



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

Incidencia de la bailoterapia en el autoestima de las personas

**Trabajo de titulación para optar al título de licenciada en la Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.**

Autor:

Darwin Dario Guaranga Ilbay

Tutor:

MsC. Edda Lorenzo Bertheau PhD

Riobamba, Ecuador. 2021

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Darwin Dario Guaranga Ilbay, con cédula de ciudadanía 0603815663, autor del trabajo de investigación titulado: “INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS”, 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, 18 de marzo del 2022 .

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Darwin G.' with a large flourish above the name.

Darwin Dario Guaranga Ilbay
C.I: 0603815663

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Edda Lorenzo Bertheau catedrática adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciada en pedagogía de la actividad física y deporte, con el tema: “INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS”, ha sido elaborado por el Sr., DARWIN DARIO GUARANGA ILBAY con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de tutora, por lo que certifico que se encuentra apta para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 27 días del mes de diciembre del 2021.

0604292235 EDDA
LORENZO
BERTHEAU

Firmado digitalmente por
0604292235 EDDA LORENZO
BERTHEAU
Fecha: 2021.12.27 19:12:19
-05'00'

Dr. Edda Lorenzo PhD.
TUTOR DE TESIS

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación, Incidencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas, presentado por Darwin Dario Guaranga Ilbay, con cédula de identidad número 0603815663, bajo la tutoría de la PhD. Edda Lorenzo Bertheau; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 19 días del mes de noviembre del 2021.

Presidente del Tribunal de Grado

Mgs. Susana Paz V.



Firmado electrónicamente por:

**BERTHA
SUSANA PAZ**

Miembro del Tribunal de Grado

Mgs. Henry Gutiérrez C.



Firmado electrónicamente por:

**HENRY RODOLFO
GUTIERREZ CAYO**

Miembro del Tribunal de Grado

Mgs. Vinicio Sandoval G.

**FAUSTO
VINICIO
SANDOVAL
GUAMPE**

Firmado electrónicamente por:
FAUSTO VINICIO SANDOVAL GUAMPE



CERTIFICACIÓN

Que, **Darwin Darío Guaranga Ilbay** con CC: **0603815663** estudiante de la Carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANÍSTICAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN EL AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS"**, cumple con el 8%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Urkund**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 17 de marzo de 2022

0604292235 EDDA
LORENZO BERTHEAU

Firmado digitalmente por
0604292235 EDDA
LORENZO BERTHEAU
Fecha: 2022.03.17
1028207 -09'00'

PhD. Edda Lorenzo B.
TUTOR (A)

DEDICATORIA

A mi esposa e hijo, ya que gracias a ellos encontré la motivación necesaria para estudiar una carrera universitaria, para mí son el pilar fundamental en mi vida. También a todos los catedráticos de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes con sus conocimientos nos han ayudado a convertirnos en profesionales competentes.

Darwin Guaranga.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a Dios por haber guiado en la senda correcta a mis padres y hermanos que me apoyan siempre, en especial a mi madre la cual me enseñó el valor del trabajo duro y el coraje para no darse por vencido. Ahora estoy un paso más cerca de llegar a ser la persona que deseo ser.

Darwin Guaranga.

INDICE

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
INDICE.....	
RESUMEN	
ABSTRACT.....	
CAPITULO I	12
INTRODUCCIÓN	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1- Formulación del Problema.....	14
1.2- Justificación	14
OBJETIVOS.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II.....	17
2. Fundamentación Teórica.....	17
2.2. Actividad Física	17
2.2.3. Condición Física	17
2.3. Capacidades Físicas	18
2.4. Capacidades Físicas Condicionales La flexibilidad.....	18
2.4.1. Las Capacidades Coordinativas:.....	18
2.4.2. Salud Integral.....	18
2.4.3. Factores que dependen de una buena condición física.....	19
2.5. Historia de la Bailoterapia.....	19
2.5.1. Beneficios de practicar Bailoterapia.....	19
2.5.2. Importancia para los practicantes de Bailoterapia.....	20
CAPÍTULO III.....	22
3. METODOLOGIA.....	22
3.1. Diseño y Tipo de Investigación.....	22
3.2. Técnicas de Investigación	22
3.3. Instrumento de Investigación.....	22
3.4. Población de estudio	22
3.5. Muestra de la población.....	22
3.6. Análisis de datos.....	23
CAPÍTULO IV.....	24

RESULTADOS.....	24
DISCUSIÓN.....	26
CAPÍTULO V.....	27
CONCLUSIONES.....	27
RECOMENDACIONES.....	28
CAPITULO VI.....	29
PROPUESTA.....	29
BIBLIOGRAFÍA.....	56
ANEXOS.....	58

RESUMEN

La falta de autoestima es un factor agravante en la salud mental de la población mundial, conocer el estado de la salud mental sobre todo en poblaciones de adultos económicamente activa es fundamental, para mejorar la calidad de vida de este grupo etario, sin embargo, no existen estudios acerca de este problema en la ciudad de Riobamba. En la presente investigación se ha tratado de determinar la incidencia de la bailoterapia sobre la autoestima. El siguiente estudio fue realizado en la ciudad de Riobamba, en el sector de Bellavista con el grupo de bailoterapia “Street Dance”, utilizando un diseño cuasi experimental de enfoque cuantitativo, cuya población y muestra fue de 19 personas, 18 de sexo femenino y 1 de sexo masculino, la técnica que se aplicó fue un cuestionario y por instrumento se escogió la Escala de Rosenberg aplicándolo en un pre y post test, para determinar tanto los niveles basales como los niveles post intervenciones de bailoterapia. Fue desarrollado un programa de bailoterapia que tuvo una duración de 13 semanas, en la cual se intervenía los días jueves y sábados de 7am a 8am, utilizando diferentes ritmos de baile: salsa, merengue, cumbia, reguetón y ritmos nacionales, finalizadas las 26 intervenciones se aplicó nuevamente el cuestionario de Rosenberg para evaluar el efecto del programa de bailoterapia sobre la población intervenida. Los datos obtenidos fueron analizados mediante el software IBM SPSS que nos permitió realizar la tabulación, al comparar los datos del pre y post test se determinó que la bailoterapia no obtuvo cambios significativos en el autoestima, debido a diferentes factores como por ejemplo: problemas de acústica al momento de realizar bailoterapia, las inclemencias del clima, estereotipos y estigmas en relación al aspecto físico, lo que determina que la bailoterapia en nuestro estudio no tuvo incidencia positiva sobre el autoestima.

