, los programas comunitarios orientados a la actividad física pueden contribuir significativamente al mejoramiento de la calidad de vida, ya que favorecen la movilidad, estimulan la interacción social y fortalecen la autoestima. Por ello, analizar este concepto resulta fundamental al momento de valorar los beneficios que puede generar una intervención como la bailoterapia en la población adulta mayor.

1.1.3 Actividad física y salud preventiva

La actividad física cumple un papel importante en la prevención de diversas condiciones asociadas al envejecimiento, como la pérdida de fuerza, la disminución del equilibrio, el sedentarismo y el deterioro funcional. Su práctica regular ayuda a conservar capacidades físicas esenciales para la vida diaria, al tiempo que favorece un mejor estado general de salud y una mayor independencia en las personas adultas mayores. (INEC, 2024; Johnston, 2023)

Además de sus beneficios físicos, la actividad física también contribuye a la prevención de problemas emocionales y sociales, al reducir el aislamiento, promover rutinas saludables y generar espacios de participación. Desde esta perspectiva, la promoción de actividades físico-recreativas dentro de la comunidad constituye una estrategia preventiva que fortalece el bienestar integral y mejora las condiciones de envejecimiento.

1.1.4 Bailoterapia como actividad físico recreativa

La bailoterapia es una actividad físico-recreativa que combina el movimiento corporal, la música y la expresión rítmica, adaptándose a diferentes niveles de condición física. En el contexto del adulto mayor, la bailoterapia se caracteriza por su carácter inclusivo, motivacional y de bajo impacto, lo que facilita la adherencia y la participación continua de los usuarios.

Diversos estudios han evidenciado que la práctica regular de bailoterapia contribuye a la mejora de la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento de la condición física general. Asimismo, al desarrollarse en un entorno grupal, esta actividad favorece la interacción social y el sentido de pertenencia, aspectos clave para el bienestar psicosocial del adulto mayor. Desde la gestión deportiva, la bailoterapia puede ser estructurada como un programa organizado, con objetivos definidos, planificación operativa y evaluación de resultados. (Dirección General de Cultura, Recreación y Conocimiento de Cuenca, 2025; Johnston, 2023)

1.1.5 Modelo biopsicosocial y bienestar integral

El modelo biopsicosocial concibe la salud como el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales, superando la visión centrada únicamente en la dimensión física. En el caso de los adultos mayores, este modelo resulta especialmente relevante, ya que los procesos de envejecimiento afectan simultáneamente al cuerpo, la mente y las relaciones sociales. (Borrell-Carrio et al., 2004)

La implementación de programas físico-recreativos como la bailoterapia incide de manera integral en estas tres dimensiones. A nivel biológico, contribuye al mantenimiento de la funcionalidad física; a nivel psicológico, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y fortalece la autoestima; y a nivel social, promueve la interacción grupal y la reducción del aislamiento. Para la Administración Deportiva, este enfoque permite diseñar programas que no solo persigan resultados físicos, sino que generen impactos sociales y

emocionales medibles. (Borrell-Carrio et al., 2004).

1.1.7 Adherencia y participación en programas comunitarios

La adherencia en los programas comunitarios se relaciona con la permanencia constante y el compromiso de los participantes a lo largo del tiempo. Este aspecto es esencial para garantizar que las actividades desarrolladas produzcan resultados favorables, ya que la continuidad en la participación influye directamente en el alcance de los objetivos planteados. En el caso de los adultos mayores, la adherencia puede verse condicionada por factores como la motivación, la accesibilidad, el ambiente grupal, la seguridad del espacio y la calidad de la atención recibida. (Valverde Marín, 2024)

De igual manera, la participación activa no depende únicamente del interés individual, sino también de la manera en que el programa es gestionado y adaptado a las necesidades de la población. Cuando las actividades resultan atractivas, inclusivas y adecuadas a las capacidades de los beneficiarios, existe una mayor probabilidad de permanencia y compromiso. Por esta razón, la adherencia constituye un elemento clave para evaluar la efectividad y sostenibilidad de programas como la bailoterapia, (Valverde Marín, 2024)

1.1.7. Rol de la Administración Deportiva en programas sociales

La Administración Deportiva desempeña una función relevante en el diseño, organización, ejecución y evaluación de programas orientados al bienestar de la comunidad. Su campo de acción no se limita al deporte competitivo, sino que también incluye la gestión de iniciativas recreativas y formativas dirigidas a distintos grupos poblacionales, entre ellos los adultos mayores. En este sentido, su aporte resulta fundamental para estructurar propuestas viables, ordenadas y sostenibles en el tiempo.

Aplicada a programas sociales, la Administración Deportiva permite optimizar recursos, coordinar al

personal, planificar actividades acordes con las características de los participantes y establecer mecanismos de seguimiento y evaluación. De esta forma, contribuye a que intervenciones como la bailoterapia no solo se desarrollen de manera adecuada, sino que también generen impactos positivos en la salud, la integración social y la calidad de vida de la población beneficiaria. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025)

1.2 Gestión operativa y programas deportivos comunitarios

1.2.1 Concepto de gestión operativa

La gestión operativa constituye un componente esencial en el desarrollo de programas deportivos comunitarios, ya que integra las funciones de planificación, organización, ejecución y evaluación como parte de un proceso sistemático. Su aplicación permite coordinar de manera adecuada las actividades y orientar cada acción al cumplimiento de los objetivos planteados (World Health Organization, 2018).

1.2.2 Importancia de la gestión operativa en programas para adultos mayores

En programas orientados a adultos mayores, la gestión operativa adquiere una relevancia particular, debido a que debe responder a las características y necesidades específicas de esta población. En este sentido, resulta necesario considerar aspectos como la capacitación del personal responsable, la adaptación del espacio físico y la programación adecuada de las actividades, con el fin de garantizar seguridad, participación y pertinencia en la intervención. (Álvarez Guerrero & Angamarca Angamarca, 2025)

1.2.3 Seguimiento, evaluación y sostenibilidad del programa

Asimismo, la gestión operativa debe incluir mecanismos de control y seguimiento, como el registro de asistencia y la evaluación continua del proceso, para valorar el desarrollo de las actividades y realizar ajustes cuando sea necesario. La ausencia de una gestión debidamente estructurada puede afectar de manera directa la continuidad del programa, su eficiencia operativa y su sostenibilidad a largo plazo. (Álvarez

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Enfoque de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se optó por un enfoque mixto, debido a que fue necesario integrar información cuantitativa y cualitativa con el fin de analizar de manera más completa el programa de bailoterapia dirigido a personas adultas mayores. En el componente cuantitativo se consideraron aspectos medibles, como la asistencia, la participación, determinados indicadores físicos y los costos relacionados con la ejecución del programa; mientras que, en el componente cualitativo, se tomaron en cuenta las opiniones y experiencias de los participantes, especialmente en relación con su bienestar emocional, la convivencia social y el nivel de satisfacción con las actividades desarrolladas.

El uso de este enfoque permitió obtener una visión más amplia del programa, no solo a partir de los resultados numéricos, sino también desde la manera en que es percibido y vivido por los adultos mayores que participan en él. De esta forma, fue posible comprender con mayor claridad su funcionamiento, su aporte dentro de la comunidad y los beneficios que puede generar en distintas dimensiones de la vida de sus beneficiarios.

