



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

“LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”

Tesis, previa la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física Y Deportes.

AUTORA:

Tatiana Karina Toledo Ortega.

DIRECTOR:

Lic. Luis Valverde Jumbo Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICA

Que una vez dirigida y revisada el proceso de planificación y ejecución de la presente investigación de tesis **“LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”** presentado por la estudiante Tatiana Karina Toledo Ortega egresada en la Carrera de Cultura Física y Deportes, la misma que ha sido revisada cuidadosamente mediante tutorías y en toda la extensión, cumple con los requisitos legales exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo continúe con los trámites legales pertinentes.

Lo certifico

Loja, 26 de Febrero del 2015



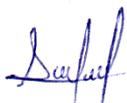
Lic. Mg. Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Tatiana Karina Toledo Ortega declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Tatiana Karina Toledo Ortega.

Firma: 

Cedula: 1900503739

Fecha: 10 Junio de 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Tatiana Karina Toledo Ortega declaro ser el autora de la tesis titulada: "LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE" como requisito para optar al grado de LICENCIADA, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, el día 10 de junio del dos mil quince, firma el autor.

Firma: 

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega.

Cedula: 1900503739

Dirección: La Pradera entre Almendros y Ciprés

Correo electrónico: tatika1190@hotmail.com

Celular: 0993834724

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Mg. Lic. Luis Valverde Jumbo Sc

Tribunal de grado: Lcdo. Efraín Macao Mg. Sc. (**Presidente**),

Lcdo. Wagner Sotomayor,

Mgs. Yindra Flores Cala

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

Mi tesis se la dedico con todo amor y cariño principalmente a mis padres que me dieron la vida y han estado con migo en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón de que estén conmigo.

AUTORA: Tatiana Karina Toledo Ortega

AGRADECIMIENTO

Me complace de sobre manera a través de este trabajo exteriorizar mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja y en ella a los distinguidos docentes quienes con su profesionalismo y ética puesto de manifiesto en las aulas enrumban a cada uno de los que acudimos con sus conocimientos que nos servirán para ser útiles a la sociedad.

A mi Director de tesis Lic. Luis Valverde Jumbo Mg. Sc. quien con su experiencia como docente ha sido la guía idónea, durante el proceso que ha llevado el realizar esta tesis, me ha brindado el tiempo necesario, como la información para que este anhelo llegue a ser felizmente culminada.

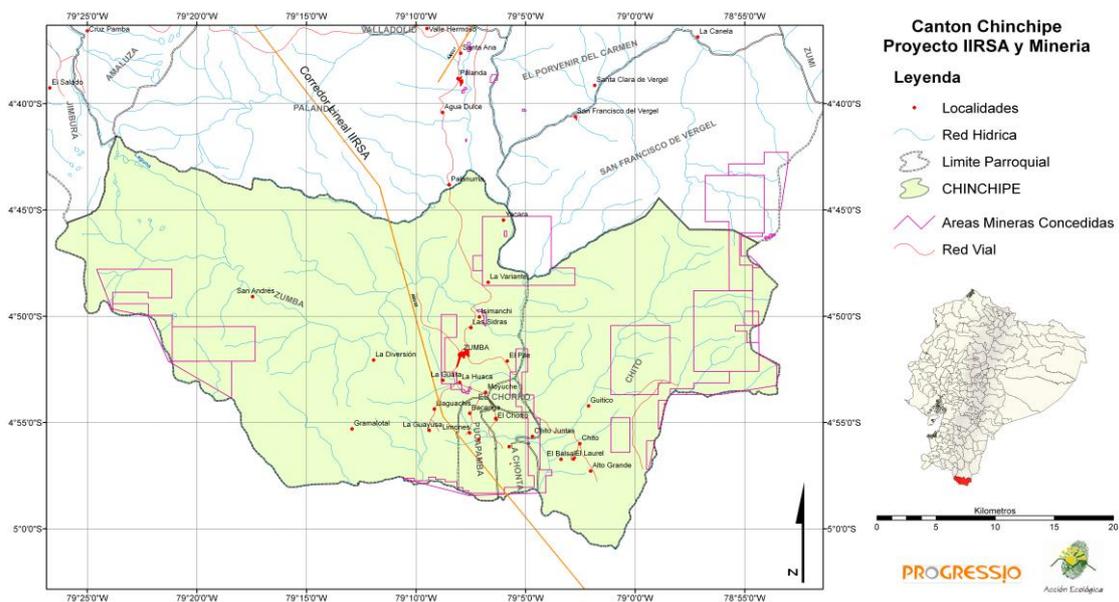
AUTORA: Tatiana Karina Toledo Ortega

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

| ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|-----------|-------------------|----------|------------------|-----------|-----------|-------------------|------------------------|---|
| BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación | | | | | | | | | | | |
| TIPO DE DOCUMENTO | AUTORA: | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | OTRAS DEASAGREGACIONES | NOTAS OBSERVACIONES |
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIOS COMUNIDAD | | |
| TESIS | TATIANA KARINA TOLEDO ORTEGA/ “LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE” | UNL | 2015 | ECUADOR | ZONA 7 | ZAMORA CHINCHIPE | CHINCHIPE | ZUMBA | CENTRAL | CD | LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES |

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

CANTON CHINCHIPE



CROQUIS DEL SITIO DE INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

“LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”

b. RESUMEN

El tema en que se basó la presente investigación fue “LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE” el problema a investigar es ¿cómo ayuda la bailoterapia a evitar el sedentarismo en los moradores en la ciudad de zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe? Los objetivos planteados el objetivo general se fundamentó en Evaluar la incidencia que tiene la Práctica de bailoterapia, para evitar el sedentarismo en los moradores de la ciudad de Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe y los objetivos generales fueron Desarrollar bailoterapia que permita a los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe integrarlos a sus grupos sociales y mejorar la calidad de vida y Realizar una propuesta alternativa. Los métodos establecidos para la presente investigación fueron Método de Observación Directa; Método Descriptivo; Método Deductivo; Método Inductivo y el Método Hipotético – Deductivo. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron recolección de información y tratamiento y análisis estadístico de los datos. La población estuvo establecida por La población de una investigación está constituida por la totalidad de las personas que realizan bailoterapia en la ciudad de Zumba del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe un total de 100 personas y la muestra se considera con un total de 50 personas. Concluyo que la Bailoterapia si incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

SUMMARY

The issue in the present investigation was based was "Bailoterapia AS A MEANS TO HELP PREVENT sedentary THE DWELL IN THE CITY OF ZUMBA CANTON CHINCHIPE OF province of Zamora Chinchipe" the research problem is how to help the bailoterapia has avoid sedentary dwellers in the city of Canton Chinchipe buzzes in the province of Zamora Chinchipe? The objectives set the overall goal was based on Assess the impact has bailoterapia Practice to avoid a sedentary lifestyle among the inhabitants of the city of Zumba in the province of Zamora Chinchipe and overall objectives were to develop dance therapy that allows the inhabitants of Zumba City of the Province of Zamora Chinchipe integrate their social groups and improve the quality of life and Carry an alternative proposal. Established methods for this investigation were direct observation method; Description Method; Deductive method; Inductive Method and the hypothetic - deductive method. The techniques and instruments used were data collection and processing and statistical analysis of the data. The population was it established by the population of an investigation consists of all persons performing dance therapy in the city of Zumba Canton Chinchipe of the province of Zamora Chinchipe a total of 100 people and the sample is considered a total of 50 people. Bailoterapia concluded that if a direct impact on improving the quality of life and health of the inhabitants of the City of Zumba in the province of Zamora Chinchipe.

c. INTRODUCCIÓN

La bailoterapia tiene su origen en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. 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.

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas ibéricas y latino-americanas y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina.

La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardio saludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el

elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora

En todos los tiempos el hombre ha buscado la forma de mejorar su estado físico y mental, conocer el porqué es necesario mantener estos en estado óptimo para la vida.

Hoy donde el desarrollo de la sociedad, la cultura y el deporte han alcanzado un alto nivel en el mundo, es necesario una adecuada programación y planificación de la actividad física, sobre todo en la mujer, para la cual en los últimos años se han incrementado actividades como la Gimnasia Aerobia que contribuye al buen estado de salud física y mental.

La Gimnasia Aerobia es sin duda la actividad física más solicitada por las mujeres, pues resultan divertidas, agradables y es una forma amena para bajar peso corporal, pues realizar ejercicios físicos al ritmo de la música es sumamente estimulante para el organismo.

La Gimnasia Musical Aerobia Deportiva consiste en la conformación de grupos mixtos o de un solo sexo, donde se realizan combinaciones de pasos con movimientos coordinados de brazos a los que se le incluyeron además saltos, saltillos, patadas, movimientos de flexibilidad de tronco y piernas, ejercicios de fuerzas, pequeños giros y equilibrios, así como una pequeña serie aeróbica obligatoria.

Todas las modalidades de aerobios; la bailoterapia entre ellas, cumplen los principios básicos del aerobio, pues van acompañados de música y destreza de sus movimientos, obligando al cuerpo a moverse.

Se realizan múltiples e innumerables esfuerzos para mejorar y ampliar los programas de promoción de salud para la población, encaminados a combatir la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión, los problemas cardíacos y respiratorios, evitar trastornos funcionales y psíquicos.

El estrés es uno de los problemas de salud más frecuentes que se manifiestan al final de este siglo, presentándose tanto en trastornos del corazón, como en hipertensión arterial, cáncer, diabetes, alteraciones metabólicas y hormonales.

