



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
DEPORTE

San Juanito y la postura corporal en niños del segundo año de educación
general básica.

Trabajo de titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deportiva

Autor:

Elizale Rivera Richar Enrique

Tutor:

Mgs. Ramon Fernando Bayas Machado

Riobamba, Ecuador 2024

DECLARATORIA DE AUTORIA

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Richar Enrique Elizalde Rivera**, con cédula de ciudadanía **1400770432**, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado **SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN NIÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 17 de febrero de 2025.



Richar Enrique Elizalde Rivera

C.I: 1400770432

DICTAMÉN FAVORABLE DEL TUTOR

DICTAMÉN FAVORABLE DEL TUTOR

Yo **Mgs. Ramón Fernando Bayas Machado**, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por este medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL**, bajo la autoría de **Richar Enrique Elizalde Rivera**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en la ciudad de Riobamba, 5 días del mes de mayo de 2022.



Mgs. Ramón Fernando Bayas Machado
C.I: 0602072563

ACTA DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL



Dirección Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 03: 28-02-2023

ACTA DE APROBACIÓN – TRABAJO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 19 días del mes de noviembre del 2024, los miembros de tribunal, fundamentado en los requisitos, en las actas de calificaciones y el acta favorable por parte del tutor del proyecto titulado "San Juanito y la postura corporal en niños de 2do año de educación general básica", de autoría del estudiante **ELIZALDE RIVERA RICHA ENRIQUE** con CC: **1400770432**, de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quien obtuvo las siguientes calificaciones:

TRIBUNAL	NOMBRE APELLIDO	CALIFICACIÓN (Letras)	CALIFICACIÓN (Números)
Miembro del Tribunal de Grado	Susana Paz	Ocho	8
Miembro del Tribunal de Grado	Henry Gutiérrez	Ocho	8
Miembro del Tribunal de Grado	Vinicio Sandoval	Nueve	9
TOTAL		Ocho con treinta y tres	

A partir de lo expuesto, se emite el acta de aprobación del trabajo escrito de investigación, con una calificación de 8,33 sobre 10 puntos.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y SOCIALES
ES FIEL COPIA DEL ORIGINAL

Riobamba, 03 FEB 2025

CERTIFICO

LA SECRETARIA

Mgs. Susana Paz V.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Mgs. Henry Gutiérrez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Mgs. Vinicio Sandoval
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **ELIZALDE RIVERA RICAR ENRIQUE** con CC: **1400770432**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de Investigación titulado " San Juanito y la postura corporal en niños de 2do año de educación general básica", cumple con el 7%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 17 de diciembre de 2024



Mgs. Fernando Bayas
TUTOR(A)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
ES FIEL COPIA DEL ORIGINAL

Riobamba, **03 FEB 2025** Hora: **16:12**

CERTIFICO

LA SECRETARÍA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres por su esfuerzo en darme la oportunidad de continuar con mis estudios y por su constante apoyo a lo largo de mi vida.

A mi hermana, parientes y amigos por sus consejos, paciencia y toda la ayuda que me brindaron para culminar con mi proyecto de tesis.

A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo, así como la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi trabajo de investigación.

RICHAR E.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo es el resultado del esfuerzo y la dedicación. Por esto agradezco a mis compañeros quienes a lo largo de este tiempo han puesto a prueba sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este proyecto de tesis el cual ha finalizado llenando todas nuestras expectativas. A mis padres quienes a lo largo de mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mi en todo momento y no dudaron de mis habilidades. A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abre sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

RICHAR E.

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR

DICTAMÉN FAVORABLE DEL TUTOR

ACTA DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

1. CAPÍTULO I	14
1.1 INTRODUCCIÓN.....	14
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.4 OBJETIVOS	17
1.4.1 GENERAL	17
1.4.2 ESPECÍFICOS.....	17
1.5 JUSTIFICACIÓN.....	17
2. CAPÍTULO II	19
2.1 MARCO TEORICO	19
2.1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	19
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	19
2.2.1 SAN JUANITO	19
2.2.2 TIPOS DE SAN JUANITO.....	20
2.2.3 VESTIMENTA.....	21
2.2.4 BAILE SAN JUANITO PARA NIÑOS	21

2.2.5	LA DANZA DESDE UNA PERSPECTIVA PEDAGÓGICA.....	22
2.2.6	BENEFICIOS DE LA DANZA	22
2.2.7	LA DANZA Y EL CUERPO HUMANO.....	23
2.2.8	POSTURA CORPORAL	23
2.2.9	HIGIENE POSTURAL.....	24
2.2.10	ALTERACIONES POSTURALES.....	25
3.	<i>CAPÍTULO III</i>	26
3.1	MARCO METODOLÓGICO.....	26
3.1.1	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	26
3.1.2	ENFOQUE	26
3.1.3	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	26
3.1.4	TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	26
3.1.5	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	27
3.1.6	DETERMINACIÓN DE POBLACIÓN Y MUESTRA	27
3.1.7	VARIABLES.....	27
4.	<i>CAPÍTULO IV</i>	29
4.1	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
4.1.1	RESULTADOS	29
4.1.2	Discusión.....	32
4.1.3	Prueba sobre el Pre-Test y Post-Test	33
5.	<i>CAPÍTULO V</i>	36
5.1	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
5.1.1	CONCLUSIONES	36
5.1.2	RECOMENDACIONES	36
6.	<i>CAPÍTULO VI</i>	38
6.1	PROPUESTA.....	38
6.1.1	PLAN DE INTERVENCIÓN.....	38
	OBJETIVO GENERAL.....	38
	OBJETIVO ESPECÍFICOS	38
7.	<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables	27
Tabla 2 Rubrica de evaluación	52
Tabla 3 Pre-test y Post-test.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Posición de espalda, hombros y pies	29
Figura 2 Posición de la espalda, cabeza y hombros de pie y sentado.....	30
Figura 3 Posición de extremidades al estar sentado	31
Figura 4 Posición de las piernas al sentarse y agacharse	32
Figura 5 Resumen de procesamiento de casos	34
Figura 6 Resumen de procesamiento de casos	34
Figura 7 Resumen de procesamiento de casos	34
Figura 5 Invitación.....	43
Figura 6 Aceptación del baile.....	43
Figura 7 Ralajeña compuesto	43
Figura 8 Perseguida	44

RESUMEN

Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de Determinar la efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica. La metodología se basó en un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional de campo. El análisis de los resultados obtenidos a partir de la observación muestra que, la postura de los niños se detecta que, aunque la mayoría de los estudiantes mantienen una postura correcta, un pequeño porcentaje presenta posturas inadecuadas al sentarse, con un promedio de respuestas negativas del 6% al 16%. Esto indica la necesidad de reforzar la educación postural, especialmente en los niños que muestran posturas incorrectas, para evitar problemas a futuro, como alteraciones en la columna o dolores lumbares. Se destaca la importancia de seguir implementando correctivos para prevenir lesiones y fomentar hábitos posturales adecuados durante el proceso de desarrollo físico de los estudiantes. La propuesta presentada busca fortalecer la conciencia y mejora de la postura corporal en los estudiantes a través de la implementación de estrategias educativas que integren actividades físicas y correctivos posturales. Se propone utilizar métodos dinámicos, como canciones y danza, para fomentar una postura correcta en las actividades diarias, tanto dentro como fuera del aula. Posterior a la aplicación de la prueba McNemar, se determinó que el valor de p es inferior a 0,05, por lo que se descarta la hipótesis nula y se adopta la alternativa, la cual sostiene que el baile San Juanito tiene eficacia en la postura corporal de niños del segundo año de educación básica general.

Palabras claves: postura corporal, baile cultural, San Juanito

ABSTRACT

This research was carried out to determine the effectiveness of the San Juanito dance on body posture in children in the second year of general basic education. The methodology was based on a quantitative study with a field correlational design. The analysis of the results obtained from the observation shows that the children's posture shows that, although most students maintain a correct posture, a small percentage present inadequate postures when sitting, with an average of negative responses from 6% to 16%. It indicates the need to reinforce postural education, especially in children who show incorrect postures, to avoid future problems, such as spinal alterations or lumbar pain. The importance of implementing corrective measures to prevent injuries and promote proper postural habits during the process of physical development of students is emphasized. The proposal presented seeks to strengthen the awareness and improvement of body posture in students by implementing educational strategies that integrate physical activities and postural correctives. It is proposed to use dynamic methods, such as songs and dance, to encourage correct posture in daily activities inside and outside the classroom. After applying the McNemar test, it was determined that the p-value was less than 0.05, so the null hypothesis was discarded.

Keywords: body posture, cultural dance, San Juanito.



Reviewed by:
Mgs. Hugo Romero
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603156258

1. CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

La postura se define como aquella posición que asume una persona al realizar cualquier actividad de la vida diaria. Se considera postura correcta a aquella que requiere un menor esfuerzo, es cómoda y proporciona libertad de acción al conectar las extremidades y el cuerpo. Por esta razón, se deben tener en cuenta puntos importantes como los pies, los tobillos, las caderas, la columna vertebral, los hombros, la cabeza y la distribución del cuerpo en relación con el punto central de gravedad. Las posturas incorrectas pueden provocar lesiones debido a deficiencias biomecánicas que sobrecargan el propio sistema articular con múltiples trabajos o movimientos repetitivos lo que afectaría ciertas funciones.

La danza en general se ha postulado como una actividad efectiva para prevenir e intervenir en alteraciones posturales desde temprana y así evitar el dolor que en ocasiones se observa en los niños por estas alteraciones y que los adultos suelen ignorar. Para Abellán (2021) la práctica de la danza aporta a un adecuado desarrollo de la psicomotricidad. El San Juanito en particular es una danza andina considerada ritmo nacional del Ecuador. Es un baile que es reconocido a nivel internacional y que según ciertos investigadores es Pre hispanico, es decir, originario de la cultura Inca.

La danza del San Juanito en especial está basada en la expresividad de sentimientos de unidad, de esta manera otorga beneficios a nivel psicofísico por medio de la expresión de emociones y sentimientos, los cuales en caso de no expresarse podrían estar afectando la postura corporal. Según, Gordillo Allison (2023) una postura erguida puede comunicar confianza y poder mientras que una postura encorvada puede comunicar debilidad.

El presente estudio se aboca a revisar el sustento teórico que está implícito en la efectividad o beneficio del baile del San Juanito para la correcta postura corporal:

Capítulo I: se describe el planteamiento del problema y sus respectivos objetivos de investigación.

Capítulo II: se exploran los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica y epistemológica.

Capítulo III: se detalla el diseño, y tipo de investigación, así como métodos y técnicas para lograr los fines indagativos. En este caso, el enfoque es cuantitativo y su alcance es descriptivo. En este mismo capítulo se abordan la discusión pertinente, conclusiones, recomendaciones y plan de intervención.

Capítulo IV: en este capítulo corresponde a los hallazgos obtenidos a partir de la aplicación de instrumentos, los cuales fueron expuestos en gráficos y con porcentajes para facilitar su comprensión. También se incluye en este capítulo la discusión.

Capítulo V: en esta capítulo se exponen las conclusiones que surgieron a partir del análisis de resultados y dando respuesta a los objetivos planteados, también se plantean las recomendaciones para dar solución a los problemas identificados.

Capítulo VI: en este apartado se plantea la propuesta con actividades orientadas a la mejora de la postura corporal utilizando el baile de San Juanito.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este estudio se centra en el uso de la danza folklórica como recurso didáctico para potenciar el esquema corporal de los niños y niñas. La Danza folclórica de Ecuador, más que una actividad física recreativa, le brinda al niño la oportunidad de ejercitar su cuerpo de manera coordinada (Caiza M. , 2015).

El ritmo del San Juanito es un arte fundamentado en la expresión corporal, donde el estudiante muestra sus habilidades y destrezas en el contexto de la presentación coreográfica. Además, la danza favorece la formación integral del estudiante y, a su vez, promueve el desarrollo de las cualidades físicas: expresivas, cognitivas y motoras, promoviendo una expresión genuina al fortalecer las relaciones de comunicación del estudiante con el medio (Jiménez & Jiménez, 2023).

Desde hace un periodo, la danza se ha incorporado en entornos de rehabilitación y se promueve como táctica de ejercicio físico, terapéutica y de fomento de estilos de vida sanos. Los ejercicios que realizan los bailarines durante su preparación suelen ser un complemento para desarrollar fuerza muscular, flexibilidad y control postural, elementos fundamentales para su crecimiento físico y claramente técnico.

