

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
Agrupació	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.
Actitud positiva	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.
Inseguretat en els passos	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
Capacitat de Moviment	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.
Temps Descans o repòs	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
Aprenentatge	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.
Avaluació	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)

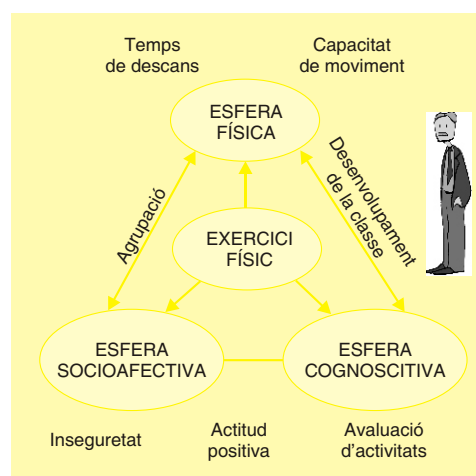
En aquesta fase, les dades posades pel seu sentit en l'estructura, són tornades a dimensionar amb l'ajuda de conceptes teòrics, sense desvirtuar-ne el sentit.

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-

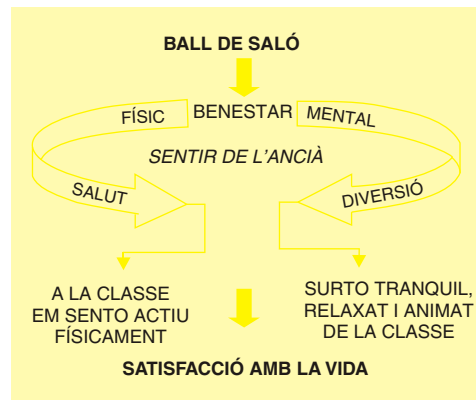
Figura 1.
Preestructura sociocultural trobada.



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 influïnt 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 impedié, 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 dóna 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.