La gran tensión de nuestro entorno, la cantidad de exigencias, el exceso de trabajo, las aspiraciones no satisfechas y gran derroche de energía producen una fatiga prolongada y el agotamiento del individuo produciendo dolores de cabeza, gastritis, úlceras, etc., que finalmente pueden terminar en la aparición de un grado de estrés significativo que puede ocasionar incluso trastornos psicológicos.

La actividad física ha sido tomada como una de las opciones más acertadas para combatir el estrés tratando de romper la rutina y brindando a la gente una nueva forma de diversión y esparcimiento, pero dentro de las actividades físicas más favorables ha sido considerada la bailoterapia una de las más acertadas , considerándola como una nueva modalidad de clase en la cual se fusionan aspectos de gimnasia aeróbica y pasos básicos de diferentes ritmos musicales como : salsa, merengue, rumba, danzón, cumbia, entre otros; los mismos que transmiten la energía y pasión necesaria para mejorar la calidad de vida estimulando así la realización de ejercicios de forma divertida, que contribuyen a la formación de estilos de vida saludables y a la consolidación de nuestros patrones culturales; por otro lado , no debemos olvidar el resultado estimulante que conlleva escuchar música y bailar , ya que aumenta ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina y combate el aburrimiento y estrés a través del aumento de la producción de endorfinas, que producen alegría y optimismo contribuyendo con una mejor motivación y nivel de energía para enfrentar los retos de la vida.

El tema de la presente investigación fue “La bailoterapia como medio para ayudar a evitar el sedentarismo en los moradores en la ciudad de zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe”

El problema a investigar fue ¿cómo ayuda la bailoterapia a evitar el sedentarismo en los moradores en la ciudad de Zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe?

Los objetivos planteados fueron el Objetivo General: Evaluar la incidencia que tiene la Práctica de bailoterapia, para evitar el sedentarismo en los moradores de la ciudad de Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe.

Los objetivos se fundamentaron en Desarrollar bailoterapia que permita a los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe integrarlos a sus grupos sociales y mejorar la calidad de vida y Realizar una propuesta alternativa.

Los métodos utilizados para el desarrollo de esta investigación fueron el método de observación directa, método descriptivo, método deductivo, método inductivo, y método hipotético- deductivo.

Las técnicas e instrumentos de investigación fueron la observación y la encuesta.

A partir de la Aprobación de este Proyecto de Investigación, se elaborará los instrumentos como la Entrevista, que se aplicó a los moradores de la Ciudad de Zumba con la finalidad de conocer el criterio que tienen sobre la incidencia de la Práctica de la Bailoterapia como medio para evitar el Sedentarismo de igual forma.

La hipótesis general fue la guía de esta investigación se sustenta en la Bailoterapia incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Y como hipótesis específicas fueron La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe y La bailoterapia ayuda a evitar el

sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones: Concluyo que la Bailoterapia si incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y Salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe; La Calidad de Vida y Salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe y Concluyo que la bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Como autor Recomiendo que los moradores del Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe realice bailoterapia ya sea de manera individual como en grupo y así mejorar la salud de los mismos; Que los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe organice y realicen bailoterapia y así obtener una participación activa en los Roles Sociales mejorando su calidad de vida y Recomiendo que las autoridades de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe organice, realice e impulso las actividades de bailoterapia impulsada por el gobierno para ayudar a los moradores de Ciudad de Zumba.

Finalmente se propone una propuesta alternativa sobre bailoterapia para los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA BAILOTERAPIA

La bailoterapia es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura.

Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio.

La bailoterapia eleva el ánimo, relaja y nos hace sentir mucho mejor. Al margen de la psicología, con el baile se fortalecen los músculos, los ligamentos progresivamente son más elásticos, mejora y corrige las malas posturas.

Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

La bailoterapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprender, hacer bastante ejercicio cardiovascular o, en los más mayores, trabajar la mente contra el mal.

La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan forma.

En las clases de bailoterapia no existe un género particular de música. De predominantes ritmos latinos como la salsa, la cumbia, el merengue y el reguerón, también combina la bachata, el hip hop, la marimba, la bomba, el rock and roll, ritmos extranjeros como la samba, el ashe, la quebradita e incluso la música electrónica.

La bailoterapia es una nueva modalidad de clase que tiene dos fines importantes el terapéutico y el preventivo.

Se considera terapéutica porque este tipo de actividad usualmente es anti estrés, al buscar canalizar la energía a través de una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo etc. Además de ofrecer una interacción totalmente dinámica con el medio, rompiendo así la rutina y tensiones de la sociedad actual.

Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas”.

Su fin preventivo se debe al mejoramiento y fortalecimiento del organismo evitando así la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, logrando un bienestar integral en un ambiente musical agradable que permita ser parte de una clase fácil y divertida.

La bailoterapia consiste en el uso terapéutico del movimiento del baile para conseguir que interactúen tanto el cuerpo como la mente del individuo, liberando emociones y sentimientos ocultos, logrando cambios en el comportamiento.

Historia de la bailoterapia

La bailoterapia tiene su origen en Europa, creando se dé la necesidad de encontrar actividades recreativas, y de a poco se fue extendiendo a países de otros continentes como los de Latinoamérica.

En 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.

En el país donde la bailoterapia tuvo una aceptación increíble fue en Venezuela hace unos 20 años, donde evolucionó y se consolidó como una nueva actividad dentro de una gran cantidad de gimnasios en manos del bailarín Pedro Moreno que fue uno de los impulsores para el crecimiento de esta modalidad.

Las actividades rítmicas en las sesiones de actividad física con personas mayores es ideal a causa de gratificación y sociabilidad que pueden derivarse de la experiencia creativa.

La realización de los ejercicios con actividades rítmicas ayuda a que su ejecución sea más motivada, permitiendo a su vez una tonificación de los músculos.

De esta forma crean condiciones para desarrollar una postura correcta, mejora la orientación en el espacio mediante los desplazamientos, los movimientos se realizan más acentuados y coordinados entre otros aspectos.

Dentro de las actividades que se realizan con las personas de la tercera edad se encuentra la bailoterapia que incluye el baile, ejercicios aeróbicos, gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, expresión corporal, ejercicios con pequeño pesos y la relajación.

Las clases de Bailoterapia para los adultos mayores deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en la afinidad del grupo ya sea solo mujeres o varones.

El tipo de música de música puede variar pero entre las afinidades de los participantes se encuentran el pasacalle, pasillo, sanjuanito, cumbias, merengue y la salsa.

La organización de los participantes puede ser libremente en el área, en forma de círculo, parejas, tríos, filas o hileras, es muy recomendable el trabajo disperso.

La aplicación de la bailoterapia en las actividades físicas recreativas facilita la creatividad y expresivas y técnicas menos formales y rígidas, orientada hacia formas más libres, moviéndose con desenvoltura, de manera que el móvil productor del movimiento no será una técnica corporal, sino que se propondrán unas pautas y cada persona desarrollará sus posibilidades de movimiento, experimentará y expresará según sus necesidades.

En la enseñanza de los movimientos rítmicos se debe tener en cuenta que el ritmo sea uniforme y este se puede lograr por medio de palmadas, conteo o se puede utilizar instrumentos de percusión”.

“Incluir el uso de estas actividades rítmicas y sus indicaciones en todas las demás actividades que contempla un programa para las personas de la tercera edad, hacen más amena la práctica de las actividades motrices, elevan la motivación, por lo que hace más efectivo el efecto de los ejercicios físico”.

Además en la Bailoterapia se puede aplicar variantes según las necesidades y posibilidades y se recomienda la utilización de juegos rítmicos sencillos y juegos tradicionales con canto. Tratar de propiciar la participación activa de los geriátricos, tanto en la selección de los juegos, los cantos, como las reglas de los mismos.

En la Bailoterapia se debe insistir en la postura correcta durante la realización de los ejercicios, el tronco debe estar lo más recto posible, la vista al frente, con elegancia de acuerdo a los diferentes ritmos marcados, aspecto que debe exigirse en las diferentes actividades para que lo incorporen como prevención a las desviaciones posturales creadas por malas posturas adoptadas en la cotidianidad.

Se debe marcar el ritmo de la música lo más claro posible para que los abuelos puedan interpretar con más precisión el cambio de movimiento, todo esto es

atendiendo a las características de la edad, donde puede aparecer hipoacusia, sorderas, entre otras patología degenerativas que devienen con la edad.

Es importante que los participantes escuchen el ritmo de la música, para que se formen una idea de lo que van hacer y luego ejecuten los movimientos, cuando sea necesario se debe hacer que marquen el ritmo con palmadas de forma individual, repitiendo una frase, palabra, nombre o entonando una canción”.

En la bailoterapia hay que usar los ejercicios de expresión corporal de manera que se trabaje de forma priorizada la motricidad fina (músculo de la cara, manos y pies), para ello se pueden utilizar imitaciones de animales, objetos mecánicos, etc. Estos aspecto son muy importante para prever o revitalizar movimientos necesarios que se afectan con el devenir de la edad.

La bailoterapia en las personas de la tercera edad desarrolla movimientos que no impliquen grandes esfuerzos. Los ejercicios individuales o colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte.

Los ejercicios de relajación se desarrollan por lo general al final de la clase, con ello se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Es muy importante la cooperación institucional para inmiscuir la participación de los familiares en las clases de bailoterapia ya que permite que el paciente se sienta con mayor predisposición y confianza al realizar esta terapia, permitiendo fortalecer los lazos entre familiares.

Esta interacción hace que la familia del geriátrico y el geriátrico enfrente constructivamente la situación de la vejez dentro de la dinámica social actual, ofreciendo a los mayores el espacio físico y afectivo que les permita envejecer acompañados, comprendidos y sobre todo creándoles un sentido agradable de vida.