Asimismo, la investigación tuvo un alcance descriptivo y evaluativo, ya que buscó, en primer lugar, describir el desarrollo del programa en su contexto real y, en segundo lugar, valorar los resultados derivados

de su aplicación. De igual manera, se trabajó con un diseño no experimental, debido a que no se manipularon las variables de estudio, sino que estas fueron observadas tal como se presentan en la realidad.

2.1.2 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo **no experimental**, ya que se centró en observar el programa de bailoterapia en su desarrollo habitual, sin realizar cambios o intervenciones que alteraran su funcionamiento. Esto permitió analizar la realidad del programa tal como ocurre dentro del contexto comunitario, considerando las condiciones en las que participan los adultos mayores y la forma en que se llevan a cabo las actividades.

La presente investigación fue de tipo no experimental, debido a que el programa de bailoterapia fue observado en su desarrollo habitual, sin intervenir ni alterar su funcionamiento, lo que permitió analizarlo dentro de su contexto comunitario real y considerar las condiciones en las que participan los adultos mayores y se ejecutan las actividades. Asimismo, el estudio tuvo un alcance descriptivo, ya que permitió identificar y detallar las características principales del programa, tales como su organización, la participación de los usuarios, la forma en que se desarrollan las actividades y los recursos que intervienen en su ejecución.

Además, asumió un carácter evaluativo, puesto que no solo se orientó a describir el programa, sino también a valorar los resultados derivados de su aplicación, considerando aspectos relacionados con la gestión operativa, la viabilidad económica y los efectos físicos, emocionales y sociales observados en los adultos mayores, con el fin de obtener una apreciación más integral sobre su utilidad y sostenibilidad..

2.1.3 Población y muestra de estudio

La población de esta investigación estuvo conformada por personas adultas mayores de 60 años en adelante que forman parte del programa de bailoterapia del Municipio de Cuenca. Se trata de una población

vinculada directamente a una propuesta comunitaria que busca promover el movimiento, la participación y el bienestar en esta etapa de la vida.

Para el desarrollo del estudio se trabajó con una muestra de 120 participantes activos del programa, distribuidos en dos espacios: 80 adultos mayores del Centro de Cuidado al Adulto Mayor (CAMM) Yanuncay y 40 del Parque de la Madre, en jornada diurna. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, tomando en cuenta a las personas que asistían con regularidad y que cumplieran con las condiciones establecidas para participar en la investigación.

La muestra elegida permitió contar con información proveniente de personas que mantienen una participación constante en el programa, lo que hizo posible analizar con mayor claridad su funcionamiento, su desarrollo en los espacios comunitarios y los efectos observados en los participantes. En ese sentido, se consideró una muestra adecuada para responder a los objetivos planteados en el estudio.

Tabla 1 Distribución de la muestra según espacio de intervención

<i>Espacio de intervención</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>CAMM Yanuncay</i>	<i>80</i>	<i>66,7%</i>
<i>Parque de la Madre (diurno)</i>	<i>40</i>	<i>33,3%</i>
<i>Total</i>	<i>120</i>	<i>100%</i>

Como se observa en la tabla, la mayor parte de los participantes pertenece al CAMM Yanuncay, que reúne dos tercios del total de la muestra. El grupo del Parque de la Madre también forma parte importante del estudio, aunque con una cantidad menor de beneficiarios. Esta distribución permitió trabajar con dos espacios distintos del mismo programa y tener una visión más amplia de su aplicación.

Tabla 2 Distribución general de la muestra según sexo

<i>Sexo</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Masculino</i>	<i>17</i>	<i>14,2%</i>
<i>Femenino</i>	<i>103</i>	<i>85,8%</i>
<i>Total</i>	<i>120</i>	<i>100%</i>

En relación con el sexo de los participantes, se evidencia un claro predominio femenino dentro del programa. La mayoría de los adultos mayores que forman parte de la muestra son mujeres, mientras que la participación de hombres es considerablemente menor. Esto muestra que la bailoterapia tiene una acogida más amplia entre la población femenina dentro de los espacios estudiados.

Tabla 3 Distribución de la muestra según espacio de intervención y sexo

<i>Espacio de intervención</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>	<i>Total</i>
<i>CAMM Yanuncay</i>	<i>13</i>	<i>67</i>	<i>80</i>
<i>Parque de la Madre (diurno)</i>	<i>4</i>	<i>36</i>	<i>40</i>

<i>Total</i>	<i>17</i>	<i>103</i>	<i>120</i>
---------------------	------------------	-------------------	-------------------

Al revisar la participación por espacio y sexo, se mantiene la misma tendencia en ambos grupos: las mujeres representan la mayoría tanto en el CAMM Yanuncay como en el Parque de la Madre. En el primer espacio participaron 67 mujeres y 13 hombres, mientras que en el segundo se registraron 36 mujeres y 4 hombres. Esto confirma que la presencia femenina es predominante en el programa, independientemente del lugar donde se desarrolla.

Tabla 4 Criterios de inclusión y exclusión

<i>Criterios de inclusión</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
<i>Tener 60 años o más</i>	<i>Presentar contraindicación médica para actividad física moderada</i>
<i>Participar voluntariamente y firmar el consentimiento informado</i>	<i>No completar la evaluación inicial o final</i>
<i>Asistir al menos al 70% de las sesiones programadas</i>	<i>Presentar eventos de salud que impidan continuar en el programa</i>

Para ser parte del estudio, se consideró a los adultos mayores de 60 años o más que participaron voluntariamente en el programa, firmaron el consentimiento informado y mantuvieron una asistencia mínima del 70% durante el período de intervención. Estos criterios ayudaron a trabajar con participantes que

realmente estuvieron vinculados al proceso.

Por otra parte, se excluyó a quienes presentaron condiciones médicas que limitaran la realización de actividad física moderada, a quienes no completaron las evaluaciones requeridas y a quienes, por motivos de salud, no pudieron continuar en el programa. Esto permitió contar con información más completa y útil para el análisis de la investigación.

2.1.4 Duración y características del programa

Con la finalidad de observar cambios físicos y psicosociales en los adultos mayores, el programa de bailoterapia se desarrollará durante un período de 12 semanas, equivalente a tres meses. Se ha previsto una frecuencia de tres sesiones por semana, con una duración aproximada de 60 minutos por cada sesión, ya que este tiempo se considera adecuado para trabajar de forma continua y, al mismo tiempo, respetar las condiciones y capacidades de los participantes. Esta planificación también permitirá comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención, además de dar seguimiento al nivel de asistencia y permanencia en el programa. (Johnston, 2023).

Cada sesión estará organizada en tres momentos. Primero se realizará un calentamiento de 10 minutos, con ejercicios suaves que preparen el cuerpo para la actividad. Luego se desarrollará la parte principal, compuesta por 40 minutos de bailoterapia adaptada, en la que se trabajará el movimiento corporal, la coordinación, la movilidad y la participación activa de los adultos mayores. Finalmente, se dedicará un espacio de 10 minutos a la vuelta a la calma, mediante ejercicios de respiración, relajación y estiramiento. Esta estructura busca que las sesiones sean dinámicas, seguras y acordes a las necesidades de esta población. (Johnston, 2023).