Es importante señalar que, los niños en edad escolar pueden desarrollar varios hábitos posturales, tanto en la escuela como en las actividades diarias, que potencialmente pueden dañar la salud de la columna. Los maestros deben ser conscientes de los problemas que esto crea y las consecuencias que puede tener en la salud de la espalda y trabajar juntos para implementar un programa de educación postural (Merchán, 2020).

En muchos de los casos, los problemas posturales parten de la constante adopción de posturas inadecuadas en la infancia, las cuales, si no se corrigen a tiempo, pueden permanecer de por vida, provocando no solo defectos estéticos en su figura, sino también en sus órganos internos. Las actividades están fuera de orden, y los sistemas respiratorio, cardiovascular, digestivo y otros tienen una alta actividad nerviosa. Todo aquello hace que el cuerpo sea más susceptible a enfermedades, principalmente enfermedades relacionadas con la columna vertebral. Mantener una postura adecuada proporciona la base para una buena calidad de vida (Thies, Capará, & Morales, 2018).

Al respecto, Ladines (2020) afirma que, en gran parte de los casos, los niños suelen adoptar posturas inadecuadas debido a que el 60-80% del tiempo escolar lo pasan sentados y utilizando muebles no ergonómicos. Además, el uso de dispositivos electrónicos, la forma en que se transportan los útiles escolares y los pesos que no son apropiados para la edad y la complejidad de un niño pueden forzar la columna vertebral.

Estudios recientes en América Latina muestran un aumento constante y progresivo en la incidencia de las denominadas enfermedades del siglo XXI, entre ellas los cambios en la columna vertebral, lo que lleva a una población infantil cada vez mayor. Algunos estudios estiman que el 70% de los estudiantes experimentan problemas de espalda antes de los 16 años debido a alteraciones posturales (Castro, Gómez, & Landívar, 2018).

Para Ecuador existen pocos datos sobre la prevalencia de cambios posturales en niños, pero un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil reportó que existen aproximadamente 4.333.264 niños y niñas de 0 a 12 años en el país y que el dolor de espalda va en aumento. Debe tenerse en cuenta, que es una condición en la población cuya incidencia

está relacionada con factores como el sedentarismo o los hábitos posturales. Este estudio evaluó una muestra de 120 niños entre 8 y 13 años e identificó la escoliosis como el principal trastorno postural en el 26% de los niños, seguido del pie plano (Ladines, 2020).

Por su parte, Espinoza (2018) realizó un estudio en 2016 en una institución pública de Manabí, Ecuador, y encontró que del 100% de los niños evaluados, el 81% presentaba algún tipo de cambio postural, mientras que el 19% no presentaba cambio postural. Entre las alteraciones posturales encontradas: 9% cifosis, 31% lordosis, 41% escoliosis.

Es de destacar que, en los escolares se evidencian alteraciones derivadas posturas incorrectas al realizar actividades cotidianas como la realización de tareas, uso de la PC, ver televisión, sobrepeso en las mochilas y recoger objetos sin el debido cuidado. Cabe destacar, que esta es una situación que no es atendida, por ende, se tiene repercusiones a nivel físico causando dolor en la espalda y posibles consecuencias a futuro que puedan impactar en la calidad de vida. Para ello, se pueden implementar diversas soluciones, siendo una de esta la implementación de intervenciones como parte de la educación física para corregir las malas posturas y prevenir las consecuencias que esta causan.

Este proyecto busca que los niños y niñas de segundo año de educación general básica disfruten de expresiones artísticas que les faciliten el desarrollo de habilidades motoras, expresiones corporales y control postural, al mismo tiempo que se promueva el valor y respeto a la cultura. A través de las observaciones efectuadas al proceso educativo de las profesoras de la institución educativa en análisis, se observó que no emplean la danza como herramienta metodológica para potenciar el control corporal. El folklore se refiere a la comida, bebida, indumentaria, leyendas, canciones y la danza, que es la forma de bailar, realizando movimientos al ritmo de la melodía, facilitando la expresión de emociones y sentimientos, siendo un elemento efectivo en el crecimiento físico.

Según las observaciones realizadas al proceso de enseñanza de los profesores de las instituciones educativas evaluadas, se puede constatar que no emplean tácticas para evitar las alteraciones causadas por los problemas posturales. Los problemas detectados se atribuyen al desconocimiento de los profesores de tácticas para potenciar la postura adecuada, y la danza es un instrumento metodológico adaptable que contribuye de manera eficaz al desarrollo físico.

A partir de lo anteriormente señalado sobre las consecuencias de un mal hábito postural, así como sus causas, surge la intención didáctica de generar un programa de intervención tanto como de prevención. En este sentido emerge la pregunta sobre ¿Cómo influye el baile San Juanito en la postura corporal de los niños de segundo año de educación general básica?

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En el segundo año de Educación General Básica, los niños atraviesan una etapa crucial para el desarrollo físico y motor. Sin embargo, se ha identificado que muchos estudiantes presentan problemas de postura corporal. Una de las principales causas es la falta de actividades lúdicas estructuradas que promuevan una postura adecuada durante el crecimiento. El baile tradicional "San Juanito", ampliamente reconocido por su riqueza cultural y su dinamismo, podría constituir una herramienta pedagógica efectiva para mejorar

la postura corporal. Este tipo de baile combina movimientos que fortalecen la coordinación, el equilibrio y el fortalecimiento muscular, factores esenciales para la alineación postural en niños.

No obstante, existe poca investigación sobre cómo integrar estas prácticas culturales en el aula para abordar problemas posturales en esta etapa educativa. Esto plantea una necesidad de estudiar la efectividad del San Juanito como estrategia para fomentar una buena postura corporal, considerando tanto sus beneficios físicos como su contribución al desarrollo integral de los niños.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Determinar la efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica.

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Analizar la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica
- Desarrollar un programa de intervención en niños para la mejora de la postura corporal basado en el baile cultural San Juanito.
- Relacionar pre y post intervención la postura corporal de los niños del segundo año de educación general básica.

1.5 JUSTIFICACIÓN

La utilidad de esta investigación se sustenta en la obtención de la información sobre la efectividad de la práctica de la danza del San Juanito en la postura corporal de los niños y niñas de segundo año de la Escuela General Básica Jaime Roldós Aguilera. Esta utilidad se circunscribe a servir como plataforma informativa para programas pedagógicos en prevención de malas posturas corporales.

Entonces, es crucial señalar en este estudio que "la American Dance Therapy Association (ADTA) reconoce la danza como un tratamiento eficaz para individuos con discapacidades médicas, sociales, físicas o psicológicas", lo que implica que la danza folclórica puede contribuir a mejorar la postura corporal. En este contexto, llevar a cabo estudios enfocados en descubrir las ventajas o repercusiones de la danza en individuos con trastornos posturales, permitiría expandir otros ámbitos de acción para la danza, transformándola en un modelo de actividad deportiva y cultural que puede conducir a la mejora de las dificultades posturales (Ricardo, 2020).

El alcance de este estudio permite a los profesionales que trabajan con la infancia tener más conciencia sobre el impacto lúdico de la danza del San Juanito. La ampliación de esta conciencia estaría fundamentada en la información obtenida de carácter científico-social.

Por su parte, Estévez (2013) considera la danza muy provechosa dado que promueve el movimiento y la coordinación, además de contribuir al desarrollo de la motricidad gruesa y fina, llevando a cabo un tipo de trabajo orientado al entendimiento del cuerpo. Gracias a la práctica de la danza, el niño potencia sus dimensiones motoras, (produciendo movimientos), cognitivas (ejecutando procesos mentales), afectivas (exprimiendo emociones) y sociales (intercambiando con otros niños), favoreciendo de esta manera su crecimiento integral. Su ejercicio contribuye a adoptar patrones corporales adecuados y los niños se habitúan a mantener esa postura y a desarrollar una musculatura más robusta.

De igual manera, esta investigación, que posee el carácter de responsabilidad social, definida aquella como intercambio social de información, la cual no solo sirve para los profesionales sino para los adultos o todos aquellos interesados y/o preocupados en las problemáticas infantiles.

En el contexto educativo, la danza puede emplearse para abordar los diferentes bloques de contenidos dentro del campo de la educación física. La danza posee una dimensión pedagógica con el objetivo de obtener contenidos conceptuales y procedimentales, así como para adquirir valores y normas que facilitarán el desarrollo integral del niño (Fernández, 2017).

2. CAPÍTULO II

2.1 MARCO TEORICO

2.1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

A nivel internacional se tiene el estudio realizado en Perú por Salgado (2021) titulado: “La danza y sus elementos en la educación infantil”. Se concluye que, como práctica pedagógica, la danza es una condición objetiva de enseñanza y aprendizaje, donde se produce la articulación de saberes teóricos y empíricos, que entran en conflicto entre sí y posibilitan nuevas construcciones. Su práctica les permite a los niños explorar diferentes posturas corporales, así como ampliar progresivamente la capacidad de moverse por el espacio.

En Colombia Ruiz e Higinio (2020) realizaron un estudio titulado: “La danza infantil como estrategia metodológica para afianzar las nociones espaciales”. Se empleó la danza infantil como táctica para llevar a cabo movimientos esenciales de la locomotora, de estructura corporal y de posición espacial. A través de la danza se consolidaron las relaciones con sus compañeros, intercambiando gestos, sonidos y movimientos corporales que contribuyeron al robustecimiento de las actividades.

A nivel nacional, se tiene en primer lugar, el estudio realizado en Ibarra por Pérez (2023) titulado: “La danza tradicional de la provincia de Imbabura como habilidad para el desarrollo de capacidades psicomotoras en niños de 3ro año E.G.B. de la U.E. Sarance”. El cual concluye que los movimientos corpóreos propios de la danza permiten el desarrollo de la fuerza, el equilibrio y una adecuada postura corporal.

En la ciudad de Cuenca, Muños y Pastuisaca (2022) realizaron un estudio titulado: “Influencia de la danza folclórica en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños de 9 a 12 años de la fundación PACES de la ciudad de Cuenca”. Se concluye que, a partir del baile de San Juanito se mejoran las capacidades físicas, siendo la atención al detalle de los movimientos elegantes un elemento efectivo para mejorar la corrección de malas posturas (Muños & Pastuisaca, 2022).

En Ibarra, Abalco (2021) llevó a cabo una investigación titulada: “Guía didáctica de autoaprendizaje de danza sanjuanito con enfoque lúdico y su contribución al rescate de la cultura en las instituciones educativas de la ciudad de Otavalo”. Se encontró que la práctica del San Juanito mejora las capacidades físicas y aporta al desarrollo de una buena postura corporal.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 SAN JUANITO

San Juanito es básicamente un baile algo relacionado con las tierras altas de Huaynito (Perú y Bolivia), generalmente sigue un ritmo binario simple y tiene dos formas. Conforme pasaba el tiempo y se acercaban nuevas generaciones, las danzas andinas de San Juanito fueron perdiendo poco a poco su lugar en el público, sobre todo entre los niños y jóvenes,

quienes no se interesaban por este género musical y pocos se enfocaban en los tipos de programación de las tradiciones culturales que conservan esta música (Moreta, 2018).

Esta danza es un género musical indígena y mestizo de la provincia de Imbabura en Ecuador. Según investigadores como Segundo L. Se dice que Moreno, o Polibio Mayorga, “bailaba en la Fiesta del Solsticio de Invierno (Inca Inti Raymi), que luego coincidía con la Fiesta de San Juan en España. De ahí se derivó la denominación que hoy se conserva. Aunque hay algunos comentaristas españoles que afirman que esta música era muy difundida incluso antes del nacimiento del imperio Inca (Guaitara M. , 2017). Hay 2 tipos de ritmos (San Juan y San Juanito) y aunque son muy similares, hay algunas diferencias: Los Sanjuaneros es una canción que se toca principalmente en la comunidad local quechua otavaleña (Navarrete, 2018).

Sus melodías de 2/4 tiempos son bimodales (con un motivo dominante en menor y un motivo secundario en mayor), generalmente pentatónicas, y tocadas exclusivamente con flauta y percusión. Por otro lado, San Juanito es la primera adaptación híbrida. Aunque el ritmo y el carácter son similares (quizás un poco más vivos), la estructura cambia ligeramente ya que la clave menor no es dominante y las melodías suelen ser de siete notas (Navarrete, 2018).