Palabras claves: autoestima, bailoterapia, personas, incidencia

ABSTRACT

The lack of self-esteem is an aggravating factor in the mental health of the world population, knowing the state of mental health, especially in economically active adult populations, is essential to improve the quality of life of this age group, however, there are not studies about this problem in the city of Riobamba. In the present investigation we have tried to determine the incidence of dance therapy on self-esteem. The following study was carried out in the city of Riobamba, in the Bellavista sector with the "Street Dance" dance therapy group, using a quasi-experimental design with a quantitative approach, whose population and sample was 19 people, 18 female and 1 male, the technique that was applied was a questionnaire and the Rosenberg Scale was chosen as the instrument, applied in a pre and post-test, to determine both the basal levels and the post intervention levels of dance therapy. A dance therapy program was developed that lasted 13 weeks, in which interventions were performed on Thursdays and Saturdays from 7am to 8am, using different dance rhythms: salsa, merengue, cumbia, reggaeton and national rhythms, after the 26 interventions were completed, the Rosenberg questionnaire was applied again to evaluate the effect of the dance therapy program on the intervened population. The data obtained were analyzed using the IBM SPSS software that allowed us to perform the tabulation, when comparing the pre and post test data it was determined that dance therapy did not obtain significant changes in self-esteem, due to different factors such as: acoustic problems at the time of performing dance therapy, inclement weather, stereotypes and stigmas in relation to physical appearance, which determines that dance therapy in our study did not have a positive impact on self-esteem.

Keywords: self-esteem, dance therapy, people, incidence

Firmado electrónicamente por:



**GABRIELA MARIA DE
LA CRUZ FERNANDEZ**

Reviewed by:

Gabriela de la Cruz F. Msc

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0603467929

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

De los estudios previos realizados sobre la bailoterapia ha quedado demostrado que la actividad física mediante la misma aporta varios beneficios tanto a nivel físico como psicológico, mejora la salud de las personas, ayuda al tratamiento y prevención de enfermedades.

Según Catillo, (2006). Cada año se presentan datos sobre como la salud del ser humano se ve afectada por los bajos índices de actividad física en la sociedad, provocando múltiples enfermedades a nivel físico, problemas cardiacos e incluso los relacionados con la falta de autoestima.

La actividad física realizada constantemente, influyen en el entorno social y cultural del individuo, tales como la familia, amigos, su motivación, la condición física y la autoestima (Castillo Andrade, 2016).

Para el siguiente estudio se ha elegido a un grupo de 19 personas adultas del grupo de bailoterapia Street dance “Bellavista” en la ciudad de Riobamba, las cuales se encuentran entre los 30 a 65 años de edad, con la finalidad de determinar la incidencia de la bailoterapia en el autoestima de las personas, mediante la aplicación de un pre y post test con el instrumento de Rosenberg, mismo que mide el nivel de autoestima , para aplicar el programa de bailoterapia con sus requerimientos específicos.

Por lo tanto, este programa les permitirá realizar actividad física mediante la bailoterapia para tratar de beneficiar su salud a nivel emocional, lo cual lo evidenciaremos comparando el pre y post test de la intervención.

- EL CAPITULO I: Hace mención del planteamiento del problema de investigación para lo cual se enumere tema, la justificación y los objetivos de investigación
- EL CAPITULO II: Contiene el apoyo teórico con antecedentes de la investigación, para lo cual se realiza un enfoque de los fundamentos, pedagógicos y legales, aspectos en que se sustenta el trabajo. A continuación, se hace referencia al marco teórico sustentando en la variable es decir respecto a la afectividad y el pensamiento crítico, sustentándose a través de una bibliografía especializada.
- EL CAPITULO III: Hace referencia al marco metodológico o metodología, se detalla el tipo y diseño de investigación, la población, los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para todo el proceso del presente trabajo de investigación.
- EL CAPITULO IV: Muestra el resultado de la investigación, y la discusión de los resultados.

- EL CAPITULO V: Contiene las conclusiones del estudio de esta investigación según los objetivos, las recomendaciones que se derivan de las conclusiones, también encontramos las referencias bibliografía.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1- Formulación del Problema

En la presente investigación se trata de demostrar que la bailoterapia incide en el autoestima de las personas, tratando de crear un ámbito emocional adecuado mediante la combinación de la música y el baile, y así poder contribuir con los participantes no solo físicamente si no emocionalmente.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan los sujetos y en este sentido, los estilos de vidas sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se verían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física (Guillen Felix, 1997).

Teniendo en cuenta los beneficios que trae la actividad física a nivel físico, se eligió este grupo de personas que asisten regularmente a realizar bailo terapia para investigar los beneficios a nivel emocional, en este caso mediremos su autoestima.

Lamentablemente en la ciudad de Riobamba en el sector de Bellavista, no existen estudios concretos sobre las afecciones de la inactividad a nivel emocional, es pertinente contribuir con el cuidado de la salud y el mejoramiento de su autoestima, con el fin de concientizar de cuán importante es realizar actividad física a través de un programa rítmico, que les mantenga en cierto grado de actividad y movimiento llegando a crear una conciencia de cuidado y principalmente en la prevención de posibles enfermedades.

1.2- Justificación

Sabemos que la bailoterapia es una de las formas de realizar actividad física, que trae beneficios a nivel físico con su constante práctica, pero al momento de saber los beneficios que trae a nuestra autoestima no tenemos muy claros, uno de los principales aspectos tomados en cuenta es la activación de las endorfinas que es una sustancia que segrega el cuerpo humano para dar una sensación de alegría y bienestar.