Siendo el apoyo familiar la principal fortaleza del mayor, que le ayuda al análisis y comprensión del envejecimiento, superación de barreras que obstaculizan el logro de una mejor calidad de vida y la comunicación efectiva.

Por esta razón es muy importante la dinámica saludable de la familia y el geriátrico, ya que permite expresar la gama más completa de emociones debido al enriquecimiento de esta nueva terapia que brinda una mejor calidad de vida, creando una autenticidad en las manifestaciones de las relaciones familiares siendo más saludables y gratificantes para todos en especial para los más mayores.

Beneficios de la bailoterapia

Beneficios Mentales:

La bailoterapia representa una excelente terapia anti-stress, es un momento para dejarse llevar y descargar todas las tensiones y preocupaciones, adquiriendo una gran confianza en nosotros mismos, logrando que nuestro cuerpo se desbloquee, relaje y realizando movimientos con mayor naturalidad y ligereza.

Autoestima: al son de la música se reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina.

Confianza: fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.

Vitalidad: el baile aumenta la energía vital.

Evasión: mientras bailamos, estamos pendientes en seguir el ritmo y conseguimos olvidarnos por un tiempo de los problemas.

Expresión: El baile permite expresar corporalmente las sensaciones y sentimientos de manera más natural y desinhibida.

Beneficios Físicos

La bailoterapia se puede practicar a cualquier edad y en casi cualquier sitio, no requiere una ropa o equipo específicos, el riesgo de lesión es casi nulo y es un

ejercicio moderado, variado y completo, además de que puede aumentarse su intensidad utilizando música más rápida o bailando más tiempo.

Cardiovascular: Ayuda a facilitar la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se beneficia de esta actividad.

Grasa: Favorece el drenaje de líquidos y toxinas, así como la eliminación de las grasas.

Obesidad: Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol, elimina sustancias tóxicas del cuerpo.

Músculos: Fortalece grupos musculares Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.

Trabaja la memoria visual y auditiva, porque hay que evitar perder el ritmo de la música.

Beneficios Sociales

Ayuda a relacionarse con gente que comparte la misma afinidad, fomentando la sociabilidad, intercambio cultural, creando círculo de amistades.

Socialización: La bailoterapia es un buen método para superar la soledad y la timidez, estableciendo nuevas relaciones.

Promueve y recupera la comunicación entre los familiares.

Es un pasatiempo divertido para cualquier persona, sin importar su edad o sexo. El baile nos da la oportunidad de interactuar y compartir un hobby con un compañero.

Despierta nuevas experiencias, desarrollando la cultura musical.

Evocación de épocas juveniles al coordinar la bailoterapia con temas musicales propios para la edad, motivando su participación y huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.

Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.

Combate los dolores articulares y la osteoporosis, previendo el envejecimiento prematuro.

Mayor resistencia aeróbica y alta capacidad de liberar estrés.

Mejora la elasticidad de tendones y músculos.

Mejora los reflejos.

La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.

Mejora la circulación sanguínea, contribuyendo a disminuir la presión arterial.

Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal, aumentando el dominio del cuerpo (coordinación).

Beneficios Espirituales

Bailar implica animarse "a ser", el cuerpo no engaña y en su forma de reaccionar esta la esencia de cada uno y la verdadera personalidad puede manifestarse en forma suave, firme, brusca o indecisa.

Puede surgir lo más "salvaje y primitivo" que llevamos dentro, en el sentido de lo más puro de cada uno, al entregarnos al movimiento y dejarnos llevar por la corriente, sin más explicaciones.

Se aprende a bailar con la vida, a dejarnos llevar sin oponer resistencia, aunque conscientes de todo, tratando de interpretar el significado de lo que ocurre, aprovechando cada giro, cada vuelta, cada modificación del ritmo, para bailar con nuestras experiencias en armonía.

Ayuda a superar vergüenzas, miedos, temor al ridículo y al hacerlo llega la victoria sobre uno mismo.

Facilita la expresión de sentimientos y emociones.

No requiere cualidades físicas especiales ni mucha dedicación.

Da seguridad y confianza en uno mismo.

La alegría que brinda la música y la destreza de sus movimientos animan el espíritu y obligan al cuerpo a moverse.

Rejuvenecen sus sentimientos al entrelazar la bailoterapia con temas actuales.

Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

-Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.

-Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).

-Un recipiente con agua o líquido para hidratación.

-No haber comido desde, por lo menos, tres horas.

-Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

-Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.

-Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Características de la bailoterapia

Personas que lo practican

Una de las características más predominantes dentro de una clase de bailoterapia es que no está sujeta a sexo, edad o a nivel de conocimiento, ya que lo puede realizar una persona que es muy básica hasta una que sea muy avanzada, eso es lo que le da un gran punto a su favor ya que las personas no buscan clases complicadas sino divertidas

Música en la bailoterapia

En las clases de bailoterapia no existe un género particular de música; existen muchos tipos de música ideales para conformar esta clase como : salsa, cumbia, cha cha cha, merengue, hip hop, reggaetón, tango, flamenco, polka, swing, danza del vientre, entre muchos otros; la bailoterapia trata de romper los esquemas convencionales además de que cada tipo de clase tiene mucha influencia con respecto a la cultura de cada país donde se desarrolla, pero usualmente se trabaja con música latinoamericana que es música dinámica y alegre.

Construcción coreográfica

Se puede definir el término de coreografía como una serie de movimientos ordenados, que siguen una estructura determinada con un principio y un final los mismos que son ejecutados dentro de una estructura musical.

La fluidez y éxito de una coreografía depende mucho del factor creativo y comunicativo

Endorfinas y la bailoterapia

En una investigación realizada en la Universidad de Antofagasta, se ha comprobado que cuando se realiza ejercicio se produce en nuestro cerebro una serie de sustancias a las que se llamó endorfinas.”

Se ha comprobado que después del entrenamiento, los valores de endorfinas (B endorfinas) se habían DOBLADO, y se ha relacionado que esa sensación de "bien estar", de "satisfacción" y de "alegría " está relacionado con la B endorfinas.

Es importante señalar que las endorfinas se activan con cualquier actividad que estimule nuestros sentido, lo que quiere decir que durante las sesiones de bailoterapia la conexión entre la música y el contacto con el entorno deben tener una gran concordancia para que la producción de endorfina sea cada vez mayor y eso contribuya a mejores resultados.

“Estas “moléculas de la felicidad” constituyen un puente entre mente, emociones y cuerpo, y favorecen de un modo natural, inocuo, autónomo y muy barato los mecanismos internos de auto curación. También inciden en nuestra capacidad para disfrutar de la vida y afrontar con optimismo las vicisitudes diarias, con un efecto de “ida y vuelta”: el buen humor promueve la producción de endorfinas, y éstas a su vez promueven el buen humor.

Es una auténtica botica de “medicina natural interna” cuyo estímulo, afortunadamente, depende en gran medida de cada uno.

El baile

Es la acción de bailar y cada una de sus formas. El término también se utiliza para nombrar al local destinado a bailar, a la pieza musical que puede ser bailada y al espectáculo teatral en que se danza.

En concreto, el baile consiste en la ejecución de ciertos movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas. Esos movimientos se realizan al ritmo de la música.

Los primeros bailes o danzas tenían carácter ritual. Se realizaban bailes para los astros (como el sol o la luna), los animales y las cosechas. Por otra parte, se les rendía tributo a los dioses.

Con el tiempo, el baile pasó a considerarse como un entretenimiento o como un espectáculo artístico. Hoy, ir a bailar es una de las principales diversiones para los adolescentes y jóvenes de todo el mundo.

En la actualidad, y en ese sentido de evento social, habría que destacar actos como, por ejemplo, el conocido Baile de la Rosa que anualmente se desarrolla durante la primavera en Mónaco. En concreto, se trata de un evento de carácter benéfico al que acuden multitud de personajes ilustres de la sociedad como miembros de la realeza, empresarios y figuras del mundo artístico.

También es importante resaltar que existe una expresión que utilizamos muy frecuentemente y de manera coloquial que usa el término que nos ocupa. Se trata de la locución adverbial “baile de San Vito” que se emplea para manifestar que alguien tiene una enfermedad de tipo convulsivo o que una persona es muy inquieta y no para ni un solo momento, está siempre haciendo cosas y moviéndose.

Historia del Baile

El hombre se ha manifestado a través de las artes desde su aparición en la Tierra. Así desde tiempos remotos hemos cultivado sus creaciones, costumbres y su historia.

La danza no es ajena a este fenómeno, pues ha formado parte de la historia de la Humanidad desde tiempos inmemoriales, utilizándola para diversos fines, como artísticos, de entretenimiento, culturales, religiosos, etc.

“El baile ha existido desde los inicios de las primeras civilizaciones de la humanidad, y esto se confirma con la prehistoria en un periodo que abarca 1`200.8000 años antes de Cristo, donde existen figuras grabadas que representaban personajes y movimientos de danza”.

El hombre en la prehistoria era nómada, no sabía por qué llovía y esto lo asustaba, por esta razón la expresión es lo primero que nace, al utilizar los movimientos de su cuerpo para rendir culto a la naturaleza y poder expresar a sus congéneres de forma instintiva y espontánea sus sentimientos, necesidades o temores.

Las danzas servían para comunicar sus sentimientos, los primeros ritmos eran hacer ruido con los pies, una persona empezaba y todos le seguían, la primera danza era la rodada o de grupo, era el medio perfecto para resolver diferencias grupales sin llegar al uso de las armas, pues el hombre primitivo teme demasiado a la muerte para enzarzarse en una lucha.

El Baile como Terapia

“La danza ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo esta concepción catártica y terapéutica se olvidó por mucho tiempo debido al desarrollo de la danza como un arte formal y al auge de corrientes dualistas que separaban la mente del cuerpo”.