A los instrumentos musicales también se añadieron instrumentos de cuerda e incluso instrumentos electrónicos. Conocido como el "ritmo nacional de Ecuador", se puede escuchar en todas las regiones del país, desde comunidades indígenas, urbanas y mestizas hasta las provincias de Nariño y Putumayo en el sur de Colombia. Es un excelente ritmo de baile que crea filas y figuras circulares. Para tocar las sanjuaneros se utilizan los instrumentos andinos ecuatorianos más tradicionales: rondadores, pallas, tundas, pinullos (pinkillos), dulzainas, bombos y tambores. En San Juan, guitarra, bandolines, charangos, piano, urticaria y música eléctrica (Navarrete, 2018). Cuando los mestizos bailan en San Juanito, existe un sentido de alegría e identidad nacional por el cual participan, rompen y disfrutan. San Juan es un ritmo musical que se instaura en diversas fiestas públicas y círculos sociales a lo largo del país. La historia ecuatoriana cuenta que en la antigüedad las personas rendían culto a todo lo sobrenatural y para ello utilizaban la danza y la música para comunicar y reivindicar el objeto o las cosas que adoran, pero al mismo tiempo les ayudaba a comunicar sus sentimientos a las personas que les rodean (Torres, 2021).

2.2.2 TIPOS DE SAN JUANITO

San Juanito Tradicional. Este ritmo originalmente se tocaba en quichua y constaban de una sola frase que se repetía una y otra vez, es decir, este ritmo no estaba basado en muchas palabras sino solo en silbidos. El San Juanito tradicional está formado por un dialecto indio, el quichua (Abalco, 2021).

San Juanito Moderno. Esta danza sufrió algunos cambios debido a la combinación con diferentes géneros musicales que emergieron. Específicamente las letras fueron escritas en español y solo unas pocas se conservaron en quichua. El San Juanito moderno se está destruyendo particularmente a nivel musical debido a que su

letra ya no se elabora para enamorar. De todos modos, la práctica actual del San Juanito promueve el interés por la cultura ecuatoriana (Abalco, 2021).

2.2.3 VESTIMENTA

Así como otras danzas del Ecuador el Sanjuanito tienen su propio atuendo que le caracteriza por ser ardiente y por sus colores llamativos, en el caso de la mujer su traje incluye falda plizada de cualquier color combinada con una camisa blanca que va decorada con flores de diversos colores bordadas a la altura del pecho y en las mangas lleva un detalle en encaje también lleva dos anacos uno blanco y otro azul marino o negro, gualcas, sombrero y alpargatas. En lo que respecta a los hombres su vestimenta es toda blanca, la camisa va decorada con bordados, entre los accesorios puede llevar una manta de cualquier color, sombrero y como calzado al igual que las damas es la alpargata (Torres, 2021).

Los trajes son elaborados por los grupos familiares que prestan ayuda para completar el baile porque los trajes son muy hermosos y para ello se requiere de un esfuerzo comunitario y coordinado. Hay unos vestuarios más complejos que otros, como el de la dama que visten diferente y tienen que usar diversos accesorios que muestran la coquetería y destreza del hombre (Torres, 2021).

En Ecuador, el baile San Juanito es reconocido como el Ritmo Nacional, originario de la precolombina con ritmo festivo y melodía melancólica. Según los musicólogos, es una mezcla singular que refleja la emoción del indígena ecuatoriano. En la actualidad, se lleva a cabo con la combinación de instrumentos locales como: el rondador, Pingullo, Bandolín, dulzainas, además de incorporar instrumentos foráneos como: la guitarra, quena, bombos, zampoñas, entre otros, añadiéndole un matiz contemporáneo y estilizado (Guaitara M. , 2017).

2.2.4 BAILE SAN JUANITO PARA NIÑOS

Este baile es crucial para los niños ya que transmite emociones que los motivan al practicar este baile tradicional. De esta manera, pueden potenciar sus destrezas artísticas y simultáneamente su interés dancístico como bailarina, que necesita ser canalizada, analizada y puesta en práctica. El San Juanito es un baile que busca potenciar la motricidad gruesa, o sea, el movimiento corporal. Esto requiere de flexibilidad, coordinación y un ritmo musical excepcional, pero principalmente una excelente concentración. A través de la Danza Folclórica Ecuatoriana es posible preservar los valores artísticos en los niños con el fin de mejorar su calidad de vida. Mediante el baile tradicional, los niños pueden realizar actividades artísticas, lo que promueve el desarrollo de su creatividad y sus habilidades físicas y sociales (Guaitara M. , 2017).

Como expresa López et al. (2020) en el ámbito educativo, la danza juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades y destrezas que el alumno adquiere de forma recreativa en el entorno educativo. Durante la fase de la educación primaria, es necesario estructurar el desarrollo del currículo para que se puedan desarrollar las habilidades con base en el rendimiento.

Desde el punto de vista de Álvarez y Méndez (2022) una metodología apropiada facilita la dirección de procesos de aprendizaje eficaces y alcanzar resultados positivos en beneficio de los estudiantes. Además, se busca lograr los conocimientos deseados mediante la aplicación de métodos y estrategias a seguir, siendo la danza folclórica un componente esencial en la psicomotricidad.

De acuerdo con Cárdenas y Fabre (2022) en el contexto educativo, la danza se refiere a la adquisición de movimientos estéticos corporales, o sea, secuencias de un ritmo bailable que posee coordinación, compás, espacio, estilo. La danza se basa en la expresión corporal y siempre se acompaña de música que proporciona el ritmo al movimiento corporal.

2.2.5 LA DANZA DESDE UNA PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

La contribución de la danza a la educación, como el desarrollo de habilidades básicas, sensoriomotoras, la socialización y el acceso a sus aspectos históricos, socioculturales y artísticos, la conquista de espacios reales que aún quedan por lograr en el aula, etc. la tarea es responsabilidad de los docentes de educación física, ya que pareciera que la danza como parte del currículo escolar aún no cuenta con un método efectivo como contenido (Bone et al., (2022).

Según Arzube (2017), los docentes no saben cómo implementar en el aula los conocimientos pedagógicos determinados por la creencia popular, por lo que rara vez se incluyen en los objetivos de la reforma del currículo y, por lo tanto, utilizan una baja persistencia. Dicho esto, en su obra se refiere a la optimización del proceso y su efecto en el aprendizaje de la danza en las escuelas, afirma; quizás la formación de profesionales dedicados a la enseñanza de la danza académica aún no sea relevante en este sentido.

2.2.6 BENEFICIOS DE LA DANZA

El principal beneficio de la danza es la actividad física que esta implica, además de fomentar la disciplina y hábitos saludables que se requieren para su práctica, cuando se practica en la etapa del desarrollo favorece la motricidad, expresión y control corporal y facilita el reconocimiento de las nociones del espacio. A nivel psicológico también tiene ventajas, se ha demostrado que esta mejora la autoestima y fomenta la creatividad, imaginación y expresión de emociones. Por otro lado, ayuda a disminuir el estrés y controlar la ansiedad lo que genera un mayor bienestar en quienes comparten este arte (Vargas & Mazón, 2021).

Vergara et al. (2021) quienes muestran que la danza es una oportunidad para mejorar la autoestima desde tres perspectivas: social, motriz y cognitiva, mostrando el impacto de actividades como el lenguaje corporal y la danza en la experiencia emocional de los estudiantes. También se han encontrado resultados positivos, como mejoras en la autoestima y autoestima, la vivencia de emociones positivas, como la felicidad y satisfacción después de las clases de baile.

Los últimos estudios científicos muestran que el baile beneficia el sistema nervioso, en especial el cerebro humano y potencia la prevención de algunas enfermedades importantes como el Alzheimer porque estimula muchas áreas funciones del cerebro

humano. Además, puede considerarse una actividad que ayuda a reducir el riesgo de trastornos neurológicos porque estimula áreas cerebrales involucradas en el equilibrio y la coordinación motora (Dediar, 2017).

Bailar tiene beneficios tanto físicos como psicológicos: reduce el estrés, baja los niveles de depresión, ayuda a entrenar la memoria y la concentración, mejora la coordinación de los movimientos corporales, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo y ayuda a superar la timidez. También les da preferencia a ellos con otros en la integración social. Para las personas con artritis, la enfermedad de Parkinson o la enfermedad de Alzheimer, puede ayudarlos a estimular su cuerpo y sus habilidades psicológicas. Es importante comprender estos datos, sobre todo en un momento en que la enfermedad mental y las condiciones psicológicas son muy importantes en la vida cotidiana actual (Vargas & Mazón, 2021).

2.2.7 LA DANZA Y EL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano posee la capacidad milenaria de girar, empujar, estirar, saltar y rotar. Combinando este tipo de movimiento con la acción dinámica se pueden crear infinidad de movimientos, y aquí es donde la cultura es importante, ya que el cuerpo es el elemento que diferencia los diferentes tipos de danza. La danza es un sistema de comunicación a través del cual creadores y bailarines se comunican con el público, expresan libremente experiencias, sentimientos, emociones y cuentan historias a través del ritmo y el movimiento físico. Así, el movimiento del cuerpo permite a las personas comunicarse espontáneamente pero también conscientemente y crear una conexión entre el creador y el bailarín y luego la sociedad (Quintana, 2019).

2.2.8 POSTURA CORPORAL

Es esencial en el individuo, en cada circunstancia vinculada a los movimientos que lleva a cabo, en el día a día y en las posturas que adopta para las actividades privadas (en el hogar) o sociales (laborales, recreativas, deportivas, educativas y todas las que constituyen la conexión directa entre el cuerpo y la cultura). El entorno produce información que el sistema nervioso central capta mediante los sentidos, especialmente la visión, como primer medio para entender el ambiente, y posteriormente se manifiesta en la estructura física (Girlesa, 2021).

El cerebro codifica esta información y la envía a los tejidos, que la traducen y la expresan en toda la estructura musculo esquelética del cuerpo, que a su vez responde remodelándose para compensar: la carga, el esfuerzo o la demanda externa necesaria para seguir funcionando. De esta forma, el cuerpo se adapta a las señales y cambia la postura de cada persona de acuerdo a los requerimientos de carga y adaptaciones que el individuo desarrolla de acuerdo a la vida diaria (Girlesa, 2021).

Por otro lado, la postura se categoriza como la posición del cuerpo completo o de una parte en relación con la gravedad; esto es, surge de un equilibrio entre las fuerzas de estos últimos y los músculos antigravitatorios, que pueden cambiar dependiendo de la circunstancia. Kendall define la postura como la mezcla de posiciones de todas las

articulaciones corporales en un instante específico, y también se la caracteriza como un canal de comunicación no verbal. Los elementos internos y externos pueden influir en la postura (Müller et al., 2018).

Desde una perspectiva fisiológica, la postura adecuada es la que no resulta agobiante, no causa dolor, no perturba el equilibrio, el ritmo, ni la movilidad del ser humano. Se refiere a la posición que ocurre cuando todas las curvaturas de la columna vertebral y la bóveda plantar están claramente definidas. En realidad, es la posición correcta aquella donde los distintos segmentos del cuerpo están correctamente alineados, lo que permite generar el menor estrés posible en los distintos tejidos del cuerpo. La postura corporal es intrínseca al ser humano; una postura balanceada es la que muestra una eficacia fisiológica y biomecánica máxima. Se establece que la postura se compone de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en su totalidad. La columna vertebral desempeña un papel crucial en la búsqueda de una correcta postura corporal en los estudiantes, ya que es una estructura altamente susceptible y propensa a problemas raquídeos. Así pues, proporcionar estabilidad y tono muscular a esta zona es crucial para prevenir lesiones en la raíz (Merchán A. , 2020).

2.2.9 HIGIENE POSTURAL

La higiene postural se define como un conjunto de recomendaciones, normas y actitudes posturales encaminadas a mantener el orden de todo el cuerpo y evitar así posibles lesiones. Estas pautas pueden ser tanto estáticas como dinámicas. Su intención es que los infantes en particular y, los adultos en general aprendan un conjunto de reglas y hábitos que ayuden a proteger la espalda durante las actividades diarias. Tener higiene postural implica la incorporación de estos hábitos para prevenir y corregir las posturas dolorosas, poco estéticas y disfuncionales.

Los seres humanos están genéticamente programados para moverse al nacer y tienen la capacidad de moverse. Esta cualidad es fundamental para la educación y modificación durante nuestra vida, primordialmente desde el nacimiento, para lograr mecánicamente hábitos o actitudes posturales armoniosas. La experiencia ganada desde el primer año de vida es fundamental para el desarrollo del patrón corporal y el equilibrio.

La postura corporal dependerá del aspecto físico, de la alienación y consciencia corporal. Sin embargo, aspectos como el fortalecimiento de los músculos influyen en gran medida en la postura corporal. La existencia de un tono muscular insuficiente afectaría negativamente la postura. Así mismo, existirían influencias psicológicas y contextuales. La mala postura también podría ser producto de enfermedades normativas como congénitas. Las normas para infantes son las mismas que para los adultos, aunque con ligeras excepciones (Amado, 2020).