Al momento de observar a nuestra población se puede decir que son muy tímidos que no tienen autoconfianza en sí mismos, el solo escuchar la palabra baile cambian sus acciones faciales, lo podemos relacionar con la poca autoestima que podrían tener una persona.

Dentro de nuestra población, es cierto que asisten regularmente a realizar sesiones de bailo terapia, sin embargo solo existen estudios que han sido realizados pre pandemia y en la actualidad no existe un estudio reciente que se enfoque en medir su nivel de autoestima y la influencia de la bailo terapia sobre el mismo, por eso nos planteamos la problemática de saber si bailo terapia puede incidir en la autoestima y de qué forma podría ser esta.

De esa manera podemos decir que la práctica de actividad física es importante para mantenerse en buen estado de salud físico, psicológico y emocional, por esta razón se realizó el análisis de la problemática en el grupo de bailoterapia Street Dance “Bellavista” y en base a esto desarrollar el programa de bailoterapia.

Por todo lo expuesto anteriormente, esta investigación trata de dar información, sobre la cual es la incidencia de la bailoterapia en la autoestima de las personas.

OBJETIVOS.

Objetivo General

Determinar la incidencia de la bailo terapia en la autoestima de las personas adultas en edades comprendidas entre los 30 y 65 años.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de autoestima en personas adultas, en la edad comprendida entre 30 a 65 años
- Aplicar un programa de bailoterapia con personas adultas, en la edad comprendida entre 30 a 65 años
- Relacionar el pre y pos-test para obtener los resultados de la influencia de la bailo terapia en las 19 personas adultas, en la edad comprendida entre 30 a 65 años.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO.

2. Fundamentación Teórica

2.2. Actividad Física

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico (Anzar. L, 2006).

Se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte (Anzar. L, 2006).

2.2.1. Beneficios

- La actividad física cumple el fin de mejorar funciones cardiorrespiratorias y musculares
- El ejercicio proporciona bienestar tanto físico como emocional
- Reduce la presión arterial
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes
- Mejora también la salud ósea
- Como se mencionó anteriormente, reduce el riesgo de ENT y depresión
- Además, tiene efectos beneficiosos sobre el metabolismo (Bravo Pazmiño, 2014).

2.2.2. Importancia

La importancia de la actividad física para la salud de la población se basa en los siguientes aspectos: salud cardio-respiratoria (reduzca riesgo de cardiopatía coronaria, enfermedad cerebro vascular, accidentes cardiovasculares, hipertensión), salud metabólica (diabetes y obesidad), salud del aparato locomotor (salud ósea), cáncer (mama y colon), salud funcional y depresión (Bravo Pazmiño, 2014).

2.2.3. Condición Física

Define la condición física o el acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas y cuyo resultado sería el grado de condición física (Guillén García & Ramírez Gómez, 2011).

El concepto tradicional de condición física evolucionó a partir de los años 60-70 a un enfoque biomédico, ya que ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas, a los que se ha denominado en conjunto condición física saludable, definiéndose como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipo cinéticas y a

desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir(de la Cruz Sánchez & Ortega, 2001).

2.2.4 Beneficios

- Nos da resistencia cardio-respiratoria
- Mejora la fuerza y resistencia muscular
- Una mejor Composición corporal Flexibilidad (Devís Devís & Peiró Velert, 1993).

2.3. Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son, como todas las capacidades, requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Se basan en caracteres hereditarios y se desarrollan por medio de actividades. El entrenamiento deportivo como una expresión de las actividades humanas, es la forma principal por la que se desarrollan las capacidades físicas (Castillo Andrade, 2016).

Existen varias clasificaciones y definiciones referentes a las capacidades físicas. A continuación daremos una breve descripción de cada una de ellas acordes con el trabajo investigativo a realizar(Landívar León, 2013).

2.4. Capacidades Físicas Condicionales La flexibilidad

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento(Landívar León, 2013).

2.4.1. Las Capacidades Coordinativas:

Coordinativas Según Lorenzo, F. (2006) la Coordinación Motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación(Landívar León, 2013).

2.4.2. Salud Integral

Los términos de sano, saludable, salud, son utilizados cotidianamente y han adquirida gran popularidad en los últimos años. Han existido diversos intentos para definir el concepto de salud, pero generalmente se utiliza como una palabra opuesta a la de enfermedad, de tal forma que se tiene salud cuando no se está enfermo, siendo ésta la definición dominante (Guillén García & Ramírez Gómez, 2011).

2.4.3. Factores que dependen de una buena condición física

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla. Existen una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo. Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean más o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados o todo lo contrario. Afortunadamente también existen los llamados factores variables, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física. Son los hábitos de salud (correcta alimentación, descanso, higiene...) y, sobre todo, el entrenamiento; la práctica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudará a mejorar nuestra condición física (FÍSICA, 2006).

2.5. Historia de la Bailoterapia

“La bailoterapia tiene su origen en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes. Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia” (RED, 2011).

“El inventor de Bailoterapia en Venezuela fue Pedro Moreno en 1995. En dos años los clubes más exclusivos de la ciudad habían incorporado entre sus actividades aeróbicas claves, las clases de Bailoterapia, cuya demanda ha traído innumerables y dedican su tiempo en la actualidad exclusivamente a esta disciplina. Pedro Moreno es pionero de esta actividad al aire libre, comenzó en el parque del Este con más de 2000 personas y en Bailoterapia en centros comerciales, ofreciendo un enfoque diferente para darle al participante el mayor confort posible mientras obtienen los beneficios de ejercitarse bailando” (Unknow, 2018).

La práctica de Bailoterapia se ha extendido más allá de los gimnasios, el éxito obtenido por esta manifestación se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aerobio, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. Aunque no exclusivamente, con los ritmos caribeños como el merengue, la salsa y el reggaetón que son los más solicitados y disfrutados por los practicantes de esta actividad física, aunque también hay cabida para la música disco, tecno y hasta la romántica usada para bajar la carga (tarefas, 2011).