2.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recopilar la información necesaria se utilizarán varias técnicas e instrumentos, seleccionados de acuerdo con los objetivos del estudio y con las dimensiones que se pretende analizar. En primer lugar, se aplicará la observación directa, acompañada de fichas de control de asistencia y adherencia, con el propósito de registrar la presencia de los participantes y su continuidad dentro del programa. Este instrumento permitirá conocer cómo se desarrolla la participación en cada sesión y valorar el componente operativo de la intervención.

Además, se empleará una encuesta estructurada para recoger información relacionada con el bienestar psicosocial y el nivel de satisfacción de los adultos mayores. Por medio de este instrumento se buscará conocer cómo perciben su participación en el programa, así como posibles cambios en su estado de ánimo, socialización y motivación. De igual manera, se utilizará una ficha de evaluación física funcional, orientada a valorar aspectos como equilibrio, coordinación, movilidad y resistencia básica. Finalmente, se revisarán registros administrativos y financieros, con el fin de obtener datos sobre costos, presupuesto y viabilidad económica del programa. En conjunto, estos instrumentos permitirán analizar el programa desde una perspectiva integral.

2.1. Procedimiento

El desarrollo de la investigación se organizará en varias etapas. En un primer momento se realizará la planificación del estudio, que incluirá la revisión de información teórica, la definición de variables, la elaboración de instrumentos y la coordinación con la institución donde se ejecuta el programa. Esta fase será importante para estructurar de manera ordenada todo el proceso investigativo y garantizar que la intervención se lleve a cabo de forma adecuada.

Posteriormente, se efectuará una medición inicial o línea base, en la que se aplicarán los instrumentos físicos y psicosociales a los participantes. En esta etapa también se recopilará información

sobre los recursos, costos y aspectos operativos del programa. Una vez obtenidos estos datos iniciales, se procederá a la implementación del programa durante 12 semanas, manteniendo un control permanente de la asistencia y del desarrollo de las sesiones programadas.

Al finalizar el período de intervención, se realizará una medición final, en la que se volverán a aplicar los instrumentos utilizados al inicio, con el propósito de comparar los resultados y observar posibles cambios en los participantes. Finalmente, toda la información recopilada será organizada, analizada e integrada para elaborar las conclusiones y recomendaciones del estudio.

2.2 Estrategia de evaluación del programa

La evaluación del programa se llevará a cabo mediante una comparación entre una medición inicial y una medición final, realizadas antes y después de las 12 semanas de intervención. Esta estrategia permitirá identificar si existieron cambios en las condiciones físicas y psicosociales de los participantes, así como valorar el comportamiento de aspectos relacionados con la asistencia, la permanencia y la organización del programa. De esta manera, no solo se buscará conocer si hubo mejoras en los adultos mayores, sino también si el programa resulta funcional y viable dentro del contexto comunitario.

Como referencia para valorar los resultados, se plantean algunas metas orientativas. Entre ellas se considera una mejora mínima del 15% en equilibrio y movilidad funcional, una adherencia promedio igual o superior al 80% de asistencia, un nivel de satisfacción igual o superior a 4 en una escala Likert de 1 a 5, y una permanencia mínima del 70% de los participantes hasta el final del proceso. Estas metas servirán como guía para interpretar el alcance del programa y su efectividad.

2.3 Análisis e integración de datos

El estudio se apoyará en un enfoque mixto, por lo que la información será analizada desde una

perspectiva cuantitativa y cualitativa. Los datos cuantitativos, como asistencia, costos y resultados de la evaluación funcional, serán organizados en tablas y gráficos para facilitar su comprensión. Posteriormente, se realizará un análisis descriptivo y una comparación entre los datos iniciales y finales, con el fin de identificar variaciones y avances en los participantes.

Por otra parte, la información cualitativa obtenida a través de las encuestas y observaciones permitirá comprender mejor la experiencia de los adultos mayores dentro del programa. En este caso, se buscará identificar percepciones relacionadas con bienestar, motivación, convivencia y satisfacción. Finalmente, ambos tipos de información serán integrados para obtener una visión más completa del impacto del programa, relacionando los cambios observados con la experiencia vivida por los participantes.

2.4 Operacionalización de variables

Con el fin de dar mayor claridad al proceso metodológico, se elaborará una tabla de operacionalización de variables en la que se establecerá la relación entre las variables del estudio, sus dimensiones, indicadores, instrumentos y escalas de medición. Esta herramienta permitirá organizar de forma más precisa los aspectos que serán evaluados y facilitará la conexión entre los objetivos de la investigación, la recolección de datos y el análisis posterior.

La operacionalización también ayudará a delimitar con mayor exactitud qué se va a medir en cada componente del estudio, tanto en el plano físico y psicosocial como en el ámbito operativo y económico. De esta manera, se fortalecerá la coherencia técnica de la investigación y se facilitará la interpretación de los resultados.

2.5 Tratamiento y análisis estadístico

Para el tratamiento de los datos cuantitativos se utilizará estadística descriptiva, a través de

frecuencias, porcentajes, medias y desviación estándar, según corresponda a cada variable. Los resultados se presentarán en tablas y gráficos, lo que permitirá observar de manera más clara el comportamiento de los indicadores operativos, físicos, psicosociales y económicos considerados en el estudio.

En el caso de las variables categóricas, se trabajará con comparación de proporciones, mientras que para las variables numéricas se analizarán las diferencias de medias entre la evaluación inicial y la final. Por su parte, la información cualitativa obtenida mediante observación y comentarios relevantes se incorporará al análisis general para complementar la interpretación de los resultados y enriquecer la comprensión del impacto del programa.

2.6 Consideraciones éticas

El estudio se desarrollará tomando en cuenta principios éticos básicos que garanticen el respeto y bienestar de los participantes. La participación de los adultos mayores será voluntaria y se realizará únicamente después de haber recibido una explicación clara sobre los objetivos del estudio, las actividades a desarrollar y el uso de la información recopilada. Para ello, cada participante firmará un consentimiento informado antes de iniciar su participación en la investigación.

Asimismo, se resguardará la confidencialidad de los datos mediante la codificación de la información y su utilización exclusiva con fines académicos. También se garantizará el derecho de cada participante a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto afecte su permanencia dentro del programa de bailoterapia. Con ello, se busca que la investigación se realice dentro de un marco de respeto, responsabilidad y cuidado hacia la población participante.

CAPÍTULO III

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para el desarrollo de la investigación fue necesario emplear instrumentos que permitieran recopilar información sobre los componentes centrales del programa de bailoterapia, es decir, el bienestar psicosocial de los participantes, su condición físico-funcional, el nivel de asistencia y adherencia, así como los aspectos económicos vinculados a la ejecución del servicio. La selección de estos instrumentos respondió a los objetivos planteados y a la necesidad de valorar el programa desde una perspectiva integral.

3.1 Encuesta de bienestar psicosocial y satisfacción

La encuesta de bienestar psicosocial y satisfacción se elaboró con el propósito de conocer la percepción de los adultos mayores sobre los efectos del programa en su estado emocional, sus relaciones sociales y el grado de satisfacción con las actividades desarrolladas. Este instrumento permitió recoger información directa sobre la experiencia de los participantes, aportando elementos relevantes para comprender el impacto del programa más allá de la dimensión física.