Una correcta postura es una costumbre que favorece el bienestar físico y mental de un individuo. La configuración y las funciones corporales ofrecen todas las posibilidades para alcanzar y preservar una postura adecuada. La mala actitud suele ser una mala costumbre que, desafortunadamente, es muy frecuente. La inadecuada higiene postural surge del mal uso de las habilidades corporales, no de su estructura y funcionamiento habituales.

Finalmente, la postura se caracteriza por ser la ubicación relativa de diversas partes del cuerpo. La posición adecuada es una condición que facilita el mantenimiento del balance muscular y esquelético. Esta correcta posición facilita la protección de las estructuras de apoyo del cuerpo contra el daño o la deformación progresiva, sin importar la posición de dichas estructuras, ya sean en movimiento o en reposo, de pie, acostado, en cuclillas o inclinadas. Si todo esto es relevante, los músculos funcionan de manera más eficiente y la postura es ideal para los órganos abdominales y torácicos (Libreros et al., 2019).

2.2.10 ALTERACIONES POSTURALES

La mala postura surge de una deficiencia en la relación entre diversas partes del cuerpo, lo que conduce a un incremento en la tensión de las estructuras de apoyo y conduce a una reducción del equilibrio del cuerpo sobre su base de sustentación. La higiene postural deficiente no es simplemente un asunto estético; si persiste, puede provocar molestias, dolor e incluso discapacidad. El nivel de repercusión entre malestar e incapacidad se relaciona con la severidad y duración de la mencionada mala actitud (Libreros et al., 2019).

La postura del dolor es muy diferente en términos de su creación y síntomas. En adultos, la alta incidencia de errores posturales se asocia con una tendencia a realizar patrones de actividad muy especializados o repetitivos. La corrección de estas condiciones dependería de la comprensión de las causas del problema y la creación e implementación de un plan específico, proactivo y preventivo. Tanto el entendimiento como el despliegue de un plan requieren del conocimiento de la mecánica corporal y cómo responde el cuerpo al estrés y la tensión a los que está sujeto.

3. CAPÍTULO III

3.1 MARCO METODOLÓGICO

3.1.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.2 ENFOQUE

Para efecto de este estudio fue seleccionado el enfoque cuantitativo, según Hernández et al., (2014) este método se fundamenta en el uso de herramientas estadísticas y numéricas que permiten obtener información y datos precisos con el fin de establecer con exactitud patrones de comportamiento de la población en estudio y según la variable evaluada.

El enfoque cuantitativo fue seleccionado porque permite recopilar datos objetivos por tratarse de un método de investigación sistemático orientado a evaluar la problemática por medio de métodos estadísticos. Además, la recopilación de los valores numéricos resulta idónea para medir la frecuencia de los fenómenos y observar las condiciones reales en cuanto a los problemas posturales en los niños.

3.1.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue seleccionado el tipo investigación descriptiva, porque permitió obtener una perspectiva y un panorama claro y específico de la realidad problemática, para describirla en toda su extensión y considerar los beneficios de la implementación de una estrategia metodológica basada en el baile de San Juanito como alternativa de solución a los problemas posturales en los escolares.

De igual manera, este estudio corresponde a una investigación de campo, llevándose a cabo en una institución educativa, lugar donde fue identificado el problema, para poder conocer de primera mano cada uno de los detalles inherentes del uso de la danza como estrategia metodológica para mejorarla la postura corporal.

También, se está frente a un estudio de tipo investigación bibliográfica por medio del cual se recopila la información necesaria de diferentes fuentes, relacionadas a las variables, que aporten sustento teórico y científico, de modo que se pueda dejar claro cada uno de los factores y elementos que intervienen en ella. Por último, corresponde a una investigación propositiva, teniendo en cuenta que será diseñada una propuesta como una alternativa eficiente para atender una problemática como es los problemas posturales en niños mediante la aplicación de la danza.

3.1.4 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Observación: Es necesaria la aplicación de una ficha de observación para establecer los problemas posturales de mayor afectación en los niños, mediante la cual se identificarán de manera más detallada los problemas y las causas que desencadenan dicha situación (Ver anexo 1).

3.1.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Rúbrica de evaluación: este instrumento fue utilizado con los estudiantes, con el propósito de conocer los problemas y deficiencias en cuanto a la postura corporal, que pueden afectar en los niños en diferentes áreas de funcionamiento.

Validación del instrumento

La validación del instrumento se llevó a cabo mediante el juicio de expertos, un procedimiento en el cual se solicitará la opinión de profesionales con experiencia en las áreas de educación física, desarrollo infantil y cultura tradicional. Los expertos evaluaron aspectos como la claridad, pertinencia, relevancia y coherencia de los ítems incluidos en el instrumento, asegurando que estos se alineen con los objetivos del estudio y las características del grupo de niños participantes. Este proceso garantizó la validez del contenido y fortalecerá la confiabilidad del instrumento antes de su aplicación.

3.1.6 DETERMINACIÓN DE POBLACIÓN Y MUESTRA

Población. Para efecto de este estudio la población quedó compuesta por los estudiantes de dos paralelos de segundo grado de Educación General básica de la Escuela Jaime Roldós Aguilera” Conformada por 403 estudiantes.

Muestra. Es de destacar, que por tener una población que no supera los 100 individuos, se trabajará con la totalidad de la misma, por tal razón no es necesario establecer el cálculo de muestra alguna. En este sentido, la muestra quedó conformada por 32 estudiantes, de los cuales 18 son de sexo masculino, que corresponde al 58,06%, y 14 estudiantes de sexo femenino que corresponde al 41,93%.

3.1.7 VARIABLES

Variable Independiente:

- SAN JUANITO

Variable dependiente:

- POSTURA CORPORAL

Tabla 1

Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicador
Postura corporal	Hombro	Inclinación
	Cuello	Alineación
	Columna	Posturas erróneas
	Pies	Estrategias didácticas
Sanjuanito	Hábitos de postura corporal	

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Richar Elizalde

4. CAPÍTULO IV

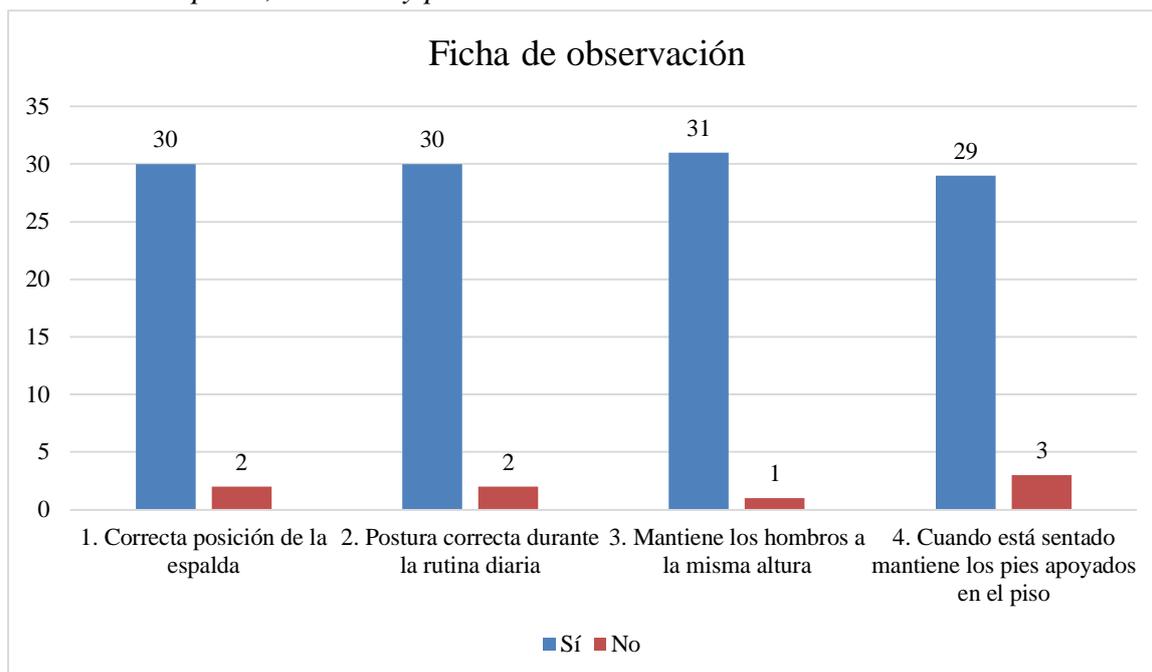
4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.1 RESULTADOS

Con respecto a la ficha de observación dirigida a los estudiantes se encontraron los siguientes datos:

Figura 1

Posición de espalda, hombros y pies



Fuente: Investigación propia

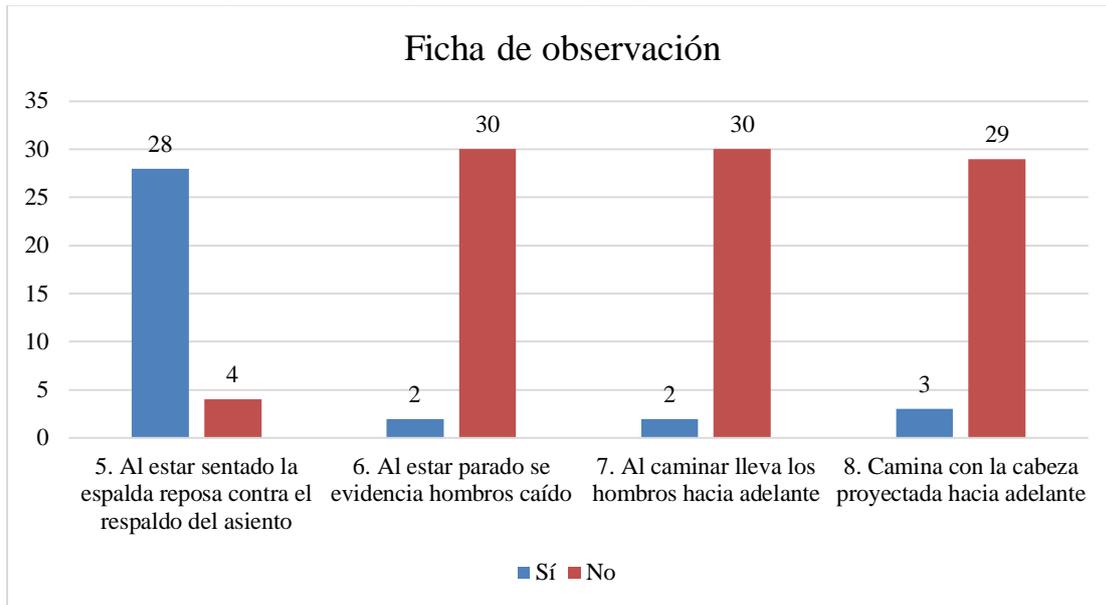
Elaborado por: Richar Elizalde

Análisis: Como se puede denotar en las 4 primeras preguntas de la ficha de observación. La mayor parte de las respuestas son positivas y solo un 6% como promedio corresponde a los casos negativos.

Interpretación: Esto evidencia que deben implementarse estrategias para seguir fomentando la correcta postura al sentarse colocando la espalda en la silla, de manera erguida con la altura de los hombros a una altura correcta y apoyando los pies en el piso. Es importante, corregir estas posturas en el grupo de niños que están sentándose de manera incorrecta para prevenir lesiones a futuro.

Figura 2

Posición de la espalda, cabeza y hombros de pie y sentado



Fuente: Investigación propia

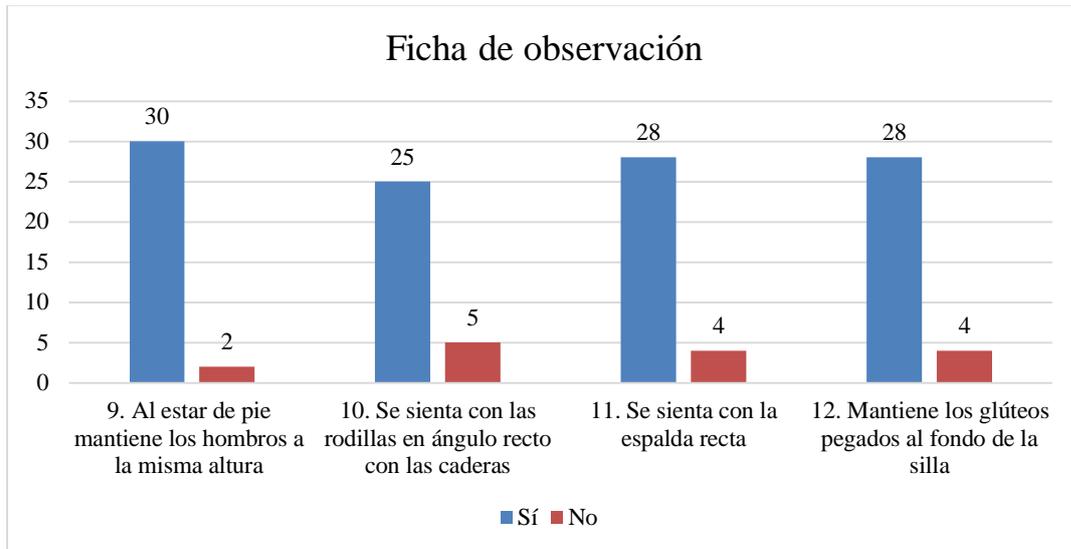
Elaborado por: Richar Elizalde

Análisis: En estas 4 preguntas de la ficha de observación, la mayor parte de los casos son positivos y solo un 9% representa los casos negativos a mejorar.