Gracias a la práctica del Baile Moderno en los años cuarenta se retoma al baile como forma de terapia, descubriendo los efectos tan beneficiosos de introducir un espacio de baile y movimiento improvisado y creativo en el tratamiento de enfermedades psicológicas y patológicas.

La terapia basada en el baile puede ser una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de distintas enfermedades, es la medicina que a través del ritmo, espacio, energía, forma y tiempo reviste al cuerpo de sustancias que curan las dolencias físicas y psicológicas.

En la actualidad la bailoterapia es considerada como una terapia alternativa “en la que el proceso creativo y el uso de formas expresivas facilita el desarrollo psico-social, cognitivo y afectivo del individuo”.

El baile “utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños y adultos”.

A diferencia de lo verbal, un movimiento o postura puede encerrar tres o cuatro ideas simultáneas, las cuales desprenden información del inconsciente y personalizan las emociones. Por ello, el movimiento posibilita la expresión emocional de sentimientos profundamente guardados o de aquellos que no se pueden expresar con palabras, al mismo tiempo, incrementa la autoestima, la creatividad y la productividad.

Es un ejercicio que estiliza y suaviza las formas, un ejercicio que afecta a todo el cuerpo, siendo uno de los más completos pero sin ser agresivo o excesivamente agotador.

Dentro de la danza-terapia, “el terapeuta motiva en el individuo el movimiento natural y espontáneo como forma de expresarse, y dicho movimiento es a la vez el medio por el cual él conoce nuestro estado interior para facilitarnos un enriquecimiento personal”.

El baile es muy interesante, ya que es un ejercicio que no se restringe por la edad, ni por la condición física, social o económica; lo único de lo que precisa es de constancia, como cualquier otra disciplina, pero con la diferencia de que además de divertido, es muy saludable para la mente y el cuerpo.

Al bailar, nos relajamos y la actitud corporal mejora, se conocen nuevas formas de movimiento, y uno puede relacionarse con otras personas en un clima de fiesta, diversión y alegría.

Tomar clases de bailoterapia alimenta el interés por iniciar un nuevo camino de aprendizaje. De tener nuevos incentivos, nuevos intereses, aprender a comunicarse de otra forma, volver a creer en uno mismo y ponerse a prueba de volver a conocer.

Es una forma de emplear el cuerpo como medio de expresión que involucra necesariamente la relación con otras personas. Riéndose, jugando, empleando los sentidos.

Los movimientos del baile están prescritos para tratar problemas psicológicos como trastornos de personalidad o conducta y problemas de salud como el sobrepeso, diabetes, etc. Por esta razón muchos clubes atléticos y gimnasios están incluyendo dentro de su programa de entrenamiento algunas danzas.

Distintos estudios médicos señalan al tango como una excelente práctica para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas. La Sociedad Internacional de Cardiología informó que ritmos como la salsa, el tango y el merengue ayudan a disminuir la presión arterial y a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.

La bailoterapia es una actividad muy completa por trabajar con ejercicios aeróbicos, estiramiento, desarrollo muscular, preparación física y es que especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, constituyendo una buena terapia para generar un buen estado anímico.

El Baile y Ejercicios Aeróbicos

Los aeróbicos son una disciplina deportiva en la que se realiza un trabajo aeróbico a ritmo de música, donde la intensidad es moderada y la duración del esfuerzo es prolongada.

Los Aeróbicos y el baile son “aquellos ejercicios capaces de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo toda una serie de beneficios”.

Es un deporte que hoy en día se lo conoce como Bailoterapia, y ofrece muchas ventajas para el organismo. A nivel físico mejora la capacidad cardiovascular y

el consumo máximo de oxígeno, contribuye a la reducción de grasas corporales, retarda la descalcificación de los huesos y a nivel psicológico se logra la descarga de tensión y se afianza la seguridad auto personal.

Los ejercicios aeróbicos y el baile constituyen una forma de ejercicio aeróbico, que donde no solo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad.

Las clases de Baile y aeróbicos “se realizan al compás de ritmos musicales y tienen fundamentos basados en la biomecánica y fisiología para asegurar resultados deseados y prevenir lesiones”.

El poder entregarse al ritmo de la música siguiendo toda una serie de variados pasos de aeróbicos y de baile, provoca en las personas un entrenamiento beneficioso efectivo y seguro donde lo único que se necesita es estar con ganas de ejercitarse y sentirse bien.

Para que el organismo pueda obtener los beneficios que proporciona los aeróbicos y el baile debe practicarse de forma constante y durante un espacio temporal mínimo de entre 30 y 45 minutos, sólo de este modo el cuerpo de cada persona tiene tiempo suficiente para alcanzar y mantener el nivel de esfuerzo que necesita, dadas sus características.

El baile y los aeróbicos trabajan básicamente dos grandes grupos musculares que son las piernas y glúteos, ya que, en parte, se fundamentan en los principios del jogging (correr libremente), sin embargo, esto no quiere decir que no participe la musculatura de otras partes del cuerpo como los brazos, abdomen, hombros y cintura.

Para trabajar una clase de aeróbicos y baile sin interrupciones o cambios bruscos de ritmo, será más fácil que elijamos unas melodías con un ritmo regular y constante, para que al finalizar una canción y empezar otra la transición del ritmo y del movimiento sean fluidos y fáciles a seguir.

En el baile y los aeróbicos es importante mantener el cuerpo en una postura correcta y realizar los ejercicios con suma corrección, para trabajar los músculos de forma aislada o en pequeños grupos. La finalidad es mejorar diversos factores como el tono muscular y la elasticidad.

“Esta técnica se ha hecho muy popular en los últimos años como una variación de los aeróbicos, pues se trata de utilizar todos los ritmos existentes para realizar trabajo cardiovascular de una manera divertida, donde se permite la interacción con las demás personas y estimular la coordinación”.

EL SEDENTARISMO

Sedentario viene de latín sedere, que quiere decir "estar sentado". Con sólo leer esto, podemos hacernos una idea del significado de esta palabra. En español se refiere a un modo de vida en el cual la actividad física que se realiza es mínima o prácticamente nula. El ejemplo más claro está en esa persona que se levanta por la mañana, acude al trabajo dónde está sentado, al terminar su jornada laboral se va a casa en coche y se sitúa delante del televisor hasta la hora de acostarse. Este sistema de vida tiene unas consecuencias muy significativas.

En nuestro país, el sedentarismo es una de las diez causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad, además de constituir el segundo factor de riesgo de una mala salud después del tabaquismo, ya que duplica el peligro de sufrir enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II y obesidad, entre otras enfermedades.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

El sedentarismo es uno de los problemas más grandes dentro de la sociedad actual debido a los avances tecnológicos y una falta de cultura por la práctica de actividad física continua en los diferentes sectores sociales.

Barbosa señala que “el sedentarismo es un inconveniente de salud pública y es causante de un número importante de enfermedades, tales como la obesidad y

las consecuencias que ella tiene, deteriorando cada vez más la calidad de vida de las personas.

En la medida que la gente no tiene grandes demandas de esfuerzo físico en su trabajo y no realiza actividades físicas periódicas, ingresa al sedentarismo”.

El sedentarismo se encuentra directamente relacionado con los índices altos de estrés, así lo explica en un estudio realizado en Universidad Autónoma de Madrid, España que publicó una investigación sobre

La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico según los autores de esta investigación se determinó la evaluación y seguimiento de 124 individuos mediante auto informe, relativo a la frecuencia de la actividad física, hábitos de salud, estrés y experiencia de síntomas de malestar físico.

Los resultados indicaron que los individuos activos físicamente presentaron menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de síntomas de malestar físico en comparación con individuos inactivos “

El sedentarismo conjuntamente con el estrés producen una serie de cambios metabólicos, como la secreción de catecolaminas, entre las que destacan la adrenalina y la noradrenalina que provocan un incremento de la tensión arterial, importante factor de riesgo cardiovascular , y producto de esto el aumento de la frecuencia cardíaca , y con la presencia de una vida sedentaria se contribuye mucho más a desarrollar tensión arterial , arteriosclerosis y demás enfermedades crónicas no transmisibles acotando esto a una publicación realizada por Dr. Francisco Chorro, vicepresidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) que indica que “El incremento de la tensión arterial, de la frecuencia cardíaca y las alteraciones metabólicas favorecen el desarrollo de la aterosclerosis, lo que puede desencadenar complicaciones cardiovasculares asociadas, tales como infartos, anginas de pecho y accidentes cerebrovasculares.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

Que peligros conlleva el sedentarismo

Una persona sedentaria hace que su organismo trabaje al mismo nivel de intensidad, por lo que no prepara a su organismo para determinados sobreesfuerzos que pueden surgir. Sufrirá, por tanto, un cansancio muy grande si tiene que subir alguna escalera de más, o correr un poco para coger un autobús.

Otra cosa a tener en cuenta, es que los efectos del sedentarismo en una persona sedentaria se manifiestan a muy largo plazo por lo que estas personas no notan su deterioro hasta que aparece una enfermedad o dolencia. Para una persona acostumbrada al ejercicio físico los efectos del sedentarismo provocados, por ejemplo, por una lesión se manifiestan rápidamente en forma de mal humor, falta

de sueño, etc. Trastornos de menor importancia que se corrigen realizando la actividad a la cual estaban acostumbrados.

Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo.

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular. Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. La bicicleta, caminar, subir escalas,

moverse, des tensionarse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

Actividad física

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos y revitalicen el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito (un colega, un compañero de trabajo, el cónyuge, el hijo o la hija).

- Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.
- La natación es dicho el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.
- El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas. En países como España, Dinamarca y México, entre otros, existe un programa de préstamo de bicicletas para el público. En la Ciudad de México, se han creado programas (“Muévete en Bici”) para invitar a la gente a salir a las calles a realizar deporte; cada domingo último de mes cierran tramos de vialidades importantes (Viaducto, Insurgentes, Reforma, Centro, etc.) para que los ciudadanos puedan realizar un recorrido en bicicleta, patines o simplemente corriendo, de aproximadamente 32 kilómetros. Esta medida favorece la salud de la población que está en riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares,

diabetes, estrés, entre otras, enfermedades que el gobierno pretende evitar a toda costa por sus altos costos.

- Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.
- Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
- El campismo es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubes y organizaciones, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos.
- La esgrima es un deporte muy complejo en el que se utilizan manos y piernas.
- El yoga que ayuda a mejorar problemas de la espalda y a estirar los músculos.
- El parkour que es una actividad física completa, corrige la forma de saltar, da mayor fuerza, velocidad, elasticidad y concentración.

Programa 'Ejercítate Ecuador



Reduce el sedentarismo en 250.000 ecuatorianos

La información y el contenido multimedia, publicado por la Agencia de Noticias Andes, son de carácter público, libre y gratuito. Pueden ser reproducidos con la obligatoriedad de citar la fuente.

El programa Ejercítate Ecuador, que promueve el Ministerio del Deporte, desde enero del año pasado, ya llega a 250.000 ecuatorianos. La actividad la practican

habitantes de las 24 provincias del país, cuatro horas diarias de lunes a sábado, en 274 puntos (parques o recintos deportivos) que existen a escala nacional.

Henry Soria, director nacional de la Dirección de Recreación del Ministerio del Deporte, explicó que el sedentarismo ataca a un 50% de la población del país. "Cifras que disminuyen al registrar en el programa 250.000 personas realizando ejercicios", precisó el funcionario.

La inversión en el programa es de USD 6'000.000 desde su aplicación a inicios de 2012. Asimismo, la rutina de los participantes consiste en realizar aeróbicos. La metodología es la bailoterapia y está dirigida a niños, jóvenes y adultos mayores.

Rosario Pesantez (37 años) realiza ejercicios en el parque, ubicado en la Av. Loja al sur de la ciudad de Cuenca (austro), hace dos meses. Pesa ocho libras menos que cuando decidió ejercitarse y ya no se cansa al subir las gradas para llegar a su trabajo, en el cuarto piso del edificio de la Cámara de Comercio del Azuay.

"El mantenerme en movimiento mejoró mi estilo de vida. En principio pensé que era algo absurdo salir a los parques y bailar, pero ahora sé que no es así. Ejercitarme me devolvió la vida, soy mucho más activa y siento que recupero mi salud", dijo Rosario Pesantez, quien en un mes más, aspira incrementar el horario de ejercicios.

Javier Ramones, instructor del programa en Cuenca, señaló que en la urbe austral el proyecto cumplió su tercer mes. Cuando la propuesta llegó hubo diez participantes, en tres semanas fueron 25 y ahora 45 personas hacen bailoterapia, de 20:00 a 22:00, en El Vergel.

Henry Soria comentó que el ministerio contrató dos instructores para cada punto de bailoterapia. En total son 548 los profesionales que orientan a ciudadanos para efectuar rutinas de ejercicios que empiezan con un calentamiento y continúan con movimientos físicos de las extremidades.

Al finalizar el 2013, la cartera de Estado aspira sumar 270.000 personas en el programa. También, trabaja en un mecanismo jurídico que coloque al proyecto de masificación de la actividad física como política estatal.

"Ecuador Ejercítate" busca frenar el sedentarismo

El auditorio de Fedenador acogió el taller sobre el proyecto "Ecuador Ejercítate" que es impulsado por el Ministerio del Deporte. Este programa tiene el objetivo de erradicar los índices del sedentarismo en el país.

Este acto contó con la presencia del Ministro del Deporte, José Francisco Cevallos.

Por su parte, Luis Gómez, subsecretario técnico metodológico del Ministerio del Deporte, explicó que "por medio de este proyecto queremos llegar a toda la ciudadanía, a los casi 14 millones de habitantes de Ecuador. La actividad física es un bien común, queremos ser un ejemplo latinoamericano".

Posteriormente, uno a uno los titulares de las coordinaciones zonales de esta Cartera de Estado expusieron el alcance y los beneficios que "Ecuador Ejercítate" tiene en cada provincia.

"Es impresionante ver cómo madres de familia, personas de la tercera edad y niños agradecen por la ejecución de este programa. La zona 1 está activada", aseguró María Tobar, titular de la coordinación encargada de las provincias de Sucumbíos, Carchi, Imbabura y Esmeraldas.

Para el coordinador de la zona 5, Jimmy Montanero, este proyecto llegó como algo indispensable para una sociedad que necesita realizar actividad física. "Ni la lluvia es impedimento para realizar la bailoterapia o los aeróbicos", recalcó.

Carrera 5k en todo el país

Este taller también incluyó la participación de la Federación Deportiva Policial Ecuatoriana, que por medio del General Marcelo Rocha, presentó la carrera 5K.

Este evento deportivo es organizado con el respaldo del Ministerio del Deporte, en el cual invierte \$ 250 mil.

“Estamos seguros que será un éxito. Se desarrollará de manera simultánea en todas las provincias y su inscripción será gratuita”, señaló Rocha, quien añadió que próximamente se definirá la fecha.

“Ecuador Ejercítate” cuenta con una inversión de \$ 6'591.445 por parte de esta cartera de Estado para activar 278 puntos del país. “Nadie debe pagar por hacer deporte, eso es un derecho”, culminó el subsecretario Gómez.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales a utilizarse en esta investigación fueron cámara fotográfica, libros documentación, internet, computadora y materia de oficina.

De acuerdo a las características que presenta el estudio de este proyecto de investigación se utilizó los siguientes métodos:

El método de observación directa me permitió en este caso como observador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que será posteriormente analizada, esta observación como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación más compleja.

El método descriptivo fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolecto a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la comprobación de hipótesis y la redacción del informe final de investigación.

El método deductivo es científico y me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

El método inductivo se lo utilizo para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitirá extraer de los hechos particulares conclusiones generales. Los dos métodos descritos anteriormente se utilizaron de manera unificada, puesto que se partirá de la observación del problema concreto de la realidad, para llegar a conclusiones que fueron base para el planteamiento de la propuesta alternativa.

El método hipotético- deductivo fue muy fundamental para la verificación de las hipótesis previamente planteadas es este proyecto de investigación, vale

recalcar que también me permitió inferir conclusiones y plantear predicciones con el conocimiento de información ya obtenidos.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La observación como técnica me ayudo a visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en el fenómeno a investigar, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

La encuesta se aplicó para recabar información a los moradores de la Ciudad de Zumba del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe sobre la problemática de la incidencia que tiene la práctica de la bailoterapia para evitar el sedentarismo.

POBLACION Y MUESTRA

La población de una investigación estuvo constituida por la totalidad de las personas que realizan bailoterapia en la ciudad de Zumba del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe con un total de 100 personas y la muestra se considera con un total de 50 personas.

f. RESULTADOS

Encuestas aplicadas a las personas de la ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

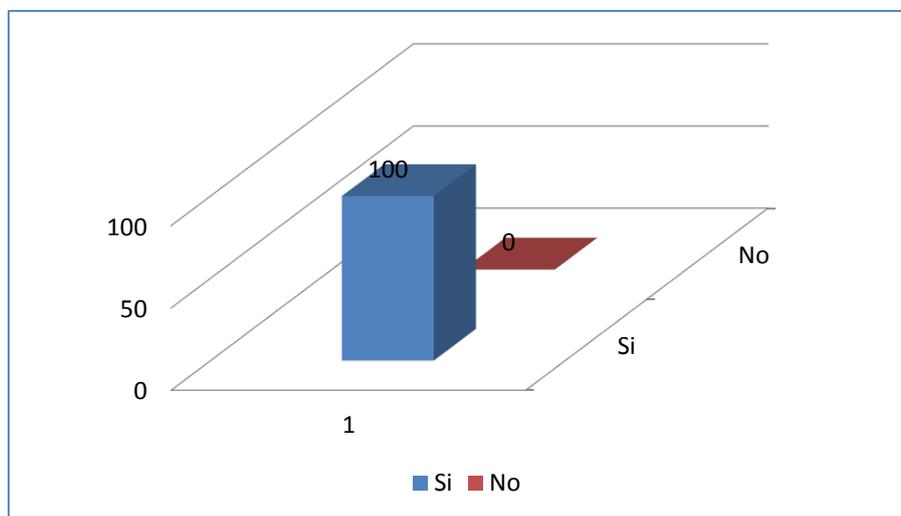
¿PIENSA USTED QUE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO NOS DAN BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL?

Tabla N° 1

| Alternativas | f | % |
|--------------|----|-----|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe responden que la practica de de ejercicio si les da buena salud fisica y mental.