Para su aplicación se utilizó una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. La encuesta estuvo conformada por ocho ítems relacionados con el estado de ánimo, la motivación para mantenerse activo, la percepción de compañía, la autoestima, el manejo del estrés, la facilidad para relacionarse, la satisfacción con las sesiones y la disposición para recomendar el programa a otras personas adultas mayores.

Este instrumento permitió identificar de forma ordenada cómo vivieron los participantes su proceso dentro de la bailoterapia y aportó información valiosa para analizar el componente psicosocial del estudio.

3.2 Ficha de evaluación física funcional

La ficha de evaluación física funcional fue utilizada con la finalidad de registrar cambios en variables relacionadas con el desempeño corporal de los adultos mayores participantes. A través de este instrumento se valoraron aspectos como equilibrio, coordinación, movilidad y resistencia básica, con el fin de comparar el estado inicial y final de los usuarios durante el período de intervención.

La ficha incluyó datos generales de cada participante, tales como código, edad, sexo y fecha de evaluación, así como un espacio destinado a observaciones. Su aplicación permitió establecer una línea base y, posteriormente, realizar una medición final para identificar variaciones en el componente físico-funcional luego de las 12 semanas del programa.

Su importancia dentro de la investigación radica en que ofreció una forma práctica de valorar cambios físicos relevantes en la población adulta mayor, especialmente en aspectos vinculados a la autonomía y al desenvolvimiento cotidiano.

3.3 Ficha de control de asistencia y adherencia

La ficha de control de asistencia y adherencia se utilizó para dar seguimiento a la participación de los adultos mayores durante el desarrollo del programa. Su objetivo principal fue registrar la regularidad con la que los usuarios asistieron a las sesiones programadas y verificar su permanencia durante el período mínimo de intervención.

Este instrumento permitió evidenciar que la asistencia se mantuvo en niveles altos y constantes, con inasistencias ocasionales de dos o tres participantes, situación que refleja una buena aceptación del programa y una adecuada continuidad de los beneficiarios. De esta manera, la información obtenida aportó al análisis del funcionamiento operativo del servicio y a la valoración de la adherencia como indicador de eficacia organizativa.

3.4 Matriz de costos del programa de bailoterapia

La matriz de costos fue diseñada para identificar y organizar los principales rubros económicos relacionados con la ejecución del programa. Por medio de este instrumento se registraron gastos asociados al talento humano, el apoyo logístico, materiales básicos y otros requerimientos operativos necesarios para el desarrollo de las actividades.

La información recopilada permitió estimar el costo mensual y anual del programa, así como el valor aproximado por participante. Esto hizo posible valorar su viabilidad económica y justificar la inversión institucional desde una lógica de uso eficiente de recursos en relación con los beneficios generados en la población atendida.

3.5 Sistema de medición y cálculo de mejoras

Con el fin de interpretar los resultados de manera más clara, se estableció un sistema de medición y cálculo de mejoras para los componentes físico, psicosocial y operativo. En el componente físico, la mejora se determinó comparando los niveles obtenidos antes y después de la intervención en variables como equilibrio, coordinación y movilidad, identificando el porcentaje de participantes que mostraron avances.

En el caso del componente psicosocial, la valoración se realizó a partir del promedio de respuestas por dimensión y del promedio general de la encuesta, permitiendo identificar cambios absolutos y porcentuales entre la medición inicial y la final. Por su parte, los indicadores operativos se calcularon mediante el porcentaje de asistencia respecto a las sesiones programadas y el porcentaje de permanencia de los participantes al cierre del período.

Este sistema permitió integrar los datos obtenidos y ofrecer una lectura más completa sobre el comportamiento del programa y sus efectos en la población beneficiaria.

3.6 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Los instrumentos utilizados en la investigación fueron elaborados en función de los objetivos del estudio y en correspondencia con la operacionalización de variables. La validez de contenido se sustentó en la relación entre las dimensiones evaluadas y los ítems propuestos, además de una revisión técnica orientada a verificar claridad, pertinencia y adecuación al contexto del adulto mayor.

En cuanto a la confiabilidad, se procuró mantener uniformidad en el proceso de aplicación de los instrumentos, tanto en la medición inicial como en la final, mediante instrucciones claras, criterios estandarizados y registros sistemáticos. Además, se consideró la posibilidad de realizar ajustes en el lenguaje de los ítems si era necesario para facilitar la comprensión de los participantes.

En conjunto, estos elementos fortalecen la consistencia metodológica del estudio y brindan mayor respaldo a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE GESTIÓN OPERATIVA DEL PROGRAMA

4.1 Descripción general de la propuesta

La propuesta que se presenta en este capítulo busca fortalecer la forma en que se organiza y desarrolla el programa de bailoterapia dirigido a personas adultas mayores del Municipio de Cuenca. Esta idea nace de los resultados obtenidos en la investigación, donde se evidenció que el programa tiene buena acogida, una asistencia constante y efectos positivos en el bienestar físico, emocional y social de los

participantes. A partir de ello, se considera importante contar con una gestión más clara y ordenada que permita sostener estos resultados y mejorar el funcionamiento general del servicio.

Desde esta mirada, la bailoterapia no se entiende solo como una actividad recreativa, sino como una estrategia comunitaria que aporta al envejecimiento activo y a una mejor calidad de vida de los adultos mayores. Por esa razón, la propuesta se apoya en principios de la Administración Deportiva, con el fin de organizar mejor los recursos, definir funciones, establecer mecanismos de control y dar seguimiento a los resultados de forma continua.

En otras palabras, lo que se plantea es un modelo de trabajo que ayude a que el programa funcione de manera más organizada, que aproveche mejor los recursos disponibles y que, además, pueda mantenerse en el tiempo e incluso replicarse en otros espacios del cantón Cuenca.

4.2 Estructura organizativa del programa

Para que el programa funcione de manera adecuada, se propone una estructura básica que permita repartir responsabilidades y facilitar la coordinación entre quienes intervienen en su desarrollo. Aunque se trata de una propuesta comunitaria, su correcto funcionamiento requiere una organización mínima que evite desorden y permita dar seguimiento a las actividades.

En primer lugar, se plantea la figura del coordinador o coordinadora del programa, quien tendría a su cargo la organización general, la supervisión del cronograma, el control administrativo y la revisión de los resultados. Su papel sería importante porque ayudaría a mantener una visión global del programa y a coordinar el trabajo entre el personal operativo y la institución.

En segundo lugar, se ubica al instructor o instructora de bailoterapia, quien sería la persona encargada de dirigir las sesiones, adaptar los ejercicios según las capacidades de los adultos mayores y procurar que las actividades se desarrollen en un ambiente seguro. También se incluye el apoyo

administrativo, responsable del registro de asistencia, control de inscripciones y apoyo logístico. Finalmente, se considera el respaldo del Municipio, principalmente en la facilitación de espacios, coordinación interna y apoyo operativo. Esta organización permite que cada actor sepa qué hacer y contribuye a que el programa se lleve de mejor manera.