Interpretación: Aunque la mayoría mantiene una postura correcta es necesario que se refuercen estas posiciones para evitar alteraciones posturales e implementar correctivos para aquellos estudiantes que están teniendo problemas al caminar y estar sentados.

Figura 3

Posición de extremidades al estar sentado



Fuente: Investigación propia

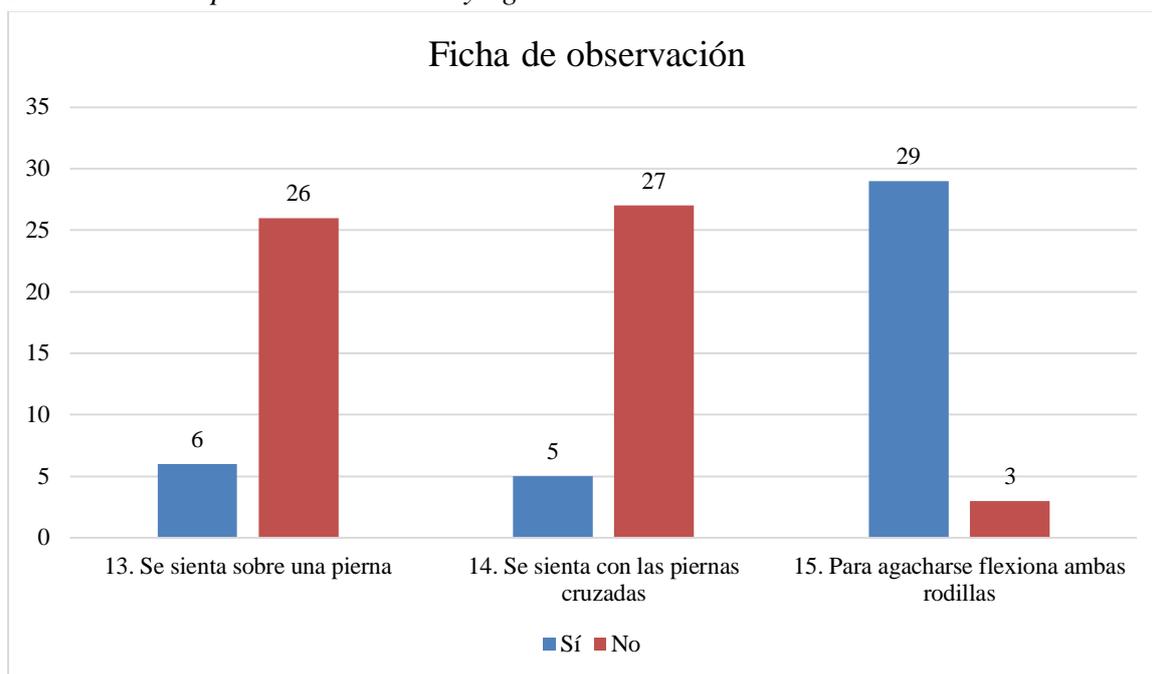
Elaborado por: Richar Elizalde

Análisis: En las 4 preguntas que siguen se mantienen los casos positivos. Sin embargo, las respuestas negativas están representadas por un promedio del 12%.

Interpretación: Es necesario atender las posturas incorrectas que están manteniendo los niños, considerando que están en etapa de desarrollo y esto puede conllevar a alteraciones en la columna y causar dolor lumbar desde edad temprana. Además, se debe fomentar la postura correcta, porque al mantenerse mucho tiempo sentados pueden cambiar sus hábitos si no se les refuerza.

Figura 4

Posición de las piernas al sentarse y agacharse



Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Richar Elizalde

Análisis: En las 3 últimas preguntas se observa que continua el patrón de casos positivos a diferencia, no obstante, de los casos negativos a mejorar que están representados por un promedio de 16%.

Interpretación: Se tiene un mayor porcentaje de niños con posturas inadecuadas al momento de sentarse y agacharse, esto debe ser atendidos porque puede causar un daño postural a futuro o una lesión a corto plazo.

4.1.2 Discusión

En este estudio se encontró que las docentes utilizan el baile como estrategia para favorecer la postura corporal reconociendo su efectividad. Esto coincide con Caiza (2015) al afirmar que a través de las coreografías dancísticas infantiles se puede desarrollar ritmo y expresión corporal, y un 15% que corresponde a 15 creen que no se puede desarrollar ritmo y expresión corporal. De modo que a través de las coreografías dancísticas infantiles si se puede desarrollar habilidades y destrezas en los niños.

Se tiene que el 90% de los docentes utiliza elementos como canciones y danza para favorecer la postura corporal, no obstante, se requiere de estrategias específicas que ayuden a favorecer esta área específica. Tal como lo plantea Aguilar (2015) al señalar que es imprescindible desarrollar una propuesta innovadora que ayude a resolver el problema propuesto por los estudiantes para la construcción independiente de aprendizajes significativos mediante la Danza Folclórica. Por ende, la opción para abordar este problema ha sido la respuesta propuesta a las preguntas formuladas tanto a alumnos como a profesores, por lo que se recomienda dar respuesta rápida a este estudio realizado.

En cuanto a la postura corporal se encontró que la mayoría de los niños mantienen una apostura correcta, no obstante, existen ciertas variaciones al estar sentados o en una misma posición por un determinado tiempo. Al respecto, Ladines (2020) sostiene que, en la mayoría de las situaciones, los niños tienden a adoptar posiciones incorrectas dado que el 60-80 % del tiempo escolar lo dedican a sentarse y a usar mobiliario no ergonómico. Además, la utilización de aparatos electrónicos, el manejo de los recursos escolares y los pesos inadecuados para la edad y la complejidad de un niño pueden impactar la columna vertebral. De igual manera, Espinoza (2018) encontró que del 100% de los niños evaluados, el 81% presentaba algún tipo de cambio postural, mientras que el 19% no manifestaba cambio postural.

Por su parte, Thies et al., (2018) menciona que en los escolares se evidencian alteraciones derivadas posturas incorrectas al realizar actividades cotidianas como la realización de tareas, uso de la PC, ver televisión, sobrepeso en las mochilas y recoger objetos sin el debido cuidado. Cabe destacar, que esta es una situación que no es atendida, por ende, se tienen repercusiones a nivel físico causando dolor en la espalda y posibles consecuencias a futuro que puedan impactar en la calidad de vida. Para ello, es necesario implementar buscar soluciones, siendo una de estas la implementación de intervenciones como parte de la educación física, para corregir las malas posturas y prevenir las consecuencias que esta causan.

4.1.3 Prueba sobre el Pre-Test y Post-Test

A continuación, se realizará el test de McNemar que forma parte del área de la estadística no Paramétrica, el cual permitirá medir si existe diferencia entre dos variables relacionadas. En este sentido, IBM (2021) indica que este tipo de prueba se emplea cuando la respuesta se obtiene en dos oportunidades, una antes y otra después de que suceda el acontecimiento y esta ayuda a establecer si el índice de respuesta antes del evento es igual al índice de respuesta luego del evento, detectando los cambios en las respuestas obtenidas en una variable categórica a través del tiempo.

- Test de McNemar

H1: Existe efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica.

Ho: No existe efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica.

- Criterios de toma de decisión

p-valor < 0,05 se rechaza la Ho

p-valor > 0,05 se rechaza la H1 y se acepta la Ho

Seguidamente, se presentan los resultados obtenidos por medio del programa IBM SPSS Statistics y el test de McNemar luego de realizar el Pre-Test y el Post-Test:

Figura 5

Resumen de procesamiento de casos

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Antes * Despues	480	100,0%	0	0,0%	480	100,0%

Fuente: SPSS

Elaborado por: Richar Elizalde

Figura 6

Resumen de procesamiento de casos

Tabla cruzada Antes*Despues

		Despues		Total	
		SI	NO		
Antes	SI	Recuento	0	160	160
		% del total	0,0%	33,3%	33,3%
	NO	Recuento	320	0	320
		% del total	66,7%	0,0%	66,7%
Total		Recuento	320	160	480
		% del total	66,7%	33,3%	100,0%

Fuente: SPSS

Elaborado por: Richar Elizalde

Interpretación:

En el test de McNemar se comparan las frecuencias de los cambios opuestos (NO a SI vs. SI a NO) para evaluar si existe una diferencia significativa entre estas dos direcciones de cambio. En consecuencia, se puede evidenciar que hay más niños que pasaron de postura incorrecta a correcta (320) que los que pasaron de correcta a incorrecta (160).

Figura 7

Resumen de procesamiento de casos

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Significación exacta (bilateral)
Prueba de McNemar		<,001 ^a
N de casos válidos	480	

a. Distribución binomial utilizada.

Fuente: SPSS

Elaborado por: Richar Elizalde

Interpretación:

Antes de presentar la interpretación es necesario indicar los siguiente, el test de McNemar utiliza el chi-cuadrado porque evalúa proporciones basándose en las diferencias de frecuencias de cambio, enfocándose únicamente en los cambios opuestos y donde al aplicar este test en el programa SPSS utiliza el estadístico chi-cuadrado como base matemática para evaluar las diferencias entre estas proporciones de cambio en una tabla de contingencia 2x2. Por consiguiente, una vez realizada la prueba de McNemar se obtiene que p valor es menor a 0,05 y por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa, la cual establece que existe efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Moreta (2018), al encontrar cambios significativos post intervención en la postura de la cabeza, posterior cervical, de la espalda, a nivel cervical y lumbar y en de la musculatura de abdomen. Ambos estudios demuestran que el baile andino San Juanito aplicado mediante un programa adecuado, favorece la postura corporal de los niños que se encuentran en la etapa evolutiva de edad intermedia.

5. CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.1 CONCLUSIONES

En lo que respecta a la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica se concluye que es crucial rectificar estas posiciones en el conjunto de niños que están sentándose de forma equivocada para evitar lesiones futuras las posturas incorrectas que los niños mantienen, puede provocar problemas en la columna vertebral y dolor lumbar desde una edad temprana. Se tiene un alto porcentaje de niños que mantienen posturas incorrectas al sentarse agacharse, lo que debe ser tratado ya que puede provocar un daño postural futuro o una lesión a corto plazo.

Se desarrolló un programa de intervención en niños para la mejora de la postura corporal Utilizando el baile como único programa de intervención, se destaca la efectividad del programa de intervención distinto al modelo convencional frecuentemente empleado, y se finaliza con la idea principal de la pertinencia del programa fundamentado en el baile cultural San Juanito, que se aplica a estudiantes de segundo año de educación general básica para fomentar hábitos saludables en la postura corporal.

Se subraya la mejora del grupo post intervención, dado que, al término de la intervención, la diferencia en la postura corporal resultó significativa, evidenciándose cambios y mejoras en todos los estudiantes que conformaron la muestra. Además, el test de McNemar realizado a los datos del Pre-test y Post-test confirman que existe una efectividad del baile San Juanito en la postura corporal en niños del segundo año de educación general básica.

5.1.2 RECOMENDACIONES

Adicionalmente, al trabajar la postura corporal a través del baile, se pueden instruir otras disciplinas, logrando un aprendizaje global e interdisciplinario, un elemento esencial en la educación de los niños. Así, los niños adquieren nuevos conocimientos de diversas áreas mientras mejoran su postura, y lo hacen de manera atractiva para ellos, dado que requieren estar en movimiento constante y es lo que más disfrutan.

Como sugerencia para investigaciones futuras, se podría emplear el mismo programa de intervención, modificando los objetivos y algunas tareas ajustándolas al nivel medio de la fase con la que se abordaría el estudio. Asimismo, se podría utilizar un diseño cuasiexperimental intragrupos y entregrupos con varios centros para extenderlo a un mayor número de grupos de instituciones educativas con el objetivo de conseguir una mayor uniformidad en los resultados.