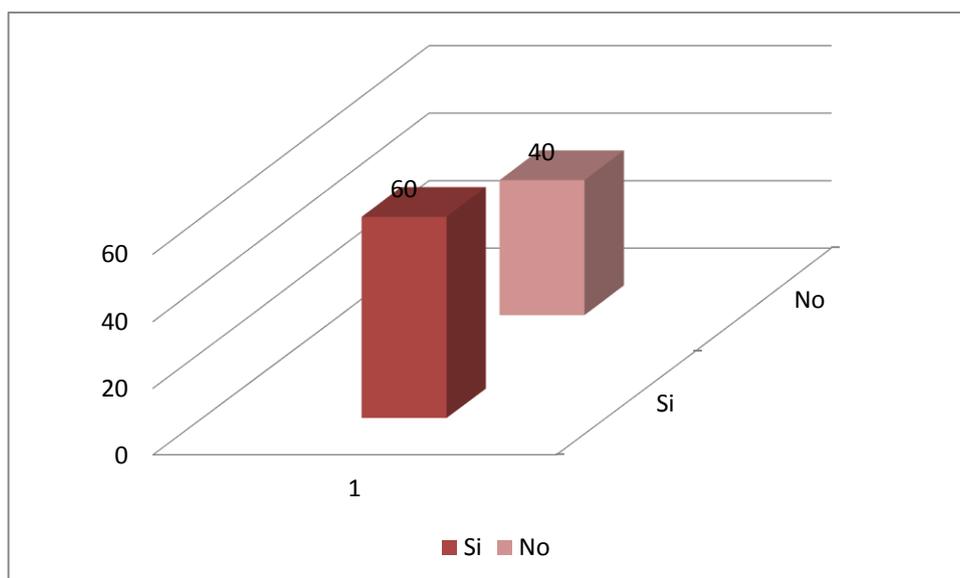
¿REALIZA O PRÁCTICA EJERCICIO FÍSICO?

Tabla Nº 2

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 30 | 60 |
| No | 20 | 40 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 60% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe si realiza ejercicio fisica y el 40% de las personas no realiza ejercicio fisico

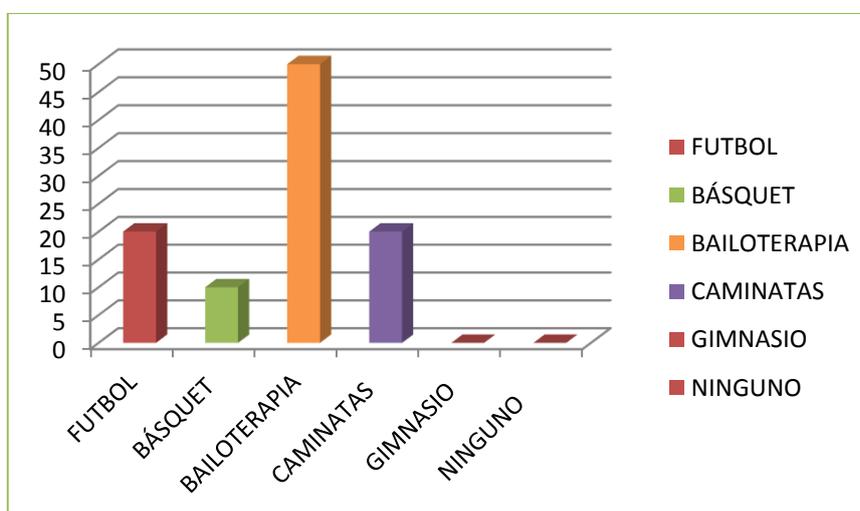
¿QUE TIPO DE EJERCICIO REALIZA?

Tabla Nº 3

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| FUTBOL | 10 | 20 |
| BÁSQUET | 5 | 10 |
| BAILOTERAPIA | 25 | 50 |
| CAMINATAS | 10 | 20 |
| GIMNASIO | 0 | 0 |
| NINGUNO | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 20% de las personas el ejercicio que realizan es el futbol; el 10% realiza basquet; el 50% realiza bailoterapia y el 20% de las personas realiza caminatas para ayudar a asu salud y ocupar el tiempo libre.

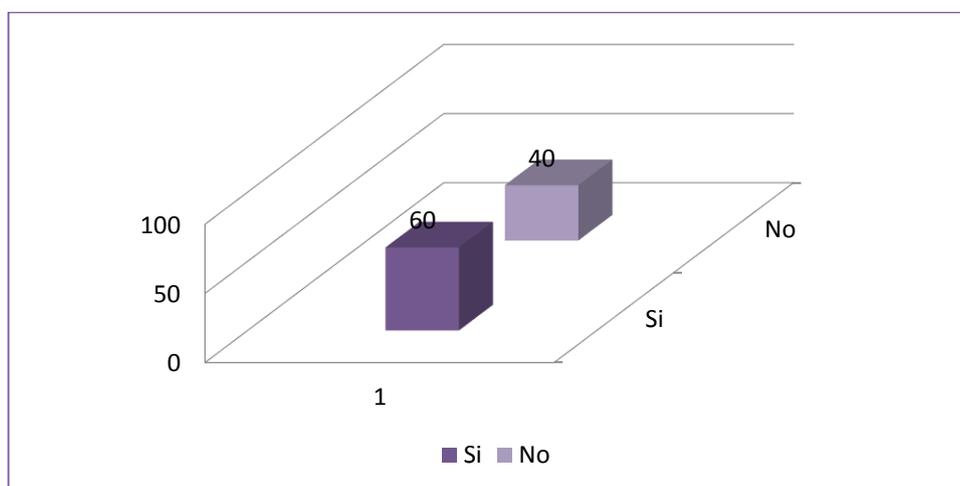
¿DONDE HABITA REALIZAN U ORGANIZAN ACTIVIDADES FISICA ENTRE LOS MORADORES DE LA MISMA?

Tabla Nº 4

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 30 | 60 |
| No | 20 | 40 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.² A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 60% de las personas manifiestan que si realizan u organizan actividades físicas entre los moradores y el 40% de opinan que no realizan u organizan actividades físicas entre los moradores.

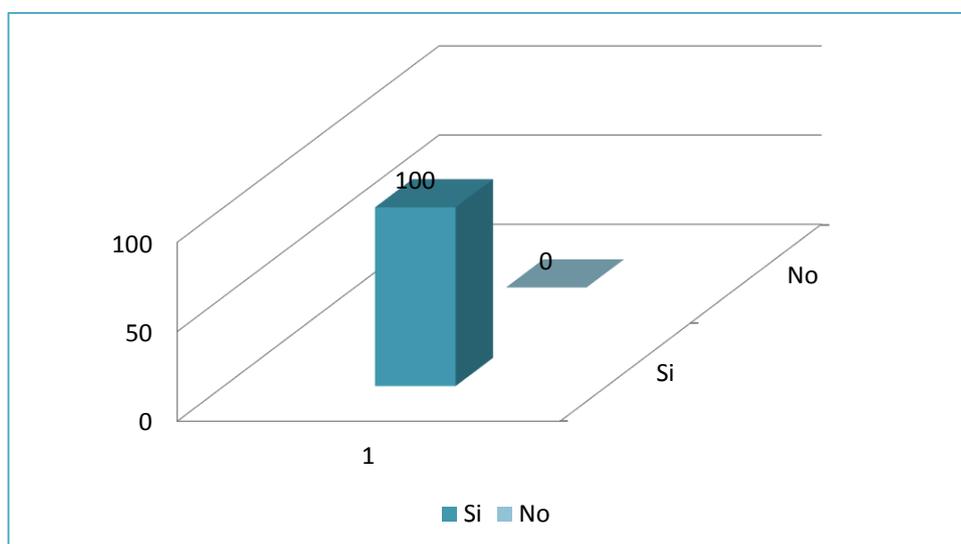
¿CONSIDERA USTED QUE LA BAILOTERAPIA MEJORA SU CALIDAD DE VIDA?

Tabla N° 5

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios.

Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas maifestan que la bailoterapia si mejora su calidad de vida.

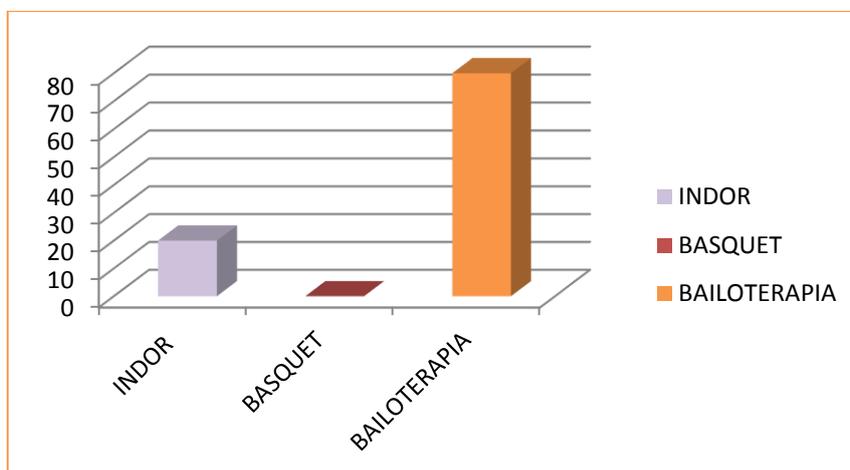
¿QUE TIPO DE EJERCICIO O ACTIVIDAD FISICA LE GUSTARÍA REALIZAR?

Tabla Nº 6

| Alternativas | f | % |
|--------------|----|-----|
| INDOR | 10 | 20 |
| BÁSQUET | 0 | 0 |
| BAILOTERAPIA | 40 | 80 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015



Análisis e Interpretación

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si usted tiene alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, aún debe hacer ejercicio. La actividad física podría más bien ayudarle.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 20% de las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe el ejercicio o actividad que le gustaría realizar es el indor y el 80% de las personas el ejercicio o la actividad que les gustria realizar es la bailoterapia.