Tabla 5 Estructura organización del programa

CARGO O FUNCIÓN	RESPONSABILIDADES PRINCIPALES
COORDINADOR/A DEL PROGRAMA	Organización general, supervisión, control administrativo y evaluación
INSTRUCTOR/A DE BAILOTERAPIA	Dirección de sesiones, adaptación de ejercicios y control de seguridad
APOYO ADMINISTRATIVO	Registro de asistencia, control de inscripciones y apoyo logístico
APOYO INSTITUCIONAL	Facilitar espacios, coordinar apoyo interno y brindar respaldo operativo

La tabla presenta la estructura organizativa propuesta para el programa de bailoterapia, detallando los cargos o funciones principales y las responsabilidades asignadas a cada uno. Esta distribución permite ordenar el trabajo interno, delimitar funciones y mejorar la coordinación entre los actores que intervienen en el desarrollo del programa. Además, facilita una gestión más clara y eficiente, al

establecer quién se encarga de la planificación, ejecución, control y apoyo operativo

4.3 Planificación operativa del programa

La planificación del programa se organiza para un período de 12 semanas, con tres sesiones por semana y una duración de 60 minutos en cada sesión. Esta distribución se considera adecuada para trabajar con personas adultas mayores, ya que permite una práctica constante, pero sin exigir un nivel de esfuerzo excesivo. Además, este tiempo resulta suficiente para observar cambios en los participantes y para evaluar el funcionamiento del programa de manera más concreta.

Cada sesión se divide en tres partes. La primera corresponde al calentamiento, con una duración de 10 minutos, y tiene como objetivo preparar el cuerpo para la actividad. La segunda es la fase principal, con 40 minutos de bailoterapia adaptada, donde se trabaja movilidad, coordinación, ritmo y participación grupal. La tercera parte es la vuelta a la calma, también de 10 minutos, en la que se realizan ejercicios suaves de respiración, relajación y estiramiento.

Esta planificación también considera que los ejercicios deben ajustarse de forma progresiva a las capacidades de los participantes. Esto ayuda a que el programa sea más inclusivo, seguro y motivador. Además, guarda relación con lo observado en la investigación, donde se evidenció que la asistencia fue muy alta y que la mayoría de los usuarios se mantuvo en el programa con bastante regularidad.

Tabla 6 Planificación operativa del programa

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
DURACIÓN TOTAL	12 semanas
FRECUENCIA	3 sesiones por semana
TIEMPO POR SESIÓN	60 minutos
CALENTAMIENTO	10 minutos
PARTE PRINCIPAL	40 minutos
VUELTA A LA CALMA	10 minutos
BENEFICIARIOS	120 adultos mayores
ESPACIOS DE INTERVENCIÓN	CAMM Yanuncay y Parque de la Madre

La tabla resume los elementos básicos que conforman la planificación operativa del programa, como la duración total, la frecuencia semanal, el tiempo de cada sesión, su estructura interna y la población beneficiaria. Esta información permite visualizar de manera concreta cómo se organiza la intervención y cuáles son las condiciones bajo las que se ejecutará. Asimismo, refleja que la propuesta ha sido pensada de acuerdo con las características funcionales de los adultos mayores y con la necesidad de mantener una actividad segura, continua y ordenada.

4.4 Cronograma de actividades

El cronograma de actividades sirve para organizar de forma clara cada una de las acciones necesarias dentro del programa. En una primera etapa se desarrollan actividades previas, como la coordinación con la institución, la organización de horarios, la distribución de recursos y la revisión de instrumentos. Después de ello se realiza la evaluación inicial de los participantes, con la finalidad de contar con una referencia de partida.

La segunda etapa corresponde a la ejecución de las sesiones de bailoterapia y al control constante de la asistencia. Durante este tiempo se lleva seguimiento a la participación de los usuarios y se registran las novedades que puedan presentarse. En la última etapa se realiza la evaluación final, se revisan los registros operativos y económicos y se organiza la información para el análisis de resultados.

Este cronograma permite que el programa tenga una secuencia lógica de trabajo y evita que las actividades se desarrollen de manera improvisada.

Tabla 7 Cronograma general del programa

Actividad	Semana 1	Semana 2	Semanas 3-11	Semana 12
Organización y coordinación				
Evaluación inicial				
Sesiones de				

bailoterapia				
Control de asistencia y seguimiento				
Evaluación final				
Revisión y análisis de resultados				

La tabla muestra la distribución temporal de las principales actividades que forman parte del programa, desde la fase inicial de organización hasta la evaluación final y el análisis de resultados. Su propósito es evidenciar la secuencia lógica en la que se desarrollan las acciones y facilitar el seguimiento del proceso. De esta manera, el cronograma se convierte en una herramienta útil para mantener el orden en la ejecución del programa y asegurar que cada etapa se cumpla dentro del tiempo previsto.

La tabla muestra la distribución temporal de las principales actividades que forman parte del programa, desde la fase inicial de organización hasta la evaluación final y el análisis de resultados. Su propósito es evidenciar la secuencia lógica en la que se desarrollan las acciones y facilitar el seguimiento del proceso. De esta manera, el cronograma se convierte en una herramienta útil para mantener el orden en la ejecución del programa y asegurar que cada etapa se cumpla dentro del tiempo previsto.

4.5 Flujo de gestión del programa

La propuesta se apoya en un ciclo de gestión compuesto por cuatro momentos: planificación, organización, ejecución y evaluación. Esta forma de trabajo permite entender el programa como un proceso continuo, donde cada etapa cumple una función específica y ayuda a mejorar la siguiente.

En la fase de planificación se definen los objetivos, metas, recursos, cronograma e indicadores. En la fase de organización se reparten funciones, se preparan los espacios y se coordinan los aspectos logísticos. Luego viene la fase de ejecución, donde se desarrollan las sesiones y se lleva el control de asistencia y seguimiento de los participantes. Finalmente, en la fase de evaluación se revisan los resultados, se analizan los indicadores y se identifican ajustes que puedan mejorar el programa.

Este flujo de trabajo ayuda a que el programa no dependa solo de la rutina diaria, sino que tenga una lógica de orden, seguimiento y mejora continua.

Tabla 8 Flujo de gestión del programa

Fase	Acciones principales
Planificación	Definir objetivos, metas, cronograma, recursos e indicadores
Organización	Repartir funciones y preparar logística
Ejecución	Desarrollar sesiones y controlar asistencia
Evaluación y mejora	Revisar resultados y hacer ajustes

La tabla presenta las fases que conforman el flujo de gestión del programa, junto con las acciones principales de cada una. Esta organización permite entender el funcionamiento del programa como un proceso continuo que inicia con la planificación, pasa por la organización y ejecución, y termina en la evaluación y mejora. Su utilidad radica en que ofrece una visión global del ciclo administrativo y ayuda a estructurar la gestión de manera más ordenada y sistemática.

4.6 Indicadores de gestión y metas cuantificables

Para valorar si el programa se está desarrollando de manera adecuada, se plantean indicadores que permitan medir su funcionamiento en diferentes áreas. Estos indicadores ayudan a revisar no solo la asistencia y permanencia de los participantes, sino también el nivel de satisfacción, la mejora funcional y el costo por usuario.

En el componente operativo, se propone mantener una asistencia promedio igual o superior al 95%, tomando en cuenta que durante la investigación la participación fue bastante constante y que solo se registraron ausencias ocasionales de dos o tres adultos mayores. También se plantea una permanencia mínima del 90% hasta el final del período de intervención.

En el componente psicosocial, se considera como referencia una satisfacción promedio igual o superior a 4 puntos sobre 5. En el componente físico, se plantea como meta orientativa una mejora mínima del 15% en variables como equilibrio y movilidad. Finalmente, en el aspecto económico, se busca mantener un costo mensual por participante igual o inferior a 6,50 USD. Estos indicadores permitirán revisar con más claridad cómo se comporta el programa y qué aspectos conviene reforzar.

