

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y  
Entrenamiento Deportivo

**TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN LA NIÑEZ INTERMEDIA,  
PERIODO 2018”**

**AUTOR**

MORETA VELASQUEZ ISRAEL OLDEMAR

**TUTORA**

Mg. SUSANA PAZ

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**AÑO 2018**

## APROBACION DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTADA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

### APROBACION DEL TRIBUNAL

Los miembros de tribunal de graduación del proyecto de investigación con título: **“SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN LA NIÑEZ INTERMEDIA, PERIODO 2018”**.

Presentado por ISRAEL OLDEMAR MORETA VELASQUEZ y dirigido por la Mg. Bertha Susana Paz Viteri una vez revisado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de graduación en la cual se ha conestado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remito la presente para uso y custodia de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

PhD. Edda Lorenzo  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

Mgs. Vinicio Sandoval  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

Mgs. Fernando Bayas  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

El suscrito docente de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

### CERTIFICA

Que a al señor estudiante **Israel Oldemar Moreta Velasquez** portador de la cédula de identidad N.-060371497-3 estudiante de la carrera de Cultura Física, después de haber corregido el proyecto de investigación con el tema: “**SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN LA NIÑEZ INTERMEDIA, PERIODO 2018**”, después de haber cumplido las horas estipuladas se encuentra apto para la defensa pública.

Riobamba 02 de Agosto 2018



Mgs Susana Paz Viteri  
**TUTORA**

## AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Yo Israel Oldemar Moreta Velasquez con CI 060371497-3 soy responsable del proyecto de investigación titulado “**SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN LA NIÑEZ INTERMEDIA, PERIODO 2018**”, el cual ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros.



ISRAEL OLDEMAR MORETA VELASQUEZ  
CI. 060371497-3  
AUTOR

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco primero a Dios por darnos sabiduría, después a mis padres quienes han sido un pilar fundamental en mi vida cotidiana, entregándome día a día su respaldo apoyo incondicional y la motivación diaria para alcanzar mi meta propuesta, convirtiéndose en un motor fundamental con el cual he podido culminar la carrera.*

*Además a los docentes con los que compartí nuevos conocimientos y experiencias inolvidables por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico así como también por haberme tenido toda la paciencia del mundo.*

## **DEDICATORIA**

Primero quiero agradecer a DIOS por brindarme la oportunidad de cumplir una meta propuesta en mi vida profesional guiándome por el camino del triunfo, a mi padre Ángel Moreta porque es y será el motor de mi esfuerzo y perseverancia, creyendo cada día en mí desde el primer día motivándome con sus sabias palabras de aliento mostrándome el camino de la superación en mi camino.

A mis compañeros de clase y amigos presentes y pasados, quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas.

Agradezco a mis formadores sabios, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por llevarme al punto que me encuentro para el camino de la vida día.

## RESUMEN

En la investigación titulada “SAN JUANITO Y LA POSTURA CORPORAL EN LA NIÑEZ INTERMEDIA, PERIODO 2018”, la cual se ejecutó con estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, con niños y niñas comprendidas en la edad de 9 y 11 años.

Se planteó el objetivo primordial de la siguiente manera: Investigar la incidencia del baile andino San Juanito en la postura corporal de la niñez intermedia de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, y como objetivos específicos se plantearon: Proponer un programa de intervención basado en el baile andino San Juanito, determinar el nivel del baile andino San Juanito en la niñez intermedia y evaluar la postura corporal en la niñez intermedia, pre – post intervención.

La población estuvo compuesta por 400 estudiantes, siendo la muestra de 31 personas conformado por 13 niñas quienes son el 41.93%, y 18 niños que son el 58.06%, la presente investigación posee una muestra probabilística – discrecional, con un modelo cuasi experimental de tipo transversal y cuantitativa, se realizó una intervención de 8 semanas en donde se ejecutó un programa basado en el San Juanito, acumulando 64 horas de trabajo. La técnica de investigación utilizada fue el test con su instrumento el test de Postura Corporal de Martha Vélez, bajo el cual se obtuvo los valores posturales de la región cervical, dorsal, tórax, lumbar y pelvis, el análisis de desviación se realizó con la ayuda del programa computarizado kinovea, aplicando un pre –post intervención.

Como resultado de la investigación se obtuvo que la postura del cuadrante posterior de cabeza, el cuadrante posterior cervical, el cuadrante posterior de la espalda, el cuadrante lateral de la región dorsal, el cuadrante lateral de la forma de tórax, el cuadrante lateral de la región cervical, el cuadrante lateral de lordosis lumbar y el cuadrante lateral de la musculatura de abdomen, obtuvieron un cambio significativo post intervención.