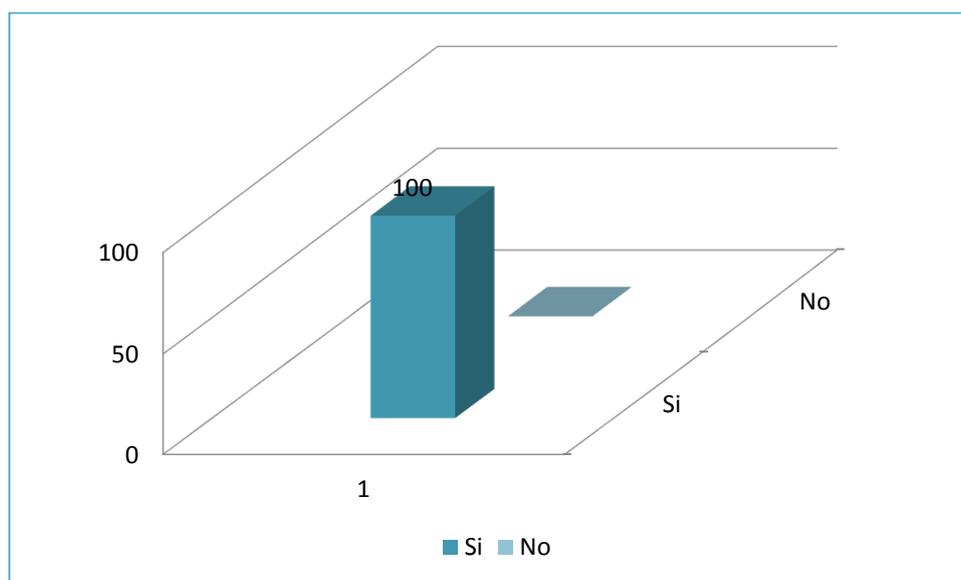
¿CONSIDERA IMPORTANTE LA BAILOTERAPIA PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA?

Tabla N° 7

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

En la bailoterapia no sólo encontramos una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que puede adaptarse con facilidad y utilizarse en diferentes situaciones, con objetivos tan diversos como quemar calorías, mejorar tu capacidad cardiorrespiratoria, tonificar tu musculatura

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe si considera que importante la bailoterapia para la salud y calidad de vida.

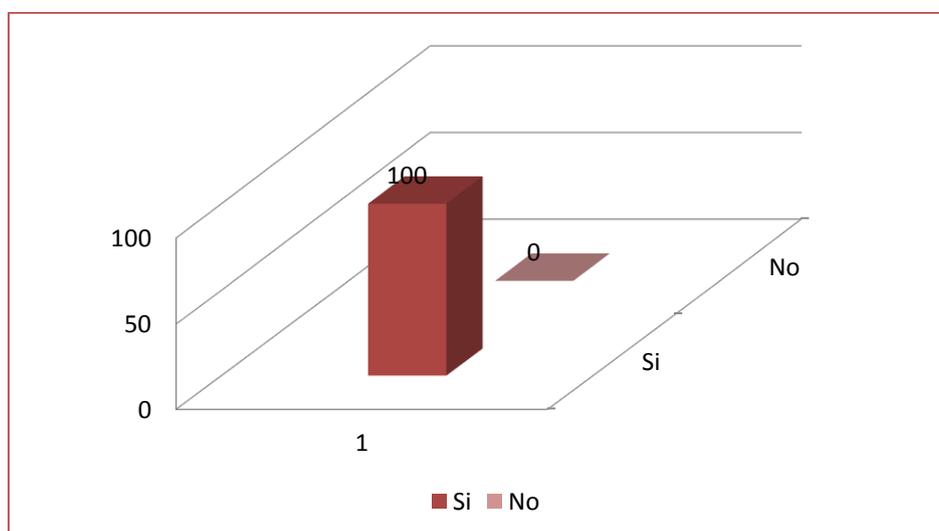
¿CREE USTED QUE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA COMO LA BAILOTERAPIA AYUDA A LA RELACIÓN SOCIAL?

Tabla Nº 8

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe consideran que al practicar actividad física como la bailoterapia si ayuda a la relacion social entre los moradores de la Ciudad de Zumba.

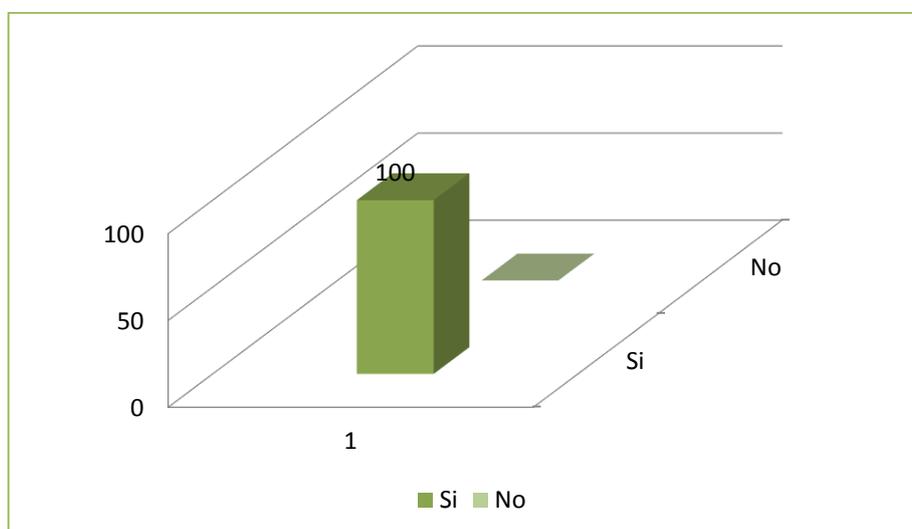
¿EXISTEN LUGARES DONDE SE PUEDA REALIZAR EJERCICIO?

Tabla N° 9

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

Tú casa. Sí, tu propio hogar puede ser mejor que el propio gimnasio. ¿Acaso habrá un lugar en el que nos sintamos más cómodos que en casa? Haz el sofá, los muebles y los adornos a un lado y convierte tu living en el sitio para ejercitarte, sea con una máquina o con una colchoneta.

El parque. Hacer ejercicio al aire libre es una gran idea. Correr rodeado de la naturaleza y escuchando música es muy estimulante. Además, gracias a los diferentes paisajes con los que te encuentras, no te aburrirás. Puedes pedirles a tus amigos del vecindario que te acompañen a caminar o, incluso, llevar a tu mascota para que también entrene junto a ti.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe anuncian que si existen lugares donde puedan realizar ejercicio.

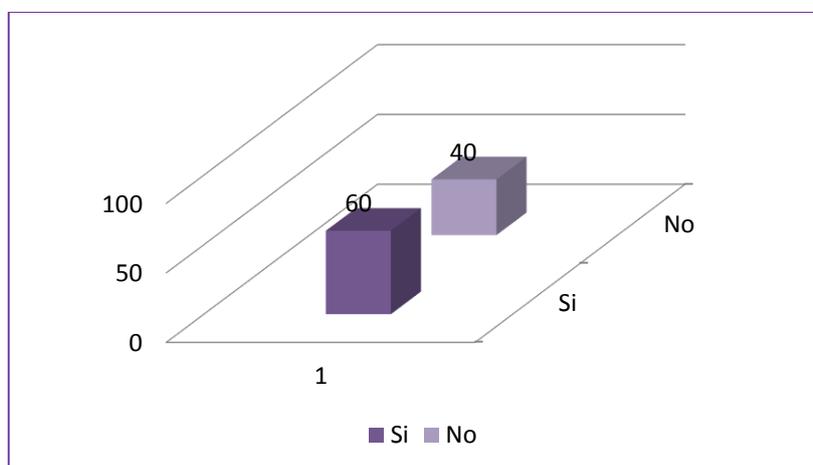
¿EN SU DIARIO VIVIR EXISTE EL SEDENTARISMO?

Tabla Nº 10

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 30 | 60 |
| No | 20 | 40 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

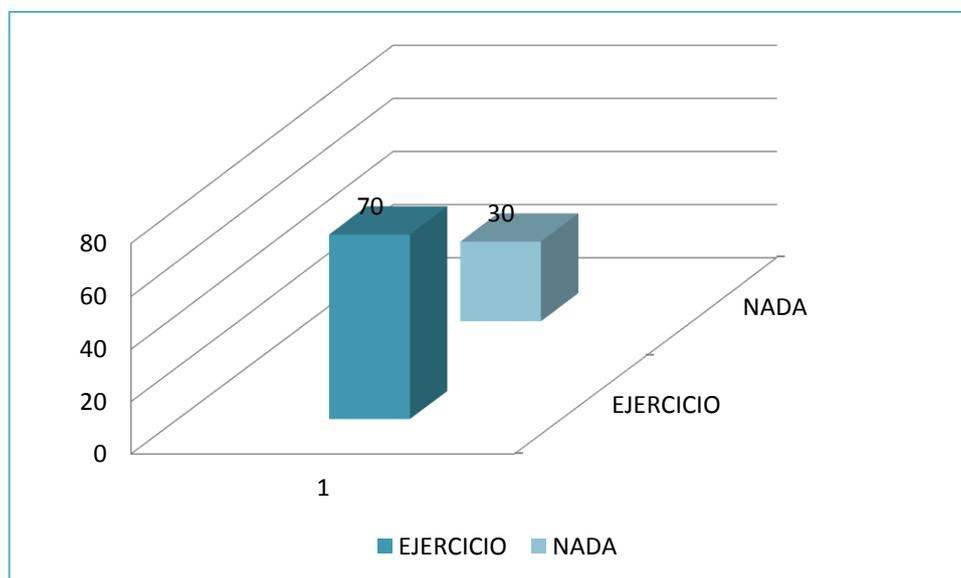
De los resultados obtenidos en esta interrogante el 60% de las personas en su diario vivir si existe el sedentarismo y el 40% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe en su diario vivir no existe el sedentarismo.

¿QUE HACE PARA EVITAR EL SEDENTARISMO?
Tabla Nº 11

| Alternativas | f | % |
|--------------|----|-----|
| EJERCICIO | 35 | 70 |
| NADA | 15 | 30 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

El sedentarismo es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 70% de las personas hace ejercicio para evitar el sedentarismo y el 30% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe no hacen nada para evitar el sedentarismo.