2.5.1. Beneficios de practicar Bailoterapia

Según (Orlando, César, & Yolexi, 2015) nos indican que “Bailoterapia forma parte de las terapias naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias,

tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico. Es aquí donde radica el problema, Bailoterapia como actividad física debe realizarse con un carácter continuo y sistemático, solo así se obtendrán resultados positivos en la muestra seleccionada tanto en lo físico como en lo espiritual” (Orlando, César, & Yolexi, 2015).

Para Efraín Romero la práctica de Bailoterapia “son muchos los beneficios que nos brindan y se dan dependiendo el ámbito de quienes la practican por ejemplo permite bajar de peso, mejora el estado anímico de las personas y lo principal mantener una buena salud ya que por medio de los bailes que se realizan funcionan todos los planes musculares siendo una forma divertida de realizar ejercicios disminuyendo la grasa corporal”.

Según Zambrano, “realizar Bailoterapia además de adelgazar nos permite desarrollar capacidades de coordinación, ayuda a la quema de calorías, mejora la circulación sanguínea y aumenta la capacidad de respiración” (Zambrano Vargas, 2020).

Los beneficios que ofrece la práctica de Bailoterapia para Vargas son “la oxidación acelerada de calorías, fortalece el sistema cardiaco respiratorio, dar mayor agilidad y destreza a quienes lo practican y poder tener una mejor salud osteoarticular” (Vargas Salas, 2020).

“La práctica de Bailoterapia logra una relación en el ser humano y es lo que se ha dado lugar a la gran preferencia de quienes la practican, ofrece seguridad, voluntad, confianza, elimina la timidez, las tensiones, el miedo escénico y garantiza la relación social entre los practicantes” (Marchena de Armas, 2012).

Según el sitio web EF Deportes indica que “los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos y residen principalmente en la reducción de peso, en una sesión pueden quemarse entre 500 y 1000 calorías en dependencia del metabolismo de cada persona, tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda” (Acanda Cruz & Best Rivero, 2011).

2.5.2. Importancia para los practicantes de Bailoterapia.

Según Marchena indica que “otro aspecto a favor de Bailoterapia, es que prácticamente no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de aceptación se lo impone cada persona” (Marchena de Armas, 2012). Para Marchena, “La música produce un efecto psíquico en los participantes que se convierte en una vía para trasladar emociones, sentimientos, que nos garantizan en gran medida la motivación y cumplimiento de la actividad. La misma debemos saber emplearla para lograr estados psicológicos en nuestros discípulos con el objetivo de combatir el estrés” (Marchena de Armas, 2012).

“En el ejercicio físico el individuo hace trabajar a su organismo con el objetivo de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud; nunca pretende acercarse a sus límites, pero su forma física mejora como consecuencia de la acumulación del trabajo físico” (Rojas, 2016).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1. Diseño y Tipo de Investigación.

Para esta investigación se realizó un estudio con el diseño cuasi experimental de enfoque cuantitativo. La investigación de la incidencia de la bailoterapia en la autoestima fue analizada en el grupo de bailoterapia Street Dance “Bellavista”. En la ciudad de Riobamba.

3.2. Técnicas de Investigación

Cuestionario.

3.3. Instrumento de Investigación.

Se aplicó como instrumento de investigación el test de la escala de Rosenberg.

El test de Rosenberg, consiste en un cuestionario para explorar la autoestima personal entendida con los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Utilizándose la versión traducida y validada de Manso-Pinto, (2010). La escala es auto administrada, se les solicita a los participantes que evalúen la satisfacción que tienen consigo mismo. La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de manera positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia. De los ítems 1 al 5, las respuestas A y D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4 (Rosenberg, Society and the adolescent self--image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965).

3.4. Población de estudio

Para el presente proyecto de investigación se tomó la información de 19 personas adultas de sexo femenino y masculino de la ciudad de Riobamba en el barrio de Bellavista (frente al parque la Madre), pertenecientes al grupo de bailo terapia Street dance.

3.5. Muestra de la población

Para la muestra tomamos en cuenta a 19 personas adultas, en la edad comprendida entre 30 a 65 años, las mismas que fueron elegidas a través de un muestreo no probabilístico, por conveniencia.

Tabla de Muestreo		Hombres	Mujeres	Total
Población	19	1	18	19
Muestra	19	1	18	19

2.1- Variables

- **Variable Independiente:** Bailoterapia.
- **Variable dependiente:** Incidencia en la autoestima.

3.6. Análisis de datos.

Las encuestas fueron tabuladas con la ayuda de los programas: EXCEL Y IBM SPSS. SPSS es un software de Windows, fue utilizado para realizar análisis de datos para crear tablas y gráficas. El SPSS es conocido por su capacidad de gestionar grandes volúmenes de datos y es capaz de llevar a cabo análisis de texto entre otros formatos más y lo aplicamos para tabular nuestra prueba de autoestima que se encuentra en el anexo 2.

La interpretación es la siguiente:

- De 30 a 40 puntos tiene como resultado una autoestima elevada y se considera normal.
- De 26 a 29 puntos se considera autoestima media. No representa problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Y menos de 25 puntos se considera autoestima baja y existen problemas significativos de autoestima.

La escala a sido traducida y validada al castellano. La consistencia interna se encuentra entre 0,76 y la fiabilidad es de 0,80 (Rosenberg, Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965).

En base a los resultados obtenidos en la tabulación de datos mediante IBM SPSS del pre test se usó como base para el desarrollo del programa de bailoterapia, mismo que tuvo una duración de 13 semanas, con 26 intervenciones en total, cada aplicación del programa de bailoterapia contó con 60 minutos de duración y una planificación previa ver anexo 3.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS.

En base al análisis de las 19 personas utilizadas en este estudio obtuvimos los siguientes resultados tanto del pre – test y del post - test:

Tabla 1

Resultados del pre-test

Escala de Rosenberg Pre Test	Autoestima	Frecuencia	Porcentaje (%)	Porcentaje Validado	Porcentaje Acumulado
	Alta	1	5,3	5,3	5,3
	Media	1	5,3	5,3	10,5
	Baja	17	98,5	89,5	100
Total	19	100	100		

Fuente Investigación propia

Elaboración: Darwin Guaranga

Análisis: En el cuadro de análisis estadístico tenemos que de las 19 personas que se les evaluó mediante el test de Rosenberg, 1 sola persona está considerada con la autoestima alta, 1 persona tiene la autoestima media y el resto de la muestra que son 17 personas tienen autoestima baja.