Concluyendo 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

Palabras claves: postura, compostura, baile, danza.

## Abstract

The following research entitled "SANJUANITO AND THE BODY POSTURE IN INTERMEDIATE CHILDHOOD", of the students at the Cristiana Nazareno Educative Unit 2018", having as main objective the corporal posture in the classroom and measuring the dance activity levels . The population was made up of 400 students, with a sample of 31 people by 13 women with 41.93%, and 18 men with 58.06%, between 9 and 11 years of age, the present research has an almost probabilistic sample with a model a quasi-experimental cross-sectional and quantum-qualitative type, an 8-week intervention was carried out, performing dance exercises, the 5 basic positions of the dancer through dynamics, achieving an incentive for the students to adopt healthy habits in their study establishment, at times of 7:50 - 10: 5 a.m. on Tuesdays, from 10:05 - 11:25 a.m. and 12:20 - 13:40 p.m. on Thursdays, 9:50 - 11:00 a.m. on Fridays, accumulating 64 hours by means of instruments, it was measured at each student with the KINOVEA program, a post - test was taken by means of the test in which the results were at the beginning negative and at the end with positive results this can be added the short time of intervention number of population that are of great importance contributing in personal benefits of the students, improving their performance of the corporal positions and at the same time the San Juanito dance in the field of culture.

**Keywords:** body posture, corporal expression, dance, Sanjuanito.



Reviewed by: Valle, Doris

**Language Center teacher**



## INDICE

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO</b> .....	i
<b>APROBACION DEL TRIBUNAL</b> .....	ii
<b>AUTORIA DE LA INVESTIGACION</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	v
<b>DEDICATORIA</b> .....	vi
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>SUMMARY</b> .....	viii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>4. OBJETIVOS</b> .....	5
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	5
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	5
<b>. ESTADO DEL ARTE</b> .....	6
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	14
<b>6.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	14
<b>6.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b> .....	15
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	19
<b>CONCLUSIONES</b> .....	19
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	19
<b>9. ANEXOS</b> .....	20
<b>ANEXOS PRE-POST-TEST</b> .....	22
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	26

## **Introducción**

La experiencia de la danza educativa abre un mundo de expresión corporal a través de sus enseñanzas, la idea de la presente investigación, se trata de una grata experiencia al trabajar con la niñez intermedia; basado en la necesidad personal de crear una propuesta metodológica que sirva para mejorar la calidad de vida de niños/as, para su mejor futuro (Flores, Universidad de Chile, 2015, pág. 7)

Esta sociedad en constante evolución, necesita una educación que le prepare de manera eficiente para los cambios que se presenten. Los niños de hoy serán los adultos del mañana, por lo que resulta imprescindible desarrollar en ellos la capacidad para resolver aquellas situaciones que se les puedan presentar en el futuro. Esto demanda una educación donde la creatividad tenga un papel destacado (Maria, 2016)

La historia nos enseña que la danza ha tenido una gran importancia en el mundo cultural y generalmente ha formado parte de la educación en muchos pueblos, siendo potenciada incluso por monarcas. También es importante conocer la evolución que la danza en sus diferentes representaciones ha experimentado y entendiendo así el origen de las aportaciones a la enseñanza, logrando con esto la difusión del arte (Iatorre, 2009)

El arte de la danza ha constituido un gran aporte en el ámbito educativo no solo de su punto de vista expresivo sino de su parte técnica haciendo hincapié en los beneficios que en el espacio escolar aporta su práctica (Fernández, 2017).

Se analizó la importancia de la danza con la postura corporal en la niñez intermedia, y el por qué debería ser incluida en el contexto escolar como medios indispensables para desarrollar un proceso de enseñanza – aprendizaje que favorezca el desarrollo integral del individuo.

La importancia de esta investigación es la influencia que la danza, específicamente el baile andino San Juanito, el cual según la presente investigación aporta a la postura anatómica de los niños y niñas en edad intermedia, descubriendo además las potencialidades rítmicas que tienen los niños y niñas de edad intermedia de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

En la estado del arte se hace un recorrido por diversos aspectos que se consideran esenciales para abordar el estudio de las dos variables, y el ambiente escolar escuela (Domínguez, 2014).

Poder motivar a las instituciones educativas para lograr una cultura de las posiciones básicas del bailarín, pudiera ser incorporado dentro de los objetivos fundamentales, y así pueda ser extendido a todas las regiones, la cultura de una buena posición y postura en la danza corporal a todo el país (Flores, Universidad de Chile, 2005, pág. 6).

### **3. Planteamiento del Problema**

Las causas directas del problema están relacionadas con la mala postura corporal que los niños y niñas están adoptando como parte de una moda, afectando a su anatomía, repercutiendo posteriormente en complicaciones serias para su salud.