Las instituciones educativas deberían dedicar un tiempo específico a la expresión corporal, en el que se fomenten los distintos movimientos. No solo debido a que en el plan de estudios se menciona un campo conocido como expresión corporal, sino también por la

necesidad de los niños de moverse y la relevancia de trabajar la postura corporal para un correcto crecimiento en los alumnos.

6. CAPÍTULO VI

La presente propuesta se denomina “Plan de intervención para la mejora de la postura corporal basado en el baile cultural San Juanito”. Está diseñada para los estudiantes de segundo de básica, tiene como objetivo utilizar el baile tradicional de Ecuador para mejorar la postura corporal, con un conjunto de ejercicios y actividades lúdicas. Además, todas las actividades realizadas están presentadas paso a paso para que puedan ser implementadas por docentes u otros profesionales interesados en las variables y problemática en estudio.

6.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La Educación Física es una materia que involucra a los alumnos de forma activa y participativa en actividades de ejercicio, deportes y actividades recreativas. El propósito de la propuesta es proporcionar orientación para que, a través del uso de la danza se mejore la postura corporal, tanto los profesores como los estudiantes, en un esquema ordenado de enseñanza, promuevan el desarrollo hábitos de postura corporal adecuados.

6.1 PROPUESTA

6.1.1 PLAN DE INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la postura corporal utilizando como estrategia el baile de san Juanito para en niños del segundo año de educación general básica.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

1. Incorporar técnicas del baile de San Juanito para promover la correcta alineación de la columna vertebral.
2. Impulsar la flexibilidad y movilidad articular a través de ejercicios dinámicos basados en los pasos del baile de San Juanito.
3. Desarrollar los grupos musculares relevantes que están implicados en una buena postura por medio de la coreografía de San Juanito.
4. Potenciar la consciencia corporal a través de la expresión corporal de la danza folclórica de San Juanito.

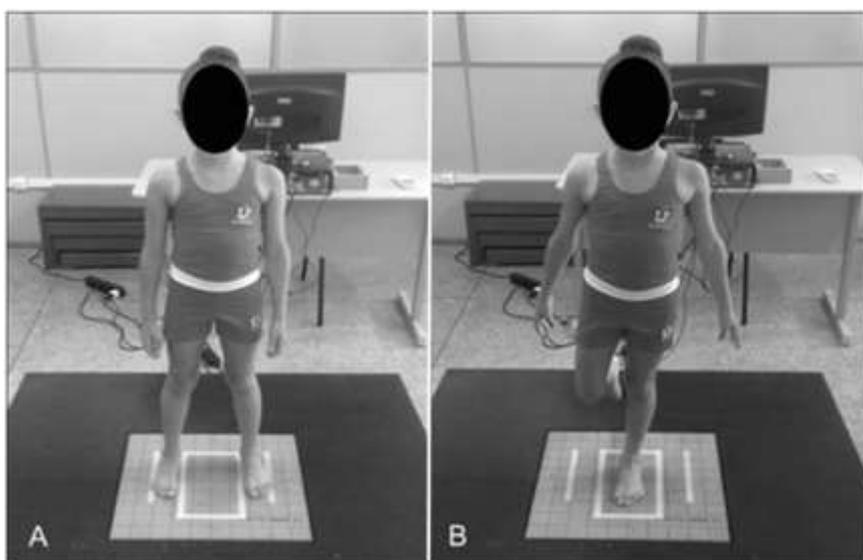
Fase 1. Evaluación Inicial

Objetivo: Identificar alteraciones posturales en los estudiantes

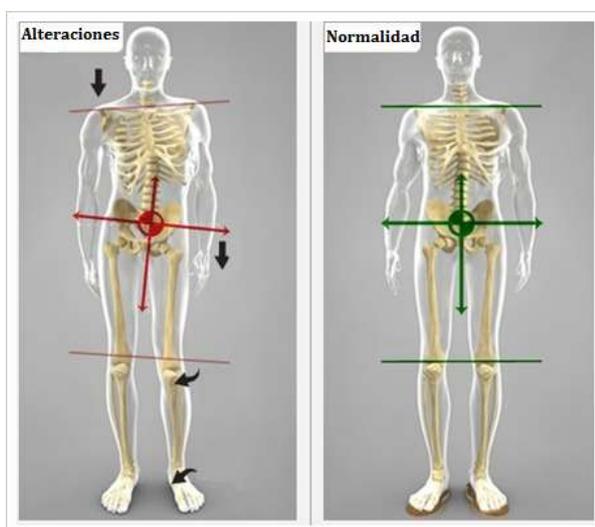
Duración 1 semana

- Evaluación de la postura inicial

-Observación General: Vista frontal y lateral; Simetría corporal; Evaluación del equilibrio.



-Examen de alienación postural (Cuerpo de pie): Evalúa la alienación desde los pies hasta la cabeza.



-Pruebas funcionales: Test de flexibilidad y de fuerza muscular.



- Encuesta sobre hábitos posturales y nivel de actividad física.

Fase 2. Consciencia Postural

Objetivo: Reconocer y adoptar una postura adecuada.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Espejo grande, imágenes de posturas correctas e incorrectas, libros ligeros.

Paso a Paso:

Introducción (10 minutos):

- Explicar brevemente qué es la postura corporal y por qué es importante.
- Mostrar imágenes de posturas correctas e incorrectas.

Demostración (10 minutos):

- Pedir a un voluntario que adopte una postura natural frente al espejo.
- Ejercicios de estiramiento y calentamiento del cuerpo para el baile.

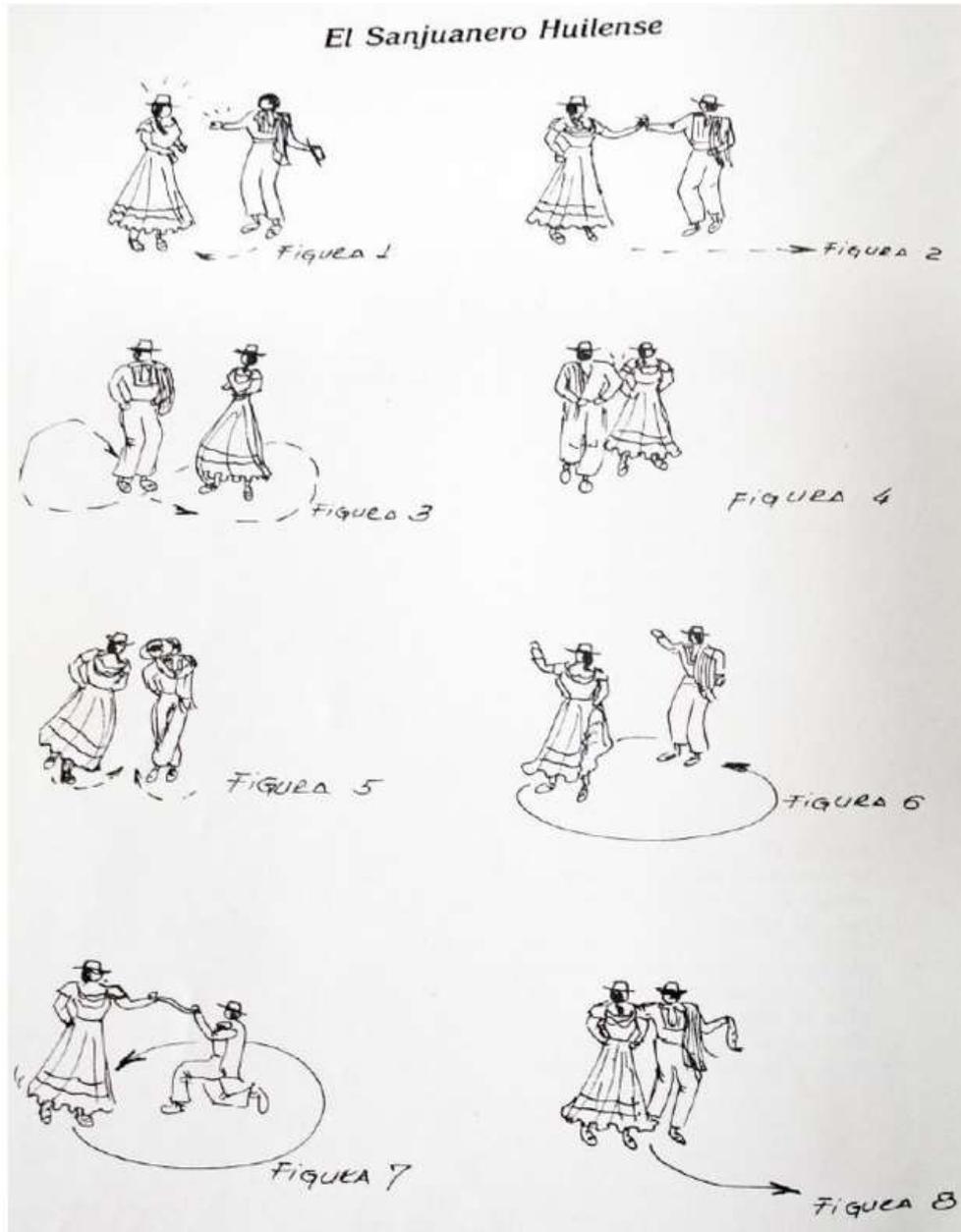
Destreza:

Reconocer y adoptar posturas corporales correctas en actividades estáticas y dinámicas mediante la observación, la autopercepción y la práctica de ejercicios específicos.

Criterio de desempeño:

Identifica y corrige posturas inadecuadas en actividades cotidianas, demostrando equilibrio y alineación corporal adecuada durante ejercicios básicos como mantenerse de pie, caminar con equilibrio o realizar movimientos estáticos frente al espejo.

Conocimiento de los pasos y posturas básicas para el baile del San Juanito.



- Prácticas de respiración y alineación para promover la consciencia corporal.

Fase 3. Fortalecimiento

Ejercicios de fortalecimiento muscular a partir de los movimientos del San Juanito enfocados en el mantenimiento de una postura erguida y estable.

Objetivo: Fortalecer los músculos principales implicados en el mantenimiento de una postura erguida y estable a través de ejercicios inspirados en los movimientos del baile San Juanito.

Paso a Paso: Introducción (3 minutos):

- Breve explicación sobre la importancia de los músculos en la postura corporal.
- Identificación de los músculos clave: espalda, abdomen, y piernas.
- Presentación de los movimientos del San Juanito que se utilizarán en los ejercicios.

Calentamiento (5 minutos):

- Ejercicios de movilidad articular (giros suaves de cuello, hombros, cintura, y rodillas).
- Simulación de pasos básicos del San Juanito para preparar el cuerpo.

Ejercicios principales (15 minutos):

Movimiento 1: "Paso de zancada en San Juanito":

Instrucciones: Realizar zancadas amplias al ritmo del San Juanito, con las manos en la cintura para mantener la estabilidad.

Repeticiones: 10 por pierna.

Movimiento 2: "Saltos al ritmo":

Instrucciones: Pequeños saltos en el lugar siguiendo el compás del San Juanito, manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.

Repeticiones: 2 series de 15 segundos.

Movimiento 3: "Torso y equilibrio":

Instrucciones: Desde una posición de pie, levantar una pierna hacia atrás mientras se extienden los brazos hacia adelante, sosteniendo la posición 5 segundos. Alternar entre ambas piernas al ritmo de la música.

Repeticiones: 8 por pierna.

Enfriamiento (5 minutos):

- Ejercicios de respiración profunda.
- Estiramientos suaves de piernas, espalda y brazos para relajar los músculos.

Destreza: Fortalecer los músculos responsables de la postura erguida mediante ejercicios dinámicos basados en los movimientos del San Juanito.

Criterio de desempeño: Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular inspirados en el San Juanito manteniendo una postura estable y alineada durante los movimientos, demostrando control corporal y coordinación rítmica.

Fase 4. Alineación corporal con los pasos de San Juanito

Objetivo: Mejorar la alineación corporal por medio de los movimientos de San Juanito

Destreza: Coordinar los movimientos del San Juanito manteniendo una correcta alineación corporal durante la ejecución, asegurando la estabilidad y postura adecuada.

Criterio de desempeño: Ejecuta los pasos del San Juanito con precisión rítmica, asegurando que la columna permanezca erguida, los hombros relajados y alineados, y el equilibrio corporal mantenido en cada movimiento.

Descripción: El docente debe enseñar los pasos de San Juanito que se presentan a continuación:

Figura 8

Invitación



El individuo, de manera discreta pero sofisticada, se despojaba del sombrero e invitaba a la pareja a bailar.