Tabla 2

Resultados del post - test

Escala de Rosenberg Post Test	Autoestima	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Validado	Porcentaje Acumulado
	Media	2	10,5	10,5	10,5
	Baja	17	89,5	89,5	100
	Total	19	100	100	

Fuente Investigación propia

Elaboración: Darwin Guaranga

Análisis: En el cuadro estadístico del post – test observamos que no hay cambios significativos en la autoestima del grupo de bailoterapia, ahora no se tiene personas con autoestima alto, solo 2 personas obtienen una calificación de autoestima medio y las 17 personas restantes se mantienen con una calificación de autoestima baja.

DISCUSIÓN

Después de haber comparado y analizado los resultados del pre y post test, se puede decir que el programa de bailoterapia no tiene incidencia en la autoestima de las 19 personas, pero es importante mencionar que se mantuvo el número de personas con autoestima baja.

Según Blanca Monsalve que realizó un trabajo similar en la ciudad de Cuenca el 1 de abril del 2013, determinó que la bailoterapia incide de manera positiva en la autoestima de las personas, además de traer otros beneficios tales como aumento de la confianza interpersonal

Entre ellas, dándoles una sensación de bienestar y logrando superar la soledad y timidez; tras haber hecho la comparación con esta investigación observamos que es determinante el número de intervenciones a la semana, que en este caso fueron 5 días, es así que se demuestra que la bailoterapia puede incrementar la autoestima de manera considerable. En este caso no se logró hacer cambios significativos, considerando que solo tuvimos 2 intervenciones a la semana, el día Jueves y Sábados 7h00 a 8h00.

Es evidenciable los beneficios que trae consigo realizar bailoterapia, y se debe tomar en cuenta todos los factores que influyen en su buena realización, para el grupo de 19 personas pertenecientes a la bailoterapia Street dance, algunos de los factores que jugaron en contra fue: la falta de buena acústica, las inclemencias del tiempo, los estereotipos y estigmas físicos.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES

- Se concluye que es importante diagnosticar el nivel de autoestima en personas adultas para tener como referencia su autoestima actual. de esta manera evitar futuros problemas en la salud emocional de las personas.
- Se aplicó el programa de bailo terapia de 24 intervenciones durante 12 semanas, teniendo en cuenta que se debe aumentar los días de intervención.
- Después de haber comparado el pre y pos-test, se concluye que con el programa de bailoterapia no hubo cambios significativos en la autoestima y consideramos que existen otras variables, se evidenció que el 89,5% tiene una autoestima baja, esto puede estar asociada a problemas psicológicos y emocionales.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar campañas o programas que evalúen el nivel de autoestima en personas adultas para lograr combatir problemas de baja autoestima en la sociedad.
- Se recomienda indagar a profundidad sobre problemas emocionales y psicológicos que pueda tener las personas que vayan a ser investigadas.
- Se recomienda trabajar en conjunto con un profesional en el área de la psicología, para determinar posibles problemas que influyan en la autoestima y que se los puedan trabajar a nivel físico.

CAPITULO VI

PROPUESTA.

“PROGRAMA DE BAILO TERAPIA QUE INFLUYA EN EL NIVEL DE AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS ADULTAS”

INTRODUCCION.

En la actualidad existen múltiples investigaciones que respaldan a la bailo terapia como una herramienta factible en la prevención de enfermedades a nivel cardio respiratorio, nivel físico entre otros, existen pocos estudios acerca de la bailo terapia y sus beneficios a nivel psicológico y tomamos como inspiración para investigar su incidencia principalmente en la autoestima de las personas.

El siguiente programa de actividad física enfocado en la bailo terapia tiene como fin mejorar el nivel de autoestima en las personas adultas que comprenden edades entre los 30 a los 65 años, logrando de esa forma mejorar la calidad de vida e influir de manera positiva en la vida de las personas con un nivel bajo de autoestima.

Utilizando el baile y la música para elevar el ánimo de las personas permitiéndoles sentirse llenos de vitalidad y energía mientras mejoran su condición física y su salud emocional, a través de la práctica guiada del baile utilizando ritmos alegres que permitan alegrar a los y las participantes en el transcurso de la actividad, evitando el aburrimiento o la monotonía de la vida cotidiana.

Teniendo así una terapia alternativa para mejorar el nivel de autoestima pos-pandemia, la cual a afectado de manera significativa en la vida y la salud tanto física y emocional de las personas tras el largo encierro producido.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

- **Objetivo general**

Mejorar el nivel de autoestima en las personas adultas en edades comprendidas desde los 30 hasta los 65 años a través de la aplicación de un programa de bailo terapia pos-pandemia, donde permita a los participantes mejorar su estado de ánimo a través de la música y el baile.

- **Objetivos específicos**

- Diseñar un programa de bailo terapia que ayude a mejorar el nivel de autoestima de los participantes
- Aplicar el programa de bailo terapia que ayude a mejorar el nivel de autoestima de los participantes

- Analizar los resultados obtenidos mediante la toma de test de la escala de autoestima de Rossemberg.

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La siguiente propuesta de un programa de bailo terapia que ayude a mejorar el nivel de autoestima se justifica ya que cada día, va en aumento los problemas de autoestima en la sociedad, los mismos que afectan de manera significativa la calidad de vida las personas y si no se tratan de alguna manera pueden desencadenar en problemas serios que afecten a la salud tanto física como mental de las personas que sufren de problemas de baja autoestima.

Por todo ello esta propuesta tiene mucha relevancia dentro del contexto social y de la salud de las personas, ya que se pretende erradicar uno de los problemas más significantes en la actualidad para así mejorar de manera positiva la vida de las personas.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Para la realización de esta propuesta es necesario la recolección de información la misma que se aplicara con la toma de un pre y pos-test la comparación de resultados, la duración del programa de bailo terapia es de 12 semanas y se aplicará todos los martes y jueves en horario de 7am a 8am.