La danza andina San Juanito generalmente se practica de manera empírica y esporádica, trabajando únicamente en para programas de fiestas tradicionales, sin ningún tipo de planificación, por cuanto no se le da la importancia de los aspectos que le acompañan, como es la preparación física y la expresión artística, forjando una gran brecha con las disciplinas deportivas.

El uso de técnicas didácticas tradicionales, influye en las actuales prácticas a través de la transmisión de los mismos patrones de enseñanza aplicando la postura corporal en el san Juanito dictando teorías conductistas en la enseñanza de Cultura Física, impidiendo lograr una formación completa de los estudiantes sin lograr el objetivo de conocer a fondo lo que están danzando (Alicia, 2012)

Dentro de la educación escolar que persigue la unidades educativas se proponen objetivos como aportar con componentes fundamentales la promoción del aprendizaje y desarrollo integral de la niñez intermedia en cada una de sus dimensiones, estimulando y fortaleciendo las potencialidades físicas, intelectuales, espirituales, sociales, artísticas, comunicativas y más que todo la postura corporal en la danza del San Juanito (Lercy, Gonzalez, & Carballo, 2015).

Hay varias alternativas que se pueden escoger para mejorar la postura corporal para la danza andina del San Juanito en la niñez intermedia con ejercicios necesarios, se pretende realizar el presente estudio investigando acerca de la expresión corporal que desde sus inicios trata sobre el desarrollo de habilidades y destrezas motoras de manera estratégicas potenciando el desarrollo motriz del niño y niña, de manera armónica e integral incorporando mejor el equilibrio, esquema corporal, lateralidad, motricidad gruesa, motricidad fina, memoria, noción espacial, temporal y más que todo que pueda iniciar un baile con una postura corporal adecuada para el San Juanito (Grace, 2015)

## **4. Objetivos**

### **Objetivo General**

Investigar la incidencia del baile andino San Juanito en la postura corporal en la niñez intermedia de la unidad Educativa Cristiana Nazareno.

### **Objetivos Específicos**

- Proponer un programa de intervención basado en el baile andino “San Juanito” para niños y niñas en edad intermedia.
- Determinar el nivel del baile andino “San Juanito” en la niñez intermedia.
- Evaluar la postura corporal en la niñez intermedia, pre- post intervención.

## **. Estado del Arte**

### **SAN JUANITO**

Nuestro país posee diversidad de costumbres y culturas, dentro de las cuales destacamos la Cultura de la Danza Nacional en su género de San Juanito (Otto & Serra, 1974)

El San Juanito es una danza originaria de la provincia de Imbabura, en las comunidades alejadas casi no la conocen los indígenas (Otto & Serra, 1974)

Al noroeste de dicha provincia, entre las selvas, los indios combinan los gorjeos de los pajarillos con sanjuanitos imbabureños” (Otto & Serra, 1974)

El género de San Juanito identifica las raíces de nuestra Patria, sus cálidos pasos y acordes identifican de manera particular a la sierra ecuatoriana en donde este ritmo ha tenido históricamente una relevancia muy importante dentro de las manifestaciones artístico culturales, sin embargo a nivel nacional e internacional este género también ha sido apreciado (Capelo Capelo, 2014)

EL San Juanito “Es fundamentalmente una danza, se cree que tiene cierto parentesco con el Huaynito altiplano (peruano y boliviano); se encuentra generalmente en ritmo binario simple y se presenta mediante dos formas.

Con el pasar del tiempo y el venir de las nuevas generaciones, la danza andina San Juanito ha venido perdiendo espacio en la audiencia, especialmente en los niños y jóvenes quienes frecuentemente han mostrado poco interés en este género de nuestra música nacional.

Observando como inunda en nuestra niñez y juventud el fenómeno de adopción de géneros modernos e internacionales como el reggaetón, el pop, rap, electrónica, etc.

El San Juanito es un género musical de carácter muy popular, en donde se mezcla el ritmo con gran movimiento con un cierto aire de melancolía que domina la pieza musical. Este género musical es uno de los más interpretados por los ecuatorianos (Sanchez & Yandun, 2013).

### **VESTIMENTA DEL SANJUANITO**

La vestimenta del sanjuanito es muy colorida y consta de varios accesorios tal como se describe a continuación:

La mujer se viste con una falda de pliegues de cualquier color, camisa blanca, alpargatas, collares y sombreros grandes, cinta gruesa alrededor de la cadera.

El hombre se viste con un pantalón blanco, alpargatas, manta de cualquier color debajo del sombrero el cual se ubica en la cabeza, cinta gruesa alrededor de la cadera.