Tabla 9 Indicadores de gestión y metas cuantificables

Indicador	Meta propuesta	Medio de verificación
Asistencia promedio	$\geq 95\%$	Registro de asistencia
Permanencia	$\geq 90\%$	Control final de participantes
Satisfacción general	$\geq 4/5$	Encuesta de bienestar y

		satisfacción
Mejora funcional	$\geq 15\%$	Ficha física pre y post
Sesiones desarrolladas	100%	Cronograma del programa
Costo por participante	$\leq 6,50$ USD	Matriz de costos

La tabla reúne los principales indicadores propuestos para evaluar el desempeño del programa, así como las metas mínimas esperadas y los medios de verificación correspondientes. Estos indicadores permiten medir aspectos como la asistencia, la permanencia, la satisfacción, la mejora funcional y el costo por participante. En este sentido, la tabla constituye una base importante para el seguimiento y control del programa, ya que facilita la evaluación de su eficacia a partir de criterios concretos y medibles.

4.7 Presupuesto y análisis de viabilidad económica

El análisis económico del programa se realiza a partir de un presupuesto estimado que considera los gastos más importantes para su funcionamiento. Entre estos rubros se incluyen el pago del instructor, el apoyo administrativo, los materiales básicos y otros gastos operativos menores. Además, se toma en cuenta el aporte del Municipio en infraestructura y uso de espacios, lo cual reduce bastante el costo total de ejecución.

De acuerdo con esta estimación, el costo mensual del programa sería de 780,00 USD. Este valor resulta razonable si se compara con el número de usuarios atendidos y con los beneficios que la propuesta genera en la población adulta mayor. En ese sentido, puede afirmarse que el programa presenta condiciones favorables para mantenerse en el tiempo.

Tabla 10 Presupuesto mensual estimado

Rubro	Valor mensual (USD)
Instructor/a de bailoterapia	500,00
Apoyo administrativo	180,00
Materiales básicos	50,00
Otros gastos operativos	50,00
Total estimado	780,00

La tabla detalla los rubros principales considerados dentro del presupuesto mensual estimado del programa, incluyendo talento humano, apoyo administrativo, materiales y otros gastos operativos. Su finalidad es presentar de manera clara cómo se distribuyen los costos necesarios para la ejecución de la propuesta. Esta información permite valorar la viabilidad económica del programa y sirve como referencia para la planificación financiera dentro de la institución.

4.7.1. Costo por participante y proyección anual

Si se toma como referencia una cobertura promedio de 120 usuarios, el costo mensual estimado por participante sería de 6,50 USD. Este valor representa una inversión relativamente baja, especialmente si se considera que el programa no solo ofrece actividad física, sino también beneficios emocionales y sociales para los participantes.

En una proyección de doce meses, el costo anual estimado alcanzaría 9.360,00 USD. Esta cifra puede servir como base para la planificación presupuestaria institucional y para valorar la continuidad del programa dentro de la oferta comunitaria del Municipio.

Tabla 11 Costo por participante y proyección anual

Concepto	Valor
Costo mensual total estimado	780,00 USD
Usuarios promedio	120
Costo mensual por participante	6,50 USD
Costo anual proyectado	9.360,00 USD

La tabla presenta el cálculo del costo mensual por participante y la proyección anual estimada del programa, tomando como base el número promedio de usuarios y el costo mensual total. Su importancia radica en que permite visualizar con mayor claridad el nivel de inversión requerido y la relación entre el gasto y la cobertura del servicio. Además, constituye un insumo útil para justificar la continuidad del programa desde el punto de vista económico.

4.7.2 Análisis de escenarios por número de usuarios

Con la finalidad de apoyar la toma de decisiones, se plantean distintos escenarios según el número de participantes atendidos. Esto permite observar que, mientras mayor sea la cobertura, menor será el costo individual por participante. Este análisis demuestra que la alta participación beneficia también la eficiencia económica del programa, lo cual guarda relación con la buena asistencia observada durante la investigación.

Tabla 12 Escenarios estimados de costo por participante

Número de usuarios	Costo mensual total	Costo por participante
100	780,00 USD	7,80 USD
120	780,00 USD	6,50 USD
140	780,00 USD	5,57 USD

La tabla muestra distintos escenarios de costo por participante en función del número de usuarios

atendidos. Este análisis permite identificar cómo varía el costo individual cuando aumenta o disminuye la cobertura del programa. En consecuencia, la tabla aporta información relevante para la toma de decisiones, ya que demuestra que una mayor participación favorece la eficiencia económica y mejora la sostenibilidad de la propuesta.

4.8. Medición de rentabilidad social

La rentabilidad social del programa puede entenderse como el valor que genera la inversión realizada en relación con los beneficios obtenidos por los participantes. En este caso, no se trata solo de cuánto cuesta el programa, sino de qué tanto aporta al bienestar, a la movilidad, a la socialización y a la satisfacción de los adultos mayores.

Para valorar esta dimensión, se propone tomar como referencia la mejora funcional esperada, el nivel de satisfacción promedio y el costo por participante. Estos tres elementos permiten justificar la inversión institucional desde una mirada más amplia, centrada en el impacto social del programa.

***Tabla 13* Referencia descriptiva de rentabilidad social**

Variable	Valor de referencia
Mejora funcional esperada	$\geq 15\%$
Satisfacción promedio esperada	$\geq 4/5$
Costo por participante estimado	$\leq 6,50$ USD

4.9 Sostenibilidad y replicabilidad del programa

La sostenibilidad del programa se basa en una combinación de factores: una planificación clara, un uso adecuado de los recursos y una evaluación constante de sus resultados. El apoyo institucional en infraestructura disminuye costos, mientras que la alta asistencia y la buena valoración de los participantes fortalecen la permanencia del servicio.

Además, el modelo que se propone puede aplicarse en otros sectores del cantón Cuenca, siempre que se ajusten aspectos como horarios, espacios y número de usuarios. La lógica de trabajo planteada es flexible y puede adaptarse a otros contextos comunitarios sin perder su esencia.

En resumen, esta propuesta de gestión operativa ofrece una base más organizada, clara y medible para fortalecer el programa de bailoterapia del Municipio de Cuenca. Su aplicación ayudaría a mejorar el funcionamiento del servicio, optimizar recursos y consolidar una propuesta comunitaria orientada al envejecimiento activo y al bienestar integral de las personas adultas mayores.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Resultados operativos

En esta parte se presentan los resultados relacionados con el funcionamiento del programa, especialmente en aspectos como la asistencia, la permanencia de los participantes y la puntualidad durante las sesiones realizadas.

Tabla 14 Resultados operativos del programa de bailoterapia

Indicador	Resultado
Total de participantes	120
Participantes del CAMM Yanuncay	80
Participantes del Parque de la Madre	40
Mujeres	103
Hombres	17
Asistencia general	Alta
Adherencia	Alta
Retención	Alta
Puntualidad	Adecuada

Como se observa en la tabla, el programa contó con la participación de 120 adultos mayores, distribuidos entre el CAMM Yanuncay y el Parque de la Madre. La mayoría de los participantes fueron mujeres, lo que muestra una mayor presencia femenina dentro del programa. También se puede notar que la

asistencia fue constante, con buena permanencia de los usuarios y un nivel adecuado de puntualidad. Esto permite decir que el programa tuvo una buena acogida y que logró mantenerse de forma estable durante el tiempo de intervención.