Para este programa se invitará a todas las personas que quieran formar parte de este programa de Bailo terapia del sector de Bellavista, ya que es un grupo con el que se a trabajado con anterioridad porque conocemos que son un grupo heterogéneo muy colaborativo que se dan cita todos los días a realizar esta actividad física y que están conscientes de sus beneficios no solo a nivel físico si no también emocional y psicológico.

La participación de todos los participantes en esta investigación es totalmente voluntaria. Cada uno podrá elegir participar o no hacerlo. Tanto si elige participar o no, continuarán todos los servicios que recibe al asistir a la bailo terapia y nada cambiará.

PROPUESTA DEL PLAN BAILO TERAPIA PARA MEJORAR EL NIVEL AUTOESTIMA

El desarrollo de esta propuesta es consta de los siguientes pasos

1. APLICACIÓN DE TEST´S

- **Descripción de la prueba:**

La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

- **Interpretación:**

- De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.
- De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

- **Calificación:**

- **De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada, considerada como a autoestima normal
- **De 26 a 29 puntos:** autoestima media, no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- **Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSSEMBERGB

Nombres:

Edad:.....

La escala de Rossenberg

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasado/a.				
8.Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.				
10,A veces creo que no soy buena persona				

PLANIFICACION SEMANAL DE BAILO TERAPIA

<p>Actividad Semana 1: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación. 	
Parte Inicial	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3') 	
Parte principal	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'')

	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 140 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Bachata (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El desafío Romeo Santos 105 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 2: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar tonificación muscular. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1' y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3') 	
<p align="center">Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 125 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 140 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Salsa (5') Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corazón de Acero Yijo Sárate 110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 3: Bailoterapia Recursos materiales: parlante, usb, micrófono Objetivos Principales: ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajo cardiovascular.</p>	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3') Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p>	
<p>Calentamiento Específico (10') Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 115 bpm (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3') 	
<p style="text-align: center;">Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Oro Sólido La cinturita 145 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Marc Anthony Flor Pálida 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 150bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 140 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Cumbia (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumbia Chonera Don Medardo 110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 4: Bailoterapia Recursos materiales: parlante, usb, micrófono Objetivos Principales: ➤ Elevar el estado de ánimo y tonificación muscular.</p>	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3') Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Reguetón , canción Todo de ti 115 bpm)</p>	
<p>Calentamiento Específico (10') Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás (1'30'') • elevación de extremidades superiores (1') • Rotaciones de extremidades superiores (1') • Elevación de talones (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales (2') • Sentadillas (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3') • Canción: Mix Work Up Zumba 2021, 150 bpm 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Hermanos el Rosario Rompe Cintura 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (4') canción La Vagancia Se prendió La Fiesta 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') La Gasolina Daddy Yankee 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Movidito Kamay Taki 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Romeo Santos La boda 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Rompe Don Omar 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi

	<p>bachata 140 bpm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Mala Fé La Vaca 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Pasacalle (5') Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La Riobambeñita 110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 5: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono, celular, computadora,</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3') 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 145 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Ozuna Vaina Loca 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Bachata (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El desafío Romeo Santos 110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 6: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar tonificación muscular. 	
Parte Inicial	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1' y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 125 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 135bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 145 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 150 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 150 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 155 bpm (3') 	
Parte principal	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción La dueña de Swing 145 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Celia Cruz La vida es un carnaval 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 155bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 160 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Salsa (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corazón de Acero Yijo Sárate 110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 7: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajo cardiovascular. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Bachata , canción la Gringa de la Bachata así no te amaré jamás 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: El sonidito remix Dj Blendr 125 bpm (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: canción David Guetta Play Hard 130 bpm (1') • Rotaciones de extremidades superiores : canción Daddy Yankee La Gasolina 140bpm (1') • Elevación de talones: canción David Guetta Mad Love 140 bpm (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales: canción Memories One Love 145 bpm (2') • Sentadillas: canción Memories One Love 145 bpm (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás: canción Black Eyed Peas Pump It 150 bpm (3') 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Oro Sólido La cinturita 150 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Marc Anthony Flor Pálida 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (3') La pollera colorada 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Zapatenado Jayac 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') Romeo Santos Mi corazoncito 155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Samba (3') Sergio Mendez Magalenha 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi bachata 145 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Hermanos el Rosario Rompe cintura 160 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Cumbia (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumbia Chonera Don Medardo 115 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 8: Bailoterapia Recursos materiales: parlante, usb, micrófono Objetivos Principales: ➤ Elevar el estado de ánimo y tonificación muscular.</p>	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3') Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Reguetón , canción Todo de ti 115 bpm)</p>	
<p>Calentamiento Específico (10') Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás (1'30'') • elevación de extremidades superiores (1') • Rotaciones de extremidades superiores (1') • Elevación de talones (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales (2') • Sentadillas (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3') • Canción: Mix Work Up Zumba 2021, 160 bpm 	
<p style="text-align: center;">Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, ritmos nacionales (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Hermanos el Rosario Rompe Cintura 145 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cumbia (4') canción La Vagancia Se prendió La Fiesta 155 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') La Gasolina Daddy Yankee 160bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Inti Raymi (3') Movidito Kamay Taki 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Romeo Santos La boda 150 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') Marc Anthony Azuquitar 165 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Rompe Don Omar 170 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata (3') Max Pizzolante Le gusta mi