El origen del sanjuanito tiene varias versiones, la primera versión es la de los etnomusicólogos franceses Raúl y Margarita D´harcourt quienes sostienen que el sanjuanito más bien tiene su origen en la cultura inca, y que puede ser una posible derivación del ritmo tradicional peruano como es el Huayno Cuzqueño. Estos etnomusicólogos realizaron investigaciones de campo en Perú, Bolivia y Ecuador, comparando ritmos, rituales, costumbres, y sobre todo buscaron las semejanzas entre estos pueblos, refiriéndose al sanjuanito como un ritmo aprendido y modificado (Delgado, 2011)

La segunda versión hipotética es la del musicólogo Segundo Luis Moreno, quien sostiene que el sanjuanito tiene origen pre-hispánico en donde hoy se denomina la provincia de Imbabura; San Juan de Llamán perteneciente al Cantón Otavalo, deriva su nombre a que se lo baila en las fiestas en honor a San Juan Bautista. Segundo Luis Moreno no acepta la hipótesis de etnomusicólogos franceses Raúl y Margarita D'harcourt, primeramente por que la invasión de los Incas en la zona de lo que hoy es el Cantón Otavalo, donde habitaban los indígenas Caranquis e Imbayas, el sometimiento inca en esta región fue por muy poco tiempo, luego de este suceso, se produjo la invasión española, lo que no da el margen de tiempo para pensar con seguridad que los incas difundieran o establecieran su música en ese lugar. También menciona que no existe en otras regiones andinas, evidencias de instrumentos autóctonos del Ecuador como el Rondador, pingullos, flautas, etc., instrumento que son básicos para la interpretación del San Juanito que datan de épocas pre-hispánicas (Delgado, 2011)

La versión del musicólogo Segundo Luis Moreno, es sin duda la que tiene más adeptos y mayor credibilidad tiene, debido a los hallazgos de instrumentos y sobre todo a la tradición oral que tenemos de nuestros pueblos como es el Otavaleño, que sin duda alguna es la principal cuna de grandes generaciones de músicos que no han perdido este gran don de interpretar san juanitos a ritmo del bombo y los rondadores, pingullos instrumentos característicos de la zona (Delgado, 2011)

### **POSTURA CORPORAL:**

Se define la postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad. La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica.

La educación física es la que nos ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores (Diaz, 2014)

### **DEFINICION DE POSTURA CORPORAL**

Postura, del latín *positūra*, es la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto. En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones (Vargas, 2017).

Corporal, por su parte, es aquello perteneciente o relativo al cuerpo (el conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo, la postura corporal, por lo tanto, es la posición del cuerpo humano cúbito supino, cúbito prono, cúbito lateral y clinoposición son algunos de los nombres técnicos que reciben ciertas posiciones corporales (Lima, Repositorio Dspace, 2017, pág. 1).

Dado que el cuerpo humano puede adoptar infinidad de posturas, es posible hablar de ciertas posturas corporales deseadas o beneficiosas. Se considera que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos (Lima, Repositorio Dspace, 2017, pág. 2).

El cuerpo excesivamente inclinado hacia delante, en cambio, dificulta la respiración, comprime los órganos de la digestión y puede generar problemas como escoliosis o lumbago.

Mantener la espalda erguida también es importante para tener una buena postura corporal cuando la persona se encuentra sentada (por ejemplo, frente al monitor de la computadora).

Es importante saber también que existen diversos tipos de factores que pueden afectar a la postura corporal que tenga una persona. Así, por un lado, están los de tipo interno como pueden ser los fisiológicos y hereditarios, que tienen que ver con el tono muscular o la longitud de las extremidades, o bien los emocionales, que harán que esté más o menos erguida en base a su tristeza o alegría (Lima, Repositorio Dspace, 2017, pág. 3)

Por otro lado, hay factores externos que determinan la citada postura de un individuo. En este caso, tendríamos que resaltar el conjunto de consejos e información que se encuentre acerca de cuál es la postura correcta, tanto de pie o bien la silla en la que se sienta, la cama en la que duerma o incluso el tamaño y el peso la mochila que lleve a su espalda (Lima, Repositorio Dspace, 2017, pág. 4)

La postura corporal correcta, en definitiva, implica la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. De este modo, el sujeto no exagera la curva lumbar, dorsal o cervical, sino que conserva las curvas fisiológicas normales de la columna vertebral (Lima, Repositorio Dspace, 2017, pág. 5)

El no tener una buena postura corporal es importante establecer que no sólo traerá consigo molestias o dolores de diverso alcance, sino que además puede degenerar en patologías de mayor calado tales como las siguientes:

- **Escoliosis.** Una de las consecuencias más comunes es esta, que podemos definir básicamente como una desviación de la columna vertebral en forma de S o de C. (Perez & Merino, 2011, pág. 3)

- **Lordosis**, que viene a ser un aumento considerable de lo que sería la curva posterior que hay en la columna. Esto se traduce en el hecho de que el individuo que la sufra parecerá que está inclinado hacia atrás (Perez & Merino, 2011, pág. 3)
- **Cifosis**, que podemos establecer que viene a manifestarse en la aparición de lo que todos conocemos como joroba (Perez & Merino, 2011, pág. 3)

Para bailar cómodo y bien es esencial mantener una buena postura corporal para la niñez intermedia, esta se obtiene a través de una adecuada alineación de las diferentes partes del cuerpo en correcta posición relativa de unas con otras.