Figura 9

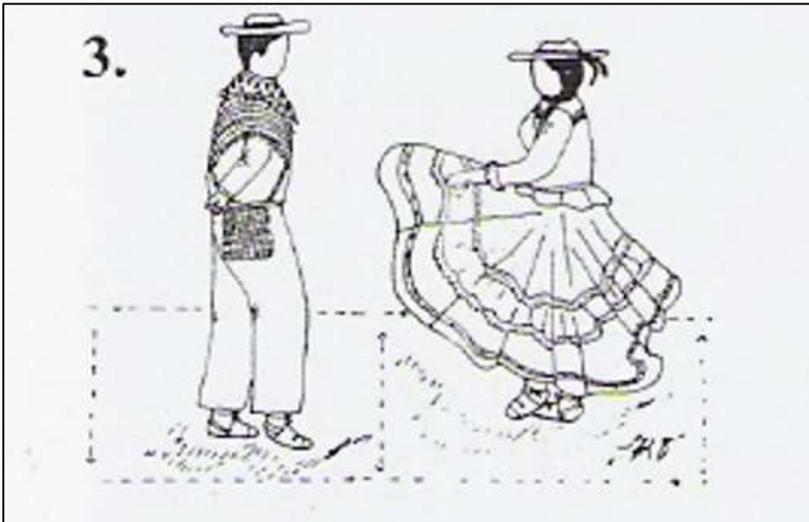
Aceptación del baile



Frente al público, el hombre se detiene bailando en su posición, dejando que la mujer, de manera discreta pero muy sofisticada, gire alrededor del parejo, tomando su mano.

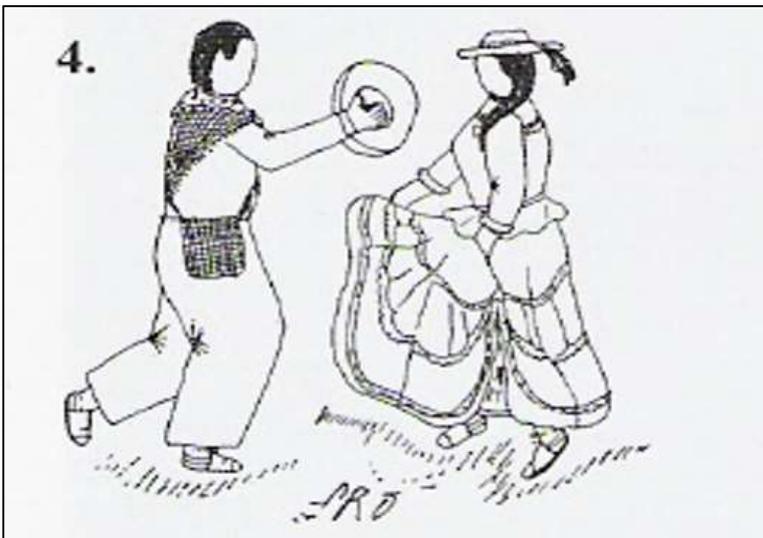
Figura 10

Ralajeña compuesto



Frente a frente, de espaldas al espectador, con la pierna derecha cruzada (primera columna), cada una representa las cuatro columnas del cuadro, pero siempre se encuentran en la primera columna, el cruce de los pies. Luego se mueven hacia la derecha y repiten el número.

Figura 11
Perseguida



El hombre agarra el sombrero con la mano derecha y lo acerca a la pareja, marcando el ritmo, mientras la mujer lo sigue caminando, pero después ella se gira hacia la derecha e intenta escapar de él, quien la asecha y la anima a seguir bailando.

Es importante que en cada paso el docente haga énfasis en mantener una postura erguida. Se debe hacer pausas para que el docente de ejemplos sobre la postura correcta en cada paso.

Fase 6. Conciencia postural durante el baile

Objetivo: Concientizar sobre la mala postura corporal en el baile y en la vida cotidiana.

Paso a Paso de la Actividad:

Introducción (5 minutos):

- Explicar la relación entre la postura durante el baile y en la vida cotidiana.
- Discutir cómo una mala postura puede afectar el rendimiento en el baile y la salud a largo plazo.
- Demostrar ejemplos de posturas correctas e incorrectas durante la danza.

Ejercicio de Calentamiento (5 minutos):

- Realizar movimientos suaves y estiramientos que promuevan la conciencia corporal, como girar el torso, estiramientos laterales, y movimientos de hombros y cuello.
- Asegurarse de que cada niño mantenga la columna recta y los hombros relajados mientras realiza los estiramientos.

Baile con Enfoque en la Postura (15 minutos):

Paso 1: Paso básico del San Juanito:

Ejercicio: Los niños deben practicar el paso básico del San Juanito mientras se les recuerda mantener una postura erguida, con la espalda recta, y evitando que se inclinen hacia adelante o hacia los lados.

Objetivo: Mejorar la alineación de la columna mientras se sigue el ritmo de la música.

Paso 2: Movimiento de brazos y piernas en sincronía:

Ejercicio: A medida que los niños avancen en los pasos, deberán concentrarse en cómo mueven los brazos y las piernas, asegurándose de que la postura no se vea comprometida. El brazo que sube debe estar alineado con el torso, y las piernas deben moverse sin desbalancear el cuerpo.

Objetivo: Mantener la estabilidad mientras se realizan movimientos coordinados.

Reflexión Guiada (5 minutos):

- Después de la práctica, hacer una breve reflexión sobre cómo se sintieron al mantener una postura correcta durante el baile.
- Preguntar a los niños si notaron alguna diferencia entre bailar con una postura adecuada y bailar sin prestar atención a su postura.

Enfriamiento (5 minutos):

- Realizar ejercicios de estiramiento para relajarse después del baile, enfocándose en la espalda, los hombros y el cuello.
- Asegurarse de que los estudiantes sigan manteniendo una postura correcta durante los estiramientos.

Destreza: Concientizar y aplicar una postura corporal adecuada durante la ejecución del baile, reconociendo la importancia de la alineación corporal tanto en el baile como en la vida cotidiana.

Criterio de desempeño: Ejecuta los pasos del San Juanito manteniendo una postura erguida, evitando movimientos que comprometan la alineación de la columna y la estabilidad corporal. Al finalizar la actividad, el estudiante debe ser capaz de identificar y corregir su postura, tanto durante la danza como en actividades cotidianas.

Fase 7. Consolidación y Retroalimentación

Objetivo: Reforzar la postura corporal a través de los movimientos aprendidos con el baile San Juanito

Duración 2 semanas

- Identificación y corrección de posibles errores de pasos y posturas.

Introducción (5 minutos):

- Explicar la importancia de la corrección de errores para mejorar tanto la técnica de los pasos como la postura.
- Reforzar los conceptos de alineación y postura erguida durante el baile.

Revisión General de los Pasos (10 minutos):

- Realizar una revisión rápida de los pasos del San Juanito: los pasos básicos, zancadas y saltos.
- Cada estudiante ejecuta un paso básico o movimiento mientras los demás observan. El docente observa y toma nota de los errores de postura o de los movimientos incorrectos.

Corrección de Errores (10 minutos):

- De manera grupal, explicar y demostrar cómo corregir los errores más comunes de los pasos y las posturas.
- Corregir errores como la inclinación del torso, la flexión incorrecta de las rodillas, o el desequilibrio al mover los brazos.

Práctica Dirigida (10 minutos):

- Los estudiantes deben practicar en parejas o en pequeños grupos mientras el docente circula para ofrecer retroalimentación personalizada.
- Hacer énfasis en la importancia de la alineación de la columna, el control del torso y los movimientos suaves y coordinados.

Destreza: Identificar y corregir errores posturales y de ejecución de los pasos del San Juanito, consolidando una postura adecuada y una ejecución técnica correcta.

Criterio de desempeño: El estudiante es capaz de ejecutar los pasos del San Juanito con una postura erguida y alineada, corrigiendo cualquier error de ejecución de los pasos (como el desbalance o movimientos incorrectos de los brazos o piernas) y manteniendo la estabilidad en cada fase del baile. Además, demuestra conciencia de su postura en el baile y aplica la retroalimentación recibida para mejorar continuamente.

Fase 8. Evaluación Final y Seguimiento

Objetivo: Evaluar las mejoras posturales y las necesidades de mejora en la propuesta

La valoración de la propuesta se enfocará en verificar el logro de los objetivos propuestos, particularmente enfocados en incrementar la satisfacción y las actitudes prosociales de los alumnos. Por lo tanto, se realizará una evaluación utilizando el mismo cuestionario empleado para el diagnóstico, lo que facilitaría la medición longitudinal de estas variables, es decir, verificando si hubo o no algún avance en las variables como resultado de la propuesta.

La evaluación se llevará a cabo utilizando el instrumento de evaluación proporcionado en la sección de metodología, aunque también se proponen otras

modificaciones como la validación de grupos de especialistas. Además, se aconseja tener en cuenta la aplicación de pruebas cuantitativas de coordinación y equilibrio.

Duración 1 semana

- Reevaluación de la postura corporal.
- Evaluación de la flexibilidad y fortalecimiento.
- Recomendaciones para mantener una buena postura.
- Encuesta de satisfacción por parte de los participantes.

Desarrollo de una clase paso a paso para la mejora de la postura corporal basado en el baile cultural San Juanito”

En primer lugar, el docente debe indicar ejercicios de calentamiento, preferiblemente orientados a la flexión y extensión de músculos para evitar una lesión en los niños, estos deben ser realizados por 10 minutos.

Posteriormente se agrupa a los niños en filas de forma horizontal que puedan visualizar las indicaciones. El docente ofrece una demostración de un movimiento correspondiente al paso de la invitación y lo repite 3 veces, luego los niños realizan lo mismo que se le ha indicado siguiendo al docente. De esta manera va introduciendo cada movimiento.

Luego se deben formar parejas, y de manera voluntaria una pareja pasa a realizar la demostración guiada por el docente, esta se realiza sin música. Luego el grupo completo va realizando lo que va haciendo la pareja de demostración movimiento a movimiento al conteo del profesor.

Es importante que el docente vaya explorando a cada niño y cada pareja corrigiendo postura e indicando al final de cada conteo recordad mantener la postura erguida, menton arriba cabeza nivelada.

Por último, se comienza a realizar el baile con la música, esto también debe hacerse movimiento a movimiento respetando el ritmo de aprendizaje de los niños.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abalco, D. (2021). Guía didáctica de autoaprendizaje de danza sanjuanito con enfoque lúdico y su contribución al rescate de la cultura en las instituciones educativas de la ciudad de otavalo. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Abellán, L. (2021). Beneficio de la danza académica en el desarrollo psicomotriz en educación infantil. *Pulso. Revista de Educación.*, 44, 39-49.
- Aguilar, W. (2015). *La biomecánica de la danza en el desarrollo de las habilidades artísticas motoras del folclor en la unión nacional de danza del Ecuador capítulo Tungurahua.*
- Álvarez, M., & Méndez, C. (2022). La danza folklórica una estrategia pedagógica para mejorar las relaciones interpersonales en niños de primaria básica. *Revista Temario Científico*, 2(2), 9-24. Obtenido de <https://doi.org/10.47212/rtcAlinin.2.2.2>
- Amado, Á. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares . *Revista para profesionales de la salud*, 3(27), 4-22.
- Betancur, M., Castillo, C., & Guzmán, R. (2017). *Factores de riesgo de dolor lumbar en jóvenes de 10 a 18 años en un colegio de Bogotá - Colombia 2016.* [Tesis de Maestría, Universidad del Rosario]Repositorio Institucional urosario.
- Bone, I., Sánchez, K., & Guadalupe, K. (2022). La enseñanza de la danza folklórica costeña en la formación de los estudiantes. *Revista Internacional de Actividad Física*, 1(1), 41-54.
- Brooks, T., Friedman, L., Silvis, R., Lerer, T., & D Milewski, M. (2018). Dolor de espalda en un servicio de urgencias pediátricas: etiología y evaluación. *Atención de emergencia pediátrica*, 34(1), 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29293477/>.
- Caiza, J., Luje, M., & Bravo, J. (2023). Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa y equilibrio dinámico en el nivel inicial. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(3), 1-21.
- Caiza, M. (2015). *La danza folclórica ecuatoriana y su influencia en el desarrollo de capacidades físicas de los niños de 6to y 7mo año de educación básica de la escuela santa mariana de Jesús cantón Pujilí provincia de Cotopaxi.* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato].
- Cárdenas, W., & Fabre, J. (2022). Metodología para la enseñanza de la danza folclórica del ritmo Pasacalle. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 689-703. Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/en_1996-2452-rpp-17-02-689.pdf
- Carreño, M., & Ruiz, M. (2023). Expresémonos con nuestros cuerpos. *Revista Científica Cubun*, 2(4), 56-77.
- Castro, L., Gómez, V., & Landívar, R. (2018). Prevalencia de alteraciones posturales de la columna vertebral, asociada al carente hábito deportivo, en jóvenes de 17 a 22 años de edad de abril- junio del 2017. *Revista Médica La Paz*, 24(2), 18-23. http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v24n2/v24n2_a04.pdf.
- Cruz, E., Simian, A., & Chahin, A. (2020). Dolor lumbar en niños. *Revista Médica Clínica las Condes*, 31(6), 404-416. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864020300766>.
- Espinoza, A. (2018). Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 a 13 años de una institución educativa pública, año 2016. *Revista Conrado*, 14(61), 53-57.
- Espinoza, A. (2018). Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 a 13 años de una institución educativa pública, año 2016. *Revista Conrado*, 14(61), 53-57. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/618/650>.