5.2 Resultados físicos

En cuanto a los resultados físicos, se comparó la condición inicial de los participantes con la evaluación realizada al finalizar el programa, tomando en cuenta variables como equilibrio, coordinación y movilidad.

Tabla 15 Comparación de resultados físicos antes y después de la intervención

Variable evaluada	Situación inicial	Situación final	Nivel de mejora
Equilibrio	Nivel funcional inicial	Mejor desempeño funcional	Mejora media-alta
Coordinación	Nivel funcional inicial	Mejor desempeño funcional	Mejora media
Movilidad	Nivel funcional inicial	Mejor desempeño funcional	Mejora media-alta

Los datos reflejan una evolución favorable en la parte física. En el caso del equilibrio y la movilidad, se identificó una mejora de nivel medio-alto, mientras que en coordinación también hubo avance, aunque en un nivel medio. En general, esto demuestra que la bailoterapia ayudó a mejorar aspectos importantes del movimiento y la funcionalidad de los adultos mayores, lo cual resulta valioso para sus actividades diarias y para su bienestar general.

5.3 Resultados psicosociales

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la dimensión psicosocial, a partir de la encuesta aplicada a los participantes para conocer cómo percibieron su experiencia dentro del programa.

Tabla 16 Resultados psicosociales del programa de bailoterapia

Variable evaluada	Resultado predominante
Bienestar emocional	Casi siempre
Autoestima	Casi siempre
Socialización	Casi siempre
Satisfacción con el programa	Casi siempre
Motivación para mantenerse activo/a	Casi siempre
Recomendación del programa	Casi siempre

Tal como se aprecia en la tabla, la respuesta que más se repitió fue “casi siempre” en todas las variables analizadas. Esto quiere decir que los participantes percibieron de forma positiva su experiencia en el programa. La mayoría manifestó que, casi siempre, se sentía mejor después de las sesiones, con más ánimo, más motivación y mayor facilidad para compartir con otras personas. Además, la satisfacción con las actividades también fue favorable, lo que demuestra que el programa tuvo un impacto positivo en la parte emocional y social.

5.4 Resultados económicos

En esta sección se presentan los resultados relacionados con el costo del programa, considerando el valor mensual estimado, el costo por participante y una proyección anual

Tabla 17 Resultados económicos del programa

Concepto	Valor
Costo mensual total	780,00 USD
Participantes promedio	120
Costo por participante	6,50 USD
Costo anual proyectado	9.360,00 USD

De acuerdo con estos datos, el programa tiene un costo mensual estimado de 780,00 USD. Si se toma en cuenta el promedio de 120 participantes, el costo por cada usuario es de 6,50 USD al mes, lo que representa una inversión relativamente accesible. Por su parte, la proyección anual permite visualizar cuánto se necesitaría para mantener el programa de forma continua dentro de la institución.

Tabla 18 Escenarios de costo por participante según número de usuarios

Número de usuarios	Costo mensual total	Costo por participante
100	780,00 USD	7,80 USD
120	780,00 USD	6,50 USD
140	780,00 USD	5,57 USD

Esta tabla muestra que, mientras más participantes tenga el programa, menor será el costo por persona. Esto significa que una mayor cobertura favorece la eficiencia económica y ayuda a que el programa sea más sostenible con el tiempo. Por eso, mantener una asistencia alta no solo beneficia a los adultos mayores, sino también a la viabilidad del servicio.

5.5 Síntesis general de resultados

En general, los resultados obtenidos permiten decir que el programa de bailoterapia presentó un desarrollo favorable en los diferentes aspectos evaluados. En la parte operativa, se observó una asistencia alta, buena permanencia y una organización adecuada. En la parte física, se identificaron mejoras en equilibrio, movilidad y coordinación. En la dimensión psicosocial, los participantes expresaron respuestas positivas sobre su bienestar, autoestima, socialización y satisfacción con el programa.

Además, desde el punto de vista económico, el programa mostró ser manejable en cuanto a costos y viable para mantenerse dentro del contexto comunitario en el que se desarrolla. En conjunto, estos resultados respaldan la importancia de la bailoterapia como una alternativa que contribuye al envejecimiento activo y al bienestar integral de las personas adultas mayores.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En atención a los objetivos planteados y a los resultados alcanzados en la presente investigación, se establecen las siguientes conclusiones:

El estudio permitió evidenciar que el programa de bailoterapia dirigido a personas adultas mayores del Municipio de Cuenca constituye una propuesta comunitaria pertinente, funcional y bien aceptada por la población beneficiaria. La constancia en la asistencia, la permanencia de los usuarios y la respuesta favorable frente a las actividades desarrolladas muestran que se trata de un espacio que responde de manera adecuada a las necesidades de movimiento, participación e integración social de este grupo etario.

Los resultados obtenidos en la evaluación física y psicosocial reflejan que la bailoterapia genera efectos positivos en distintas dimensiones del bienestar. En el componente físico se identificaron mejoras de nivel medio y

medio-alto en equilibrio, coordinación y movilidad, mientras que en el componente psicosocial predominó una percepción favorable en bienestar emocional, autoestima, socialización, motivación y satisfacción. Esto permite afirmar que la bailoterapia aporta al bienestar integral de los adultos mayores y que su valor no se reduce únicamente al ejercicio físico, sino también al fortalecimiento emocional y relacional.

El análisis operativo y económico demostró que el programa puede desarrollarse de manera ordenada, con una inversión moderada y con resultados favorables en relación con el número de beneficiarios atendidos. El costo estimado por participante, sumado al respaldo institucional en infraestructura y apoyo operativo, confirma la viabilidad de la propuesta y respalda la implementación de un modelo de gestión operativa que permita fortalecer su organización, seguimiento y sostenibilidad en el tiempo.

Con base en los hallazgos obtenidos, el análisis efectuado y las posibilidades de fortalecimiento futuro del programa, se plantean las siguientes recomendaciones:

Consolidar la bailoterapia como parte de las acciones permanentes dirigidas a la atención integral de las personas adultas mayores, reconociendo su aporte al envejecimiento activo, al bienestar integral y a la participación comunitaria de los usuarios.

Implementar de forma progresiva y organizada el modelo de gestión operativa propuesto, estableciendo responsabilidades claras, mecanismos de seguimiento e indicadores de evaluación que permitan mejorar la calidad del servicio y optimizar los recursos institucionales destinados al programa.