	<p>bachata 155 bpm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Mala Fé La Vaca 165 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Pasacalle (5') Elongaciones musculares (2') Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La Riobambeñita 115bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 9: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Reguetón, Sal y Perrea, 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: (1') • Rotaciones de extremidades superiores : (1') • Elevación de talones: (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales (2') • Sentadillas: (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3') • Canción: 80s Zumba Warm Up Retro Dance Disco Mashup 80s Zumba Remix Zumba with SaraG It raining menGloria, 155 bpm. 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Ahora te puedes marchar Banda XXI 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Chiquito Team Band, Willy Garcia Cavela [Sabrosura] Salsa, 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Latin Dance (3') Carlos Vives, Ricky Martin Canción Bonita (LetraLyrics) 155bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Daddy Yankee Problema Remix Extended DJ LUIS JOSE AC, 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Bachata(3') La Maleta Grupo Extra, 180 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') galopea-zumba-mega-mix-74-zumba-coreo-by-mrx, 185 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo San Juanito (3') GRUPO COTOPAXI, 180 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Esa No Mama 2011 Grupo Manikkomio,155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Tribal (3') intentalo (remix), 160 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Latin Dance (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pitbull Sube las manos pa arriba,108 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 11: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Reguetón, Sal y Perrea, 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: (1') • Rotaciones de extremidades superiores : (1') • Elevación de talones: (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales (2') • Sentadillas: (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3') • Canción: 80s Zumba Warm Up Retro Dance Disco Mashup 80s Zumba Remix Zumba with SaraG It raining menGloria, 155 bpm. 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Ahora te puedes marchar Banda XXI 140 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Chiquito Team Band, Willy Garcia Cavela [Sabrosura] Salsa, 135 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Latin Dance (3') Carlos Vives, Ricky Martin Canción Bonita (LetraLyrics) 155bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Daddy Yankee Problema Remix Extended DJ LUIS JOSE AC, 175 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cmbia(3') La Cocotera Paola Farías, 180 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') galopea-zumba-mega-mix-74-zumba-coreo-by-mrx, 185 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo San Juanito (3') GRUPO COTOPAXI, 180 bpm

	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Esa No Mama 2011 Grupo Manikkomio,155 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Tribal (3') intentalo (remix), 160 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Tonada (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos Azules ,110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

<p>Actividad Semana 12: Bailoterapia</p> <p>Recursos materiales: parlante, usb, micrófono</p> <p>Objetivos Principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar el estado de ánimo y trabajar la coordinación. 	
<p>Parte Inicial</p>	
<p>Lubricación articular (3')</p> <p>Movimiento de las articulaciones lento y rápido de flexión, extensión y círculos según estas así lo permitan. (Ritmo Clásico, Magneto vuela,vuela (version remix) 110 bpm)</p> <p>Calentamiento Específico (10')</p> <p>Se lo realizará a través de pasos básicos de la bailoterpia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toque atrás: canción: (1'y 30'') • Elevación de extremidades superiores: (1') • Rotaciones de extremidades superiores : (1') • Elevación de talones: (1') • Elevación de talones con desplazamientos laterales (2') • Sentadillas: (30'') • Combinación de los ejercicios mencionados implementando desplazamientos laterales, adelante, atrás (3') • Zumba warm up 90ties FRESH (New Jack Swing) DJ Dani Acosta zumba dancechoreo Wendy Dance, 160 bpm. 	
<p>Parte principal</p>	
<p>Ritmos merengue, salsa, cumbia, reguetón, bachata, samba, (30')</p> <p>Siempre para explicar un paso se realizará primero una marcha, los pasos se irán cambiando dependiendo de como el profesor tenga la música editada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo Merengue (3') canción Ahora te puedes marchar Banda XXI 145 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Salsa (4') canción Chiquito Team Band, Willy Garcia Cavela [Sabrosura] Salsa, 13 40bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Latin Dance (3') Carlos Vives, Ricky Martin Canción Bonita (LetraLyrics) 160bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Reguetón (3') Daddy Yankee Problema Remix Extended DJ LUIS JOSE AC, 185 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Cmbia(3') La Cocotera Paola Farías, 180 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (4') galopea-zumba-mega-mix-74-zumba-coreo-by-mrx, 190 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'')

	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo San Juanito (3') GRUPO COTOPAXI, 180 bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Merengue (3') Esa No Mama 2011 Grupo Manikkomio,170bpm • Descanso y ejercicios de respiración (15'') • Ritmo Tribal (3') intentalo (remix), 160 bpm. • Descanso y ejercicios de respiración (15'')
Vuelta a la calma	
<p>Ritmo Tonada (5')</p> <p>Elongaciones musculares (2')</p> <p>Soltar el miembro o zona que se estira tras cada ejercicio unos segundos (10 seg.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos Azules ,110 bpm. • Ejercicios de respiración. • Relajación muscular • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.)

BIBLIOGRAFÍA

Barros, C. (2011) *La Bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico Nueva Esperanza*. Universidad Politécnica Salesiana.

Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>

Monsalve, B. (2013) *Bailoterapia y Actividad física para mantener un cuerpo sano*. Universidad Politécnica Salesiana. Obtenido de UPS-CT002704 (2).pdf

Castillo, C. (2016) *La actividad física y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la universidad central del Ecuador*. Departamento de actividad física. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28513/1/1804015848%20Fabi%c3%a1n%20Orlando%20Andino%20Alb%c3%a1n.pdf>

Guillen, F. Sanchez J. (1997) Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. Obtenido de <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Calidaddevidasaludyejerciciofisco.PDF>

FÍSICA, C. (2006). Departamento de educación física. Guillén García, F., Castro Sánchez, J. J., & Guillén García, M. Á. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico. Obtenido de *Revista de Psicología del deporte*, 6(2), 0091-0110.

Aznar Laín, S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*: Ministerio de Educación.

Bravo Pazmiño, K. S. (2014). *Relación entre el estado nutricional, la actividad física e ingesta calórica de los guardiamarinas de primer año de la Escuela Superior Naval (ESSUNA)*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Guillén García, F., & Ramírez Gómez, M. (2011). Relación entre Autoconcepto y Condición Física en Alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 0045-0059.

Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 0071-0086.

Landívar León, L. L. (2013). *La condición física en el estado de salud en los estudiantes de la unidad educativa verbo divino de la ciudad de guaranda provincia de bolívar*.

Ecu Red, (2011). Bailoterapia .Obtenido de <https://www.ecured.cu/Bailoterapia>

Unknow, (2018). *El mundo de la Bailoterapia*. Obtenido de <http://elmundodelabailoterapia.blogspot.com/2015/04/historia-de-la-bailoterapia-tiene-su.html>

tareas, B. (12 de Diciembre de 2011). *Introducción sobre la bailoterapia*. Obtenido de <https://www.buenastareas.com/ensayos/Introduccion-Sobre-La->

Orlando, S. C., César, P. Z., & Yolexi, A. R. (2015). la bailoterapia, una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico. *Ciencias Aplicadas al Deporte*, 60-74.