- Estevez, C. (2013). Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño. *Mini Danza*, 12(21). Obtenido de <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-ii/>
- Fernández, S. (2017). *La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal Propuesta de intervención en 5º de Primaria*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Valladolid].
- Girlesa, R. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Boletín de Antropología*, 36(61), 15-31.
- Gordillo, A. (2023). Coordinación y expresión corporal en la danza urbana: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica.*, 3(2), 108-125.
- Guaitara, M. (2017). *El baile San Juanito en el conocimiento de la cultura ecuatoriana de los niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa Ricardo Descalzi*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato].
- Guaitara, M. (2017). El baile San Juanito en el conocimiento de la cultura Ecuatoriana de los niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Ricardo Descalzi. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed ed.). McGraw-Hill.
- Ibarra, A., & Rivera, A. (2019). Potencialidades formativas e identitarias de la danza colombiana. *Conrado*, 15(68), 135-141. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000300135&lng=es&nrm=iso
- IBM. (07 de diciembre de 2021). *Dos muestras relacionadas: Tipos de prueba*. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.ibm.com/docs/es/spss-statistics/beta?topic=sslvmb-sub-statistics-mainhelp-ddita-spss-base-two-related-samples-test-types-html>
- Jiménez, E. (2021). Las danzas folklórica del Caribe para estimular la motricidad gruesa. *Revista Huellas* 14, 7(2), 16-18.
- Jiménez, G., & Jiménez, L. (2023). Elementos básicos del San Juanito en el desarrollo de la motricidad gruesa en los escolares de educación general básica elemental. *Explorador Digita*, 7(4), 80-91. Obtenido de <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i4.2759>
- Ladines, A. (2020). *Evaluación de las Alteraciones Posturales en niños y niñas de a 8 a 13 años de la Escuela de Educación Básica Fiscal Mixta Dr. Alejo Lascano Bahamonde. Período 2019-2020*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil] Repositorio Institucional UCSG.
- Libreros, J., Pérez, T., & Lara, E. (2019). Evaluación de la Higiene Postural a través de la aplicación del cuestionario nórdico musculoesquelético en la universidad de Oriente Veracruz. *Revista de divulgación científica*, 17(50), 19-32.
- López, A. (2021). Buenas prácticas recreativas e integradoras, con base en carta sobre la Tierra: Baile Fitness Ecológico. *Revista Académica divulgativa Arjé*, 4(2), 165-172.
- López, N., López, A., & Vicente, G. (2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación Primaria. *Retos*, 38, 517-522. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77413>
- Martillo, S. (2021). Propuesta de Intervención para favorecer el desarrollo neuromotriz en niños y niñas de 12 a 24 meses. Esmeraldas, Esmeraldas, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Megías, M. (2022). Escuela de espalda para niños. *Ocronos*, 6(1), 176-186. <https://revistamedica.com/escuela-espalda-ninos/>.

- Merchán , A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, 3(27). Obtenido de <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>
- Merchán, A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. 3(27), 4-22. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5ee22d3e553d3NPvolumen27-4-22.pdf>.
- Mestanza, M. (2022). *La semiótica de la danza folclórica andina del Ecuador* . [Tesis de pregrado, universidad de Guayaquil] Repositorio instucional ug.
- Moreta, I. (2018). *San Juanito y la postura corporal en la niñez intermedia, periodo 2018*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]Repositorio Institucional Unach.
- Müller, A., Capará, M., & Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 51(2), 79-86.
- Muños, X., & Pastuisaca, J. (2022). Influencia de la danza forclórica en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños de 9 a 12 años de la fundación PACES de la ciudad de Cuenca. Cuenca, Azuay, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.
- Navarrete, J. (2018). *Adaptación de los ritmos de música andina Huayno, San Juanito Ecuatoriano, Saya Caporal y Tinku al set de batería*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca] Repositorio Institucional ucundinamarca.
- Pérez, M. (2023). La danza tradicional de la provincia de Imbabura como habilidad para el desarrollo de capacidades psicomotoras en niños de 3ro año E.G.B. de la U.E. Sarance. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Quinde, E. (2021). *Variabilidad de la intensidad y el gasto energético en los diferentes ritmos autóctonos de la danza folklórica Nacional, en el grupo Yawarkanchik, Cuenca 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca] Repositorio Institucional ucuenca .
- Quintana, R. (2019). La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares. *Plumilla Educativa*, 23(1), 93-120.<https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/3349>.
- Reyna, D., & Guillen, L. (2022). Sistema de ejercicios, para mejorar la capacidad del ritmo de las danzas folclóricas ecuatorianas. *Ciencia y Deporte*, 7(3), 1-14.
- Ricardo, L. (2020). *Influencia de los ejercicios técnicos empleados en la danza para el mejoramiento del control postural: estudio de caso*. [Tesis de Pregrado, Universidad del Atlantico].
- Ruiz, G. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Boletín de Antropología*, 36(61), 15-31. <https://www.redalyc.org/journal/557/55768425003/html/>.
- Thies, A., Capará, M., & Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 51(2), 79-86. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492018000200079.
- Thies, A., Capará, M., & Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 51(2), 79-86. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492018000200079.
- Torres, E. (2021). *El San Juanito como aporte a la cultura de Ibarra en los cursos de segundo Bachillerato del Colegio UTN*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte] Repositorio Institucional utn.

- Valdés, R., Fernández, B., & Ballón, C. (2022). Beneficios de la danza urbana en jóvenes: un análisis desde la perspectiva del bienestar emocional y la expresión corporal . *Revista digital de educación física* , 13(75), 134-156.
- Vargas, A., & Mazón, J. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas psicología* , 21(46), 8-25.
- Vergara, N., Gonzáles, H., Morales, S., & Fuentes, A. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños,. *Retos*(40). https://www.researchgate.net/publication/346223462_Efecto_de_la_danza_en_la_mejora_de_la_autoestima_y_el_autoconcepto_en_ninos_ninas_y_adolescentes_Un_a_revision_Effect_of_dance_on_improving_self-esteem_and_self-concept_in_children_and_adolescents_A_re, 385-392.
- Zapata, E., & Jumbo, J. (2022, Marzo 1). Los juegos recreativos en la expresión corporal en estudiantes de Educación Inicial. C¿, Ecuador: Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte.

8. ANEXOS

Anexo 1. Rubrica de evaluación

Tabla 2

Rubrica de evaluación

	Si	No
1. Correcta posición de la espalda	x	
2. Postura correcta durante la rutina diaria	x	
3. Mantiene los hombros a la misma altura	x	
4. Cuando está sentado mantiene los pies apoyados en el piso		x
5. A estar sentado la espalda reposa contra el respaldo del asiento		x
6. Al estar parado se evidencia hombro caídos		x
7. Al caminar lleva los hombros hacia adelante		x
8. Camina con la cabeza proyectada hacia adelante	x	
9. Al estar de pie mantiene los hombros a la misma altura	x	
10. Se sienta con las rodillas en ángulo recto con las caderas	x	
11. Se sienta con la espalda recta	x	
12. Mantiene los glúteos pegados al fondo de la silla		x
13. Se sienta sobre una pierna		x
14. Se sienta con las piernas cruzadas		x
15. Para agacharse flexiona ambas rodillas	x	

A continuación, se presenta parte de los datos obtenidos tanto en el Pre-test como en el Post-test.

Tabla 3
Pre-test y Post-test

Estudiante	Consulta	Antes	Después
1	1. Correcta posición de la espalda	NO	SI
	2. Postura correcta durante la rutina diaria	NO	SI
	3. Mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	4. Cuando está sentado mantiene los pies apoyados en el piso	NO	SI
	5. A estar sentado la espalda reposa contra el respaldo del asiento	NO	SI
	6. Al estar parado se evidencia hombro caídos	SI	NO
	7. Al caminar lleva los hombros hacia adelante	SI	NO
	8. Camina con la cabeza proyectada hacia adelante	SI	NO
	9. Al estar de pie mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	10. Se sienta con las rodillas en ángulo recto con las caderas	NO	SI
	11. Se sienta con la espalda recta	NO	SI
	12. Mantiene los glúteos pegados al fondo de la silla	NO	SI
	13. Se sienta sobre una pierna	SI	NO
	14. Se sienta con las piernas cruzadas	SI	NO
	15. Para agacharse flexiona ambas rodillas	NO	SI
2	1. Correcta posición de la espalda	NO	SI
	2. Postura correcta durante la rutina diaria	NO	SI
	3. Mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	4. Cuando está sentado mantiene los pies apoyados en el piso	NO	SI
	5. A estar sentado la espalda reposa contra el respaldo del asiento	NO	SI
	6. Al estar parado se evidencia hombro caídos	SI	NO
	7. Al caminar lleva los hombros hacia adelante	SI	NO
	8. Camina con la cabeza proyectada hacia adelante	SI	NO
	9. Al estar de pie mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	10. Se sienta con las rodillas en ángulo recto con las caderas	NO	SI
	11. Se sienta con la espalda recta	NO	SI
	12. Mantiene los glúteos pegados al fondo de la silla	NO	SI
	13. Se sienta sobre una pierna	SI	NO
	14. Se sienta con las piernas cruzadas	SI	NO

	15. Para agacharse flexiona ambas rodillas	NO	SI
3	1. Correcta posición de la espalda	NO	SI
	2. Postura correcta durante la rutina diaria	NO	SI
	3. Mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	4. Cuando está sentado mantiene los pies apoyados en el piso	NO	SI
	5. A estar sentado la espalda reposa contra el respaldo del asiento	NO	SI
	6. Al estar parado se evidencia hombro caídos	SI	NO
	7. Al caminar lleva los hombros hacia adelante	SI	NO
	8. Camina con la cabeza proyectada hacia adelante	SI	NO
	9. Al estar de pie mantiene los hombros a la misma altura	NO	SI
	10. Se sienta con las rodillas en ángulo recto con las caderas	NO	SI
	11. Se sienta con la espalda recta	NO	SI
	12. Mantiene los glúteos pegados al fondo de la silla	NO	SI
	13. Se sienta sobre una pierna	SI	NO
	14. Se sienta con las piernas cruzadas	SI	NO
	15. Para agacharse flexiona ambas rodillas	NO	SI

Anexo 2. Certificado de intervención de la Unidad Educativa Jaime Roldos Aguilera



ESCUELA GENERAL BASICA JAIME ROLDOS AGUILERA
Macas-Morona Santiago

Ministerio de Educación



DISTRITO EDUCATIVO INTERCULTURAL Y BILINGÜE 14D01-MORONA.
ESCUELA DE EDUCACION BASICA JAIME ROLDOS AGUILERA.
Parroquia Macas / Cantón Morona / Provincia Morona Santiago.
CODIGO AMIE. 14H00031.

CERTIFICACION.

A petición verbal de la parte interesada, el suscrito (a) Director **Norberto Oswaldo Rivadeneira Alarcón**, portador de la cedula de identidad N° **1400228779**.

CERTIFICO.

Que la Sr. **ELIZALDE RIVERA RICAR ENRIQUE**, portadora de la cedula de identidad N° **1400770432**, estudiante de la **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO** de la Carrera de **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**, realizó la intervención correspondiente por un lapso de tres meses consecutivos para su trabajo de Investigación denominado **"SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA"**, durante el periodo del 01 de marzo de 2024 hasta el 31 de mayo de 2024.

Particular que informo para los fines legales.

Lo certifico.

Atentamente.


Lcda. Norberto Rivadeneira.



DIRECTOR DE LA E.E.B. JAIME ROLDOS AGUILERA.

TELEFONO: 0994354860-2306-521.

DIRECCION. Cromacio Vejin y Leonardo Rivadeneira.

Distrito 14D01 Morona - Educación
Dirección: 24 de Mayo entre Bolívar y Sucre.
Código postal: 140101 / Macas-Ecuador

EL NUEVO
ECUADOR