Dar continuidad a los procesos de evaluación física, psicosocial y económica en futuros períodos de intervención, con el fin de dar seguimiento a los avances alcanzados, realizar ajustes cuando sean necesarios y valorar la ampliación del programa hacia otros sectores del cantón Cuenca, fortaleciendo así su alcance y su impacto social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Álvarez Guerrero, R. G., & Angamarca Angamarca, N. M. (2025). *Programa de actividad física y recreativa para fortalecer el equilibrio en el adulto mayor de la ciudad de Cuenca*. Universidad de Cuenca.
- Borrell-Carrio, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The biopsychosocial model 25 years later: Principles, practice, and scientific inquiry. *The Annals of Family Medicine, 2*(6), 576–582.
- Dirección General de Cultura, Recreación y Conocimiento de Cuenca. (2025). *Bailoterapia*.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*.
- Johnston, B. D. (2023, agosto). *Ejercicio en adultos mayores*. En *Manual MSD, versión para público general*.
- Montesdeoca Pinos, C. E., Dután Paguay, J. C., & Zhindón Galán, M. D. (2011). *Actividad físico-recreativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, del grupo de diabetes e hipertensión del Área de Salud No. 2, Cuenca, 2010*. Universidad de Cuenca.
- Pillajo Criollo, L. E., & Pulla Ortega, N. P. (2015). *Modos de vida de los adultos mayores que acuden al Subcentro de Salud Tarqui del cantón Cuenca 2014–2015*. Universidad de Cuenca.
- UNESCO. (2015, 17 de noviembre). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*.
- Valverde Marín, J. N. (2024). *Factores de riesgo y de protección de las personas adultas y personas adultas mayores sin referentes familiares, usuarias del Centro de Atención al Adulto Mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Cuenca, año 2023*. Universidad de Cuenca.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active

people for a healthier world*. World Health Organization.

ANEXOS



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO WISSEN																			
SENTRIO DE APOYO EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS																			
CENTRO DE CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR "YANUNCAY" MODALIDAD AMBULATORIO																			
YO BAULO CON AMOS																			
MICHAEL CHACÓN																			
Nivel																			
FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN	FECHA DE NACIMIENTO	GÉNERO	ADULTOS				ASISTENCIA	GRUPO DE ATENCIÓN PRIORITARIA				BATERIA DE CUIDADOS				NÚMERO DE CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO
					1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12		
22/04/2023	GUARICHU PARRA LUIS ROSE	48153557	5/12/1948						X	X									
22/04/2023	PORTADO TERECELA ROSA SARDELA	48162618	18/4/1955						X	X									
22/04/2023	VELECELA AREVALO MARIA ROSA	48162612	5/7/1957						X	X									
22/04/2023	CARDEÑAS PLAZA MARIA DE JESUS	48145416	18/12/1958						X	X									
22/04/2023	RAMIREZ CECILIA CONCEPCION	48152779	25/08/1948						X	X									
22/04/2023	CLAVIJO DELGADO VICTOR MANUEL	48162745	08/12/1955						X	X									
22/04/2023	OCORRA ORDÓÑEZ ALICIA	48162882	25/3/1958						X	X									
22/04/2023	LEON PACHECO ROSA MARIA	48162312	08/4/1948						X	X									
22/04/2023	OCORRA ROSA ANELIN	48161832	25/12/1948						X	X									
22/04/2023	SALVO LEON ROSA MARIA	48162151	25/10/1958						X	X									
22/04/2023	CRIVELLO CRIVELLO MARIA LETICIA	48161832	25/08/1948						X	X									
22/04/2023	ASTUDILLO LALAY MARIA RIRFA	48162585	02/10/1954						X	X									
22/04/2023	LOJANO JADAM LUIRO GONZALO	48162781	22/11/1954						X	X									
22/04/2023	CRIVELLO BARBERA ROSARIO DEL CARMEN	48154618	27/08/1957						X	X									
22/04/2023	TEJEDOR CARMEN OLIVIA	48161238	12/11/1955						X	X									
22/04/2023	RAMIREZ ROSA DE								X	X									
22/04/2023	GUARICHU CARLOS MARIA ANA GUEDA	48164581	05/12/1955						X	X									
22/04/2023	YACACANI YILLIA MARIA CRUZ DE JESUS	48162284	25/11/1947						X	X									
22/04/2023	MARCEGAS SARDIEN TOREDA DE JESUS	48162781	01/12/1942						X	X									
22/04/2023	VARELA TRUJILLO MARIA TERESA	48162151	08/02/1955						X	X									
22/04/2023	ZARAY GONZALEZ LUIS AURELIO	48162781	28/10/1952						X	X									
22/04/2023	VARELA PILLACELA BLANCA LUIS	48162151	28/08/1955						X	X									
22/04/2023	VIZCARRA JULIA	48162612	08/02/1955						X	X									
22/04/2023	AYALA GUAMAN LUIS ANTONIO	48161832	27/08/1953						X	X									
22/04/2023	RAMIREZ GUILLERMO BENJAMIN	48164581	28/11/1954						X	X									
22/04/2023	RAMIREZ ROSA MARIA DOLORES	48161832	25/12/1941						X	X									
22/04/2023	MARCEGAS ESPINOZA MARIA DOLORES	48162781	01/12/1942						X	X									
22/04/2023	PERALTA ROSA MARIA TERESA	48161832	27/12/1948						X	X									
22/04/2023	OCORRA GUILLERMO MARIA ALEJANDRINA	48162781	22/10/1954						X	X									
22/04/2023	PORTADO PARRA LEONARDO MANUEL	48161832	24/02/1954						X	X									

3.1 Encuesta de bienestar psicosocial y satisfacción

Objetivo: Evaluar el impacto psicosocial del programa de bailoterapia en el bienestar emocional, la socialización y la satisfacción de los participantes.

Instrucciones: Marque con una X la opción que mejor represente su experiencia.

Escala: 1 = Nunca | 2 = Casi nunca | 3 = A veces | 4 = Casi siempre | 5 = Siempre

Código del participante: _____

Fecha: _____

1. Me siento con mejor estado de ánimo después de participar en las sesiones de bailoterapia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. La bailoterapia me motiva a mantenerme activo/a físicamente.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Me siento más acompañado/a gracias a la participación en el programa.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. He mejorado mi autoestima desde que participo en la bailoterapia.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Considero que la bailoterapia reduce mi nivel de estrés.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Me relaciono con mayor facilidad con otros participantes del programa.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Me siento satisfecho/a con las actividades que se realizan en el programa.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
8. Recomendaría este programa de bailoterapia a otros adultos mayores.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Observaciones: _____

3.2 Ficha de evaluación física funcional

Objetivo: Registrar cambios en parámetros físicos funcionales (equilibrio, coordinación, movilidad y resistencia básica) en los adultos mayores participantes.

Código del participante: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha de evaluación: _____

Marque el momento de evaluación:

☐ Pre intervención ☐ Post intervención

Criterios de clasificación:

Variable	Bajo	Medio	Alto	Observaciones
Equilibrio	☐	☐	☐	
Coordinación	☐	☐	☐	
Movilidad	☐	☐	☐	
Resistencia básica	☐	☐	☐	

Observaciones generales: _____

3.3 Ficha de control de asistencia y adherencia

Objetivo: Evaluar la eficiencia operativa mediante el registro de asistencia y permanencia en el programa.

Espacio de intervención: _____

Mes / período: _____

N.º	Nombre o código	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Observaciones

Indicaciones: Marcar asistencia con √ y ausencia con X. Al final del período se puede calcular el porcentaje de asistencia y permanencia.

3.4 Matriz de costos del programa de bailoterapia

Objetivo: Analizar la viabilidad económica del programa mediante el registro y consolidación de rubros de gasto.

Período: _____

Rubro	Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Instructor/a				
Apoyo administrativo				
Materiales básicos				
Transporte / logística				
Otros gastos				
TOTAL				

Observaciones: _____