Zambrano Vargas, J. (30 de Diciembre de 2020). Bailoterapia y sus beneficios. (L. P. Montoya, Entrevistador)

Vargas Salas, O. F. (29 de Diciembre de 2020). Bailoterapia y su aporte a la salud. (L. P. Montoya, Entrevistador)

Marchena de Armas, B. V. (2012). *Bailoterapia, opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés*. La Habana: Universitaria.

Acanda Cruz, A., & Best Rivero, A. (2011). La bailoterapia: eje de motivación, al ritmo de la música. *EFDeportes.com*.

<https://www.efdeportes.com/efd155/la-bailoterapia-al-ritmo-de-la-musica.htm>

Rojas, J. W. (2016). *la bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año*. Guayaquil. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/19711/1/Tesiss%20Jorge%20Lalama.pdf>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self--image*. Princeton, NJ: Princeton Univers

ANEXOS

Anexo 1

Formulario de Consentimiento Informado

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a hombres y mujeres que asisten a la bailoterapia de Bellavista y que se les invita a participar en la Investigación que tiene por tema La Bailoterapia Y su incidencia en el autoestima de las personas.

Introducción

Mi nombre es Darwin Dario Guaranga Ilbay pertenezco a la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte 8vo semestre, me encuentro investigando sobre la incidencia de la Actividad Física en la autoestima de las personas. Le voy a dar información e invitarle a participar de esta investigación. No tiene que decidir hoy si participar o no en esta investigación. Antes de decidirse, puede hablar con alguien que se sienta cómodo sobre la investigación. Puede que haya algunas palabras que no entienda. Por favor, me para según le informo para darme tiempo a explicarle. Si tiene preguntas más tarde, puede preguntarme sin ningún problema.

Propósito

En la actualidad existen múltiples investigaciones que respaldan a la bailoterapia como una herramienta factible en la prevención de enfermedades a nivel cardio respiratorio, nivel físico entre otros, existen pocos estudios acerca de la bailoterapia y sus beneficios a nivel psicológico y tomamos como inspiración para investigar su incidencia principalmente en el autoestima de las personas.

Tipo de Intervención de Investigación

Esta investigación contará con un pre test para la recolección de datos y al finalizar la misma aplicaremos un post test para la comparación de resultados, la duración de la investigación es de 12 semanas y se aplicará todos los días martes y jueves en horario de 7am a 8am

Selección de participantes

Estamos invitando a todas las personas que asisten a la Bailoterapia del sector de Bellavista, porque conocemos que son un grupo heterogéneo muy colaborativo que se dan cita todos los días a realizar esta actividad física y que están conscientes de sus beneficios no solo a nivel físico si no también emocional y psicológico.

Participación Voluntaria

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Tanto si elige participar o no, continuarán todos los servicios que recibe al asistir a la bailo terapia y nada cambiará. Usted no puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar una vez ya confirmada su participación.

Riesgos

Para la siguiente investigación no se presentan posibles riesgos que puedan afectar a su salud.

Confidencialidad

Con esta investigación, se realiza algo fuera de lo ordinario en el Barrio de Bellavista. Es posible que si otros miembros de la comunidad saben que usted participa, puede que le hagan preguntas. Nosotros no compartiremos la identidad de aquellos que participen en la investigación. La información que recojamos por este proyecto de investigación se mantendrá confidencial. La información acerca de usted que se recogerá durante la investigación será puesta fuera de alcance y nadie sino el investigador tendrán acceso a verla. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre. Solo el investigador sabrán cuál es su número y se mantendrá la información de manera privada. No será compartida ni entregada a nadie excepto al Docente PhD Edda Lorenzo como en tutor de la investigación.

Compartiendo los Resultados

El conocimiento que obtengamos por realizar esta investigación se compartirá con usted antes de que se haga disponible al público.. Después de haber informado a los participantes acerca de los resultados obtenidos estos serán publicados para que otras personas interesadas puedan aprender de nuestra investigación.

Derecho a negarse o retirarse

Usted no tiene por qué participar en esta investigación si no desea hacerlo y el negarse a participar no le afectara en ninguna forma a que sea tratado en este grupo de bailoterapia. Usted no tiene por qué tomar parte en esta investigación si no desea hacerlo. Puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que quiera. Es su elección y todos sus derechos serán respetados.

A Quién Contactar

Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede contactarse con el investigador.

Nombre: Darwin Guaranga

Dirección: Cooperativa Monseñor Leonidas Proaño Manzana A casa# 20

Cel: 0993569124

E-mail: dominiksebastian01@outlook.es

Esta propuesta ha sido revisada y aprobada por PhD Edda Lorenzo docente de la Universidad Nacional y Tutora de la presente Investigación.

.....

Firma

PhD Edda Lorenzo

Formulario de Consentimiento

He sido invitada a participar en la investigación de la bailoterapia y su incidencia en el autoestima. Entiendo lo que implica y la importancia de mi participación. He sido informada de que los riesgos los cuales no existen. Sé que los beneficios para mi persona son a nivel psicológico y emocional.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que una vez confirme mi participación no puedo retirarme hasta su finalización.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____

Día/mes/año

Ha sido proporcionada al participante una copia de este documento de Consentimiento Informado

Anexo 2
Pre-Test

Nombres:

Edad:.....

La escala de Rosenberg

- E. Muy de acuerdo
- F. De acuerdo
- G. En desacuerdo
- H. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasado/a.				
8.Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.				
10,A veces creo que no soy buena persona				

Post Test

Nombres:

Edad:.....

La escala de Rosenberg

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasado/a.				
8.Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.				
10,A veces creo que no soy buena persona				

Anexo 3

Evidencias fotográficas.



(Foto.1. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Foto.2. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Foto.3. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Foto.4. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Foto.5. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)



(Foto.6. tomada en la ciudad de Riobamba, 2021)