#### **POSTURA:**

Estas partes del cuerpo, a menudo se hacen referencia a ellas como bloques de peso, incluyen la cabeza, tronco, pelvis/caderas, piernas y pies. Con objeto de mantener una adecuada alineación, estas partes deben mantenerse erguidas unas sobre otras de forma natural.

#### **CABEZA:**

La cabeza debe mantenerse erguida, evitando inclinarla lateralmente. La barbilla paralela al suelo. El cuello estirado y en prolongación de la espina dorsal. No echar la cabeza hacia adelante (tipo egipcio).

#### **TRONCO:**

El tronco y las caderas deben mantenerse siempre con una buena alineación vertical. El tronco debe sentirse como si estuviese elevado sobre las caderas con objeto de estirar la columna vertebral. No obstante, este estiramiento del torso debe permitir una respiración normal y

cómoda. Nunca permita que el torso se incline hacia adelante o hacia atrás en relación con las caderas.

### **PELVIS/CADERAS:**

La posición de las caderas debe permitir la curvatura natural de la columna vertebral. Por lo tanto la pelvis debe mantenerse centrada, ni excesivamente hacia adelante ni hacia atrás.

### **PIERNAS:**

Cuándo las piernas están rectas, las rodillas deben posicionarse directamente entre las caderas y los pies. Cuándo las rodillas se doblan hacia adelante la alineación entre cadera y pie permanece constante, de tal forma que el cuerpo permanece erguido. Intente siempre sentir que estira su tronco a medida que dobla las rodillas a fin de evitar que la postura se “desinfle”. Nunca permita que la pelvis se mueva hacia atrás cuándo doble las rodillas (ni siquiera “un pelín”).

### **PIES:**

Es muy importante para un buen bailarín tener un profundo conocimiento del posicionamiento del peso del cuerpo sobre el pie. En posición normal, parado, el peso del cuerpo debe situarse sobre el centro del pie, entre el talón y la “bola” del pie. En movimiento, esta posición es variable dependiendo del tipo específico de movimiento, y puede ir desde la parte trasera del talón hasta la punta; sin embargo esta distribución no debe afectar a la alineación de la parte superior del cuerpo desde las caderas hasta la cabeza (Gutierrez, 2012).

## **EJERCICIOS:**

1. Tumbarse en el suelo sobre la espalda, con las rodillas dobladas aproximadamente a 90°, y los pies planos sobre el suelo. Mantener los brazos a lo largo del cuerpo o apoyados sobre el estómago. Respire normalmente permitiendo que todos los músculos del cuerpo se relajen. Sienta su espalda plana contra el suelo e intente minimizar todos los huecos. Inevitablemente tiene que haber un hueco a la altura de la nuca pero éste se puede reducir ligeramente cuando se estira el cuello (Pascual C. , 2006)

2. Mantenerse de pie con la espalda apoyada en la pared, con los pies adelantados 10 o 15 centímetros. Apoyar la cabeza en la pared. Minimizar el espacio entre la pared y la espalda. Empezar a doblar las rodillas permitiendo que el cuerpo se deslice hacia abajo a lo largo de la pared. Cuando haya alcanzado su límite de compresión, comience a estirar las piernas otra vez, y deslícese hacia arriba a lo largo de la pared. Prestar especial atención a la conexión constante entre la cabeza y la espalda contra la pared.

3. Apártese de la pared y repita el ejercicio. Intente obtener los mismos resultados que cuando lo ejecutó apoyado en la pared.

## 6. Metodología

### 6.1 Diseño de la Investigación

- **Tipo de investigación:** Cuasi experimental
- **Corte:** Transversal.
- **Carácter:** Cuanti- Cualitativa

### 6.2 Determinación de Población y Muestra

#### **Población:**

La población de la presente investigación es el alumnado de la Unidad Educativa “Cristiana Nazareno”, la población es de 400 estudiantes

<b>Sexo</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	210	52,5%
Femenino	190	47,5%
Total	400	100%

#### **Muestra:**

La muestra con la que se trabajó es de 32 estudiantes, de los cuales 18 son de sexo masculino, que corresponde al 58,06%, y 13 estudiantes de sexo femenino que corresponde al 41,93%, Constituyéndose en un muestreo de tipo Probabilístico – Discrecional, debido a que se necesitaba participantes que pertenezcan a la edad evolutiva de niñez intermedia.

### **6.3 Técnicas e Instrumentos**

En la presente investigación se utilizó como técnica de investigación el Test y como instrumento de investigación el Test de Postura Corporal de la investigadora Martha Vélez; con el cual se midió pre – post intervención las siguientes posturas:

#### **Cuadrante vista lateral del tronco:**

- Región cervical
- Región dorsal
- Forma de tórax
- Lordosis lumbar
- Ante versión y retroversión de la pelvis

#### **Cuadrante vista posterior del Tronco**

- Altura de hombros
- Pliegues del tórax
- Altura espinas iliacas postero
- Triangulo de thale, distancia que hay entre en el tronco y los brazos

#### **Cuadrante vista posterior de miembros inferiores**

- Agujeros poplíteos
- Desviación del tendón de Aquiles

Cada postura se valoró mediante el programa computarizado de kinovea.

Además, se aplicó una ficha de observación para medir el proceso del baile en los niñas y niños de edad intermedia de la Unidad Educativa Cristiana Nazaret, el cual consta de 13 alumnos 7 hombres y 5 mujeres, gracias al que se analizó la posición inicial en el baile andino San Juanito, perfil fijo de mirada de frente, movimientos de cabeza, hombros, manos, antebrazos, cintura, piernas y pies pre – post intervención.

## **6.6 Análisis de datos**

El estudio estadístico se efectuó gracias al libro Excel, el cual fue de gran utilidad para conformar una base de datos adecuada, para proceso de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24 (IBM).

## 6.7 Resultados

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>

	POST_E_Corr ecta posición de inicio - PRE_E_Corre cta posición de inicio	POST_E_Cu mple con los pasos básicos de pies correctamente - PRE_E_Cum ple con los pasos básicos de pies correctamente	POST_E_Cu mple con los pasos básicos de pies correctamente - PRE_E_Cum ple con los pasos básicos de pies correctamente	POST_E_Rea liza los giros en los tiempos adecuados - PRE_E_Reali za los giros en los tiempos adecuados	POST_E_Llev a el ritmo de los movimientos con la música - PRE_E_Lleva el ritmo de los movimientos con la música	POST_E_Exp resa corporalmente los movimientos - PRE_E_Expres a corporalmente los movimientos	POST_E_Rea liza los desplazamient os con secuencia - PRE_E_Reali za los desplazamient os con secuencia	POST_E_Posic ion del tronco adecuada - PRE_E_Posic ion del tronco adecuada	POST_E_Loa movimientos de los brazos son adecuados en le gesto que realiza - PRE_E_Loa movimientos de los brazos son adecuados en le gesto que realiza	POST_E_Coo rdinacion de brazo y pie en el paso básico es correcto - PRE_E_Coor dinacion de brazo y pie en el paso básico es correcto
Z	-2,121 <sup>b</sup>	-4,359 <sup>b</sup>	-3,638 <sup>b</sup>	-3,207 <sup>b</sup>	-3,873 <sup>b</sup>	-4,690 <sup>b</sup>	-4,146 <sup>b</sup>	-4,000 <sup>b</sup>	-4,082 <sup>b</sup>	-3,873 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,034	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>

	POST_P_Cua drante Posterior Cabeza - PRE_E_Cuad rante Posterior Cabeza	POST_P_Cua drante Posterior Cervical - PRE_E_Cuad rante Posterior Cervical	POST_P_Cua drante Posterior Columna - PRE_E_Cuad rante Posterior Columna	POST_P_Cua drante Posterior Espalda - PRE_E_Cuad rante Posterior Espalda	POST_P_Cua drante Posterior Tendón de Aquiles - PRE_E_Cuad rante Posterior Tendón de Aquiles	POST_P_Cua drante Lateral Región Dorsal - PRE_E_Cuad rante Lateral Región Dorsal	POST_P_Cua drante Lateral Forma de Tórax - PRE_E_Cuad rante Lateral Forma de Torax	POST_P_Cua drante Lateral Región Cervical - PRE_E_Cuad rante Lateral Región Cervical	POST_P_Cua drante Lateral Cordosis Lumbar - PRE_E_Cuad rante Lateral Cordosis Lumbar	POST_P_Cua drante lateral Musculatura de Abdomen - PRE_E_Cuad rante lateral Musculatura de Abdomen
Z	-3,873 <sup>b</sup>	-2,668 <sup>b</sup>	-,905 <sup>b</sup>	-3,000 <sup>b</sup>	-1,342 <sup>b</sup>	-2,000 <sup>b</sup>	-2,668 <sup>b</sup>	-2,357 <sup>b</sup>	-3,207 <sup>b</sup>	-3,051 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,008	,366	,003	,180	,046	,008	,018	,001	,002