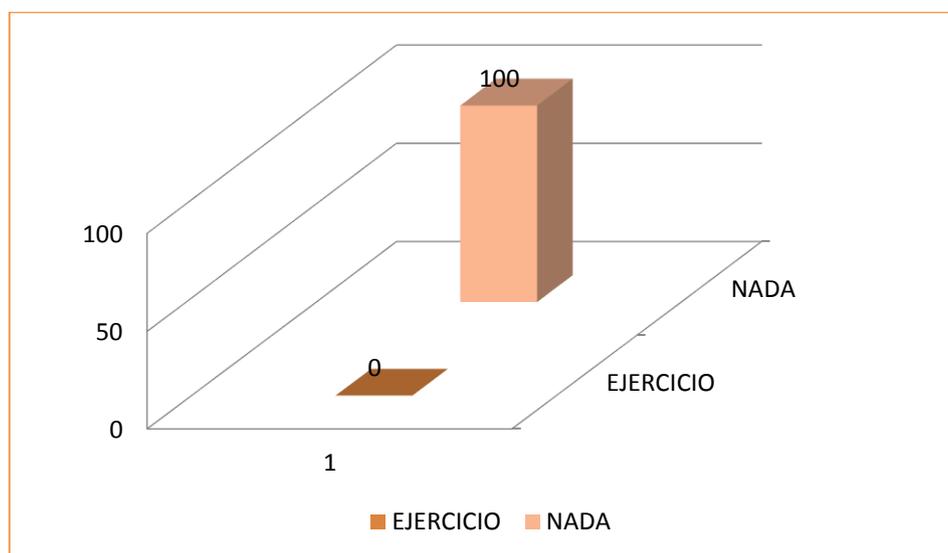
¿EXISTE ALGUN PROGRAMA IMPULSADO POR EL GOBIERNO PARA REALIZAR EJERCICIO COMO LA BAILOTERAPIA?

Tabla Nº 12

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| EJERCICIO | 0 | 0 |
| NADA | 50 | 100 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

El programa Ejercítate Ecuador, que promueve el Ministerio del Deporte, desde enero del año pasado, ya llega a 250.000 ecuatorianos. La actividad la practican

habitantes de las 24 provincias del país, cuatro horas diarias de lunes a sábado, en 274 puntos (parques o recintos deportivos) que existen a escala nacional.

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe manifiestan que no existe ningún programa impulsado por el gobierno para realizar bailoterapia.

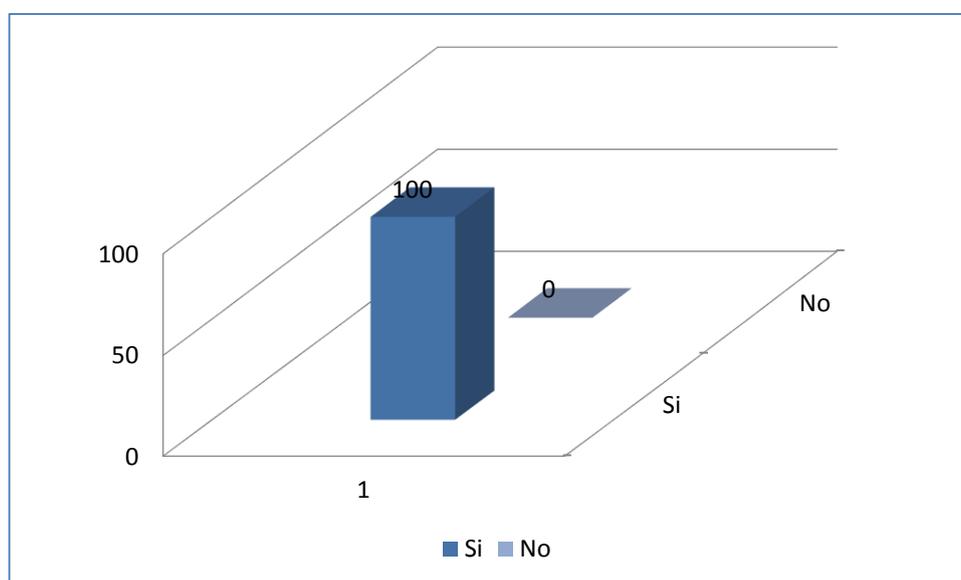
¿LE GUSTARIA REALIZAR BAILOTERAPIA?

Tabla N° 13

| Alternativas | f | % |
|--------------|-----------|------------|
| Si | 50 | 100 |
| No | 0 | 0 |
| TOTAL | 50 | 100 |

Fuente: Encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Autor: Tatiana Karina Toledo Ortega. 2015.



Análisis e Interpretación

De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe si le gustaria realizar bailoterapia para mejorar nuestra salud.

g. DISCUSIÓN

HIPÓTESIS UNO

ENUNCIADO

La bailoterapia incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

ANÁLISIS

Como resultados de las encuestas aplicadas a las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe en el cuadro # 1: Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana. De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe responden que la practica de de ejercicio si les da buena salud fisica y mental; en el cuadro #5: La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la práctica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal. De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas maifiestan que la bailoterapia si mejora su calidad de vida. En el cuadro #7: En la bailoterapia no sólo encontramos una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que puede adaptarse con facilidad y utilizarse en diferentes situaciones, con objetivos tan diversos como quemar calorías, mejorar tu capacidad cardiorrespiratoria, tonificar tu musculatura. De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia

de Zamora Chinchipe si considera que importante la bailoterapia para la salud y calidad de vida.

INTERPRETACION

El 100% de las personas manifiestan que la bailoterapia si mejora su calidad de vida y el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe si considera que importante la bailoterapia para la salud y calidad de vida.

DECISION

Se aprueba la hipotesis, cuyo enunciado manifiesta que “La Bailoterapia incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe”

HIPÓTESIS DOS

ENUNCIADO

La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

ANALISIS

De los datos obtenidos en el cuadro # 8 La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma. De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe consideran que al practicar actividad fisica como la bailoterapia si ayuda a la relacion social entre los moradores de la Ciudad de Zumba.

INTERPRETACION

El 100% de las las personas de Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe consideran que al practicar actividad fisica como la bailoterapia si ayuda a la relacion social entre los moradores de la Ciudad de Zumba.

DECISIÓN

Se acepta la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe”

HIPÓTESIS TRES

ENUNCIADO

La bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

ANALISIS

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a las personas de la Ciudad de Zumba en el cuadro #10: De los resultados obtenidos en esta interrogante el 60% de las personas en su diario vivir si existe el sedentarismo y el 40% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe en su diario vivir no existe el sedentarismo; en el cuadro #1: El sedentarismo es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. De los resultados obtenidos en esta interrogante el 70% de las personas hace ejercicio para evitar el sedentarismo y el 30% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe no hacen nada para evitar el sedentarismo y en el cuadro #13: De los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe si le gustaria realizar bailoterapia para mejorar nuestra salud.

INTERPRETACION

El 70% de las personas hace ejercicio para evitar el sedentarismo y el 30% de las personas de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe no hacen nada para evitar el sedentarismo.

DECISION

Se acepta la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe”

h. CONCLUSIONES

- Concluyo que la Bailoterapia si incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.
- La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.
- Concluyo que la bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.
- Concluyo manifestando que al desarrollar bailoterapia vamos a evitar enfermedades de distintas índoles porque vamos a mantenernos activos a base de diferentes movimientos.

i. RECOMENDACIONES

- Recomiendo que los moradores del Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe realice bailoterapia ya sea de manera individual como en grupo y así mejorar la salud de los mismos.
- Que los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe organice y realicen bailoterapia y así obtener una participación activa en los Roles Sociales mejorando su calidad de vida.
- Recomiendo a todos los moradores que sigan desarrollando actividad física a través de la bailoterapia para evitar el sedentarismo obteniendo un mejor estilo de vida a base del ejercicio de una forma saludable y dinámica con diferentes ritmos musicales.
- Recomiendo realizar una sesión diaria de bailoterapia que consta de 60mn para mantenernos con energía y vitalidad de esta forma vamos a prevenir enfermedades.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

“PROPUESTA ALTERNATIVA”

AUTORA:

Tatiana Karina Toledo Ortega

LOJA – ECUADOR
2015

Desarrollo

En su inicio la bailoterapia fue diseñada como una variante de la gimnasia aerobia de salón para la población sana, pero hoy en día está demostrada que pueden practicarlo los niños, niñas, adolescentes, adultos, así como pacientes obesos, diabéticos, además por su fácil ejecución, la posibilidad para todos los gustos y preferencias.

En la bailoterapia no sólo encontramos una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que puede adaptarse con facilidad y utilizarse en diferentes situaciones, con objetivos tan diversos como quemar calorías, mejorar tu capacidad cardiorrespiratoria, tonificar tu musculatura o todo a la vez ¿Su secreto? La combinación de teoría y práctica amenizada con música.

La calidad de vida devenida en los últimos años como concepto generalizador, abarca los diferentes aspectos de la vida en sociedad sobre los cuales se han realizado muchas investigaciones en la búsqueda de indicadores y medios de cómo evaluarla, se ha asociado a niveles de expresión más concretos, vinculados al ser humano, buscando la relación que debe existir entre calidad de vida, equilibrio del medio natural, entorno social, medio ambiental, cultural, entre otros.

Del mismo modo la calidad de vida en la diversidad de aspectos comprende factores biológicos, económicos, conductuales, sociales, medio ambientales, culturales, por lo que es vital la profundización en las condiciones y estilos de vida, como en todo lo que ayude a comprender el comportamiento humano en los diferentes