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

- Se concluye que el programa de intervención aplicado basado en el baile andino San Juanito tuvo una acogida muy buena por los niños de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno y al ser planificado adecuadamente tuvo resultados alentadores.
- Se concluye que el nivel del baile andino San Juanito en el pre test fue más bajo que en el post test, en donde se evidenció la mejoría del ritmo.
- Se concluye que la postura corporal después de aplicar el programa de intervención tuvo un cambio significativo de manera positiva en la postura del cuadrante posterior de cabeza, el cuadrante posterior cervical, el cuadrante posterior de la espalda, el cuadrante lateral de la región dorsal, el cuadrante lateral de la forma de tórax, el cuadrante lateral de la región cervical, el cuadrante lateral de lordosis lumbar y el cuadrante lateral de la musculatura de abdomen

### **Recomendaciones**

- Se recomienda la Institución implementar programas que motiven en la actividad en la danza.
- Realizar capacitaciones acerca de la Postura Corporal.
- Llevar un control nutricional del personal.

## 9. Anexos

### TEST DE BAILE SAN JUANITO

El presente instrumento servirá para evaluar a los grupos de control e intervención para el proyecto de titulación denominado " San Juanito y la postura corporal en la niñez intermedia periodo 2018 "

Nombre: .....

Grupo: .....

Edad: .....

Fecha:.....

Año: .....

Sexo: .....



Análisis de la ejecución de los alumnos/as		
Comportamientos que percibes al observar	SI	NO
1. Correcta posición de inicio		
2. Cumple con los pasos básicos de pies correctamente		
3. Cumple con los pasos básicos de brazos correctamente		
4. Realiza los giros en los tiempos adecuados		
5. Lleva el ritmo de los movimientos con la música		
6. Expresa corporalmente los movimientos		
7. Realiza los desplazamientos con secuencia		
8. Posición del tronco adecuada		
9. Los movimientos de los brazos son adecuados en el gesto que realiza		
10. Coordinación de brazo y pie en el paso básico es correcta		

\_\_\_\_\_  
Firma del Alumno/na

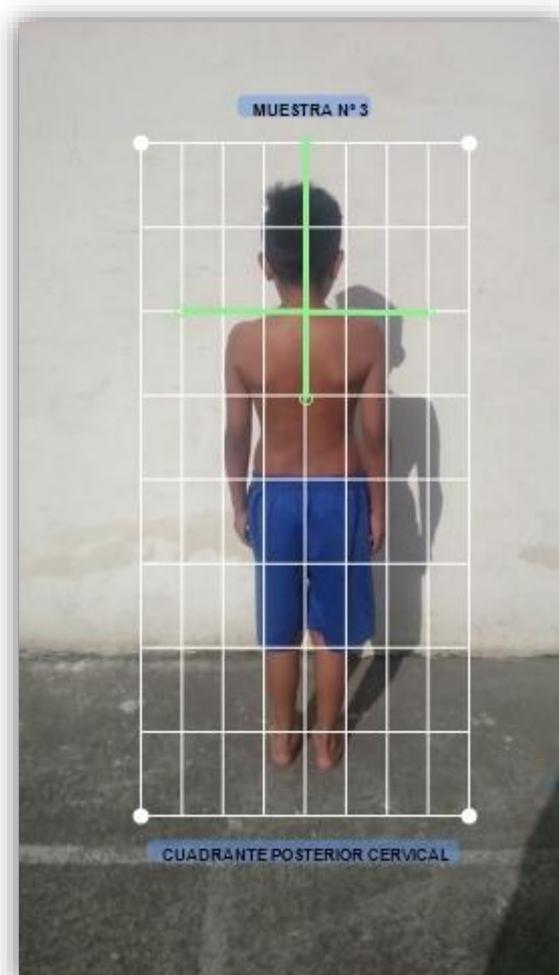
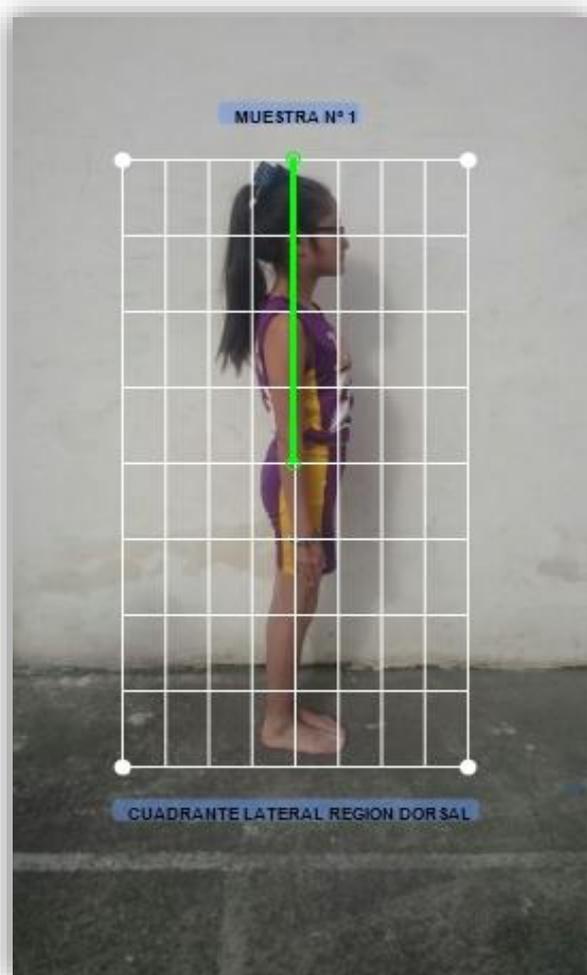


## ANEXOS PRE-POST-TEST









## Bibliografía

(s.f.).

Alicia, C. (15 de 07 de 2012). *Repositorio Digital Universidad Tecnica Del Norte*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1208>

Arostegui, I. (1998). Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su influencia en la investigación y la práctica. *Amazonas*, 1-6.

Calvo, B., & al. (2014). *Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social*. Obtenido de Uva.Doc: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/7229>

Capelo Capelo, C. E. (02 de 2014). *Universidad Politecnica Salesiana Ecuador*. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/6573>

Delgado, C. (2011). *Repositorio Institucional Universidad De Cuenca*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1978>

Diaz, P. (08 de 05 de 2014). *Educacion Fisica y Postura Corporal*. Obtenido de <https://prezi.com/fhhcxdwo83km/educacion-fisica-y-postura-corporal/>

Domínguez, M. (2014). *Universidad de Huelva*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10272/2741>

Fernández, M. (2017). *Uva.doc*. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/27013>

Flores, M. (2005). *Universidad de Chile*. Obtenido de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores\\_m/sources/flores\\_m.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf)

Flores, M. (2015). *Universidad de Chile*. Obtenido de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores\\_m/sources/flores\\_m.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf)

Grace, G. (10 de 2015). *Repositorio Dspace*. Obtenido de <http://www.dspace.cordillera.edu.ec/xmlui/handle/123456789/1604>

Gutierrez, A. (2012). *Sistema Ncional de Bibliotecas*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10656/2394>

Iatorre, A. (2009). *Tdr Tesis Doctorales en Red*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10803/31869>

Lercy, A., Gonzalez, M., & Carballo, A. (2015). *Repositorio Institucional Universidad de Cartagena*. Obtenido de <http://190.242.62.234:8080/jspui/handle/11227/2114>

Lima, F. (2017). *Repositorio Dspace*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14314>

- Lima, F. (2017). *Repositorio Dspace*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14314>
- Maria, M. (2016). *Riuma*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10630/13814>
- Otto, M., & Serra. (1974). Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/133724316/Proyecto-Sanjuanito-PDF>
- Pascual, C. (9 de Junio de 2006). *Ballet Nacional de España*. Obtenido de <https://www.danzaballet.com/postura-en-la-danza-2/>
- Pascual, C. (09 de 06 de 2006). *Danza Ballet*. Obtenido de <https://www.danzaballet.com/postura-en-la-danza-2/>
- Pérez, G., et, & al. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *scielo*, 898.
- Perez, J., & Merino, M. (2011). *Definicion*. Obtenido de <https://definicion.de/postura-corporal/>
- Rodríguez, L. G. (2006). Calidad de vida laboral. *III Conferencia Internacional La obra de Carlos Marx y los desafíos del Siglo XXI*, (pág. 1). La Habana.
- Sanchez, O., & Yandun, O. (09 de 07 de 2013). *Repositoio Digital Universidad Tecnica del Norte*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1419>
- Vargas Aguilera, L. S. (2 de marzo de 2015). *Universidad Militar Nueva Granada* . Obtenido de Universidad Militar Nueva Granada : <http://hdl.handle.net/10654/13815>
- Vargas, E. (2017). *Universidad Nacional de Loja*. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19193/1/Edison%2520Geovanny%2520Vargas%2520Jaramillo%2520%2520%2520%2520.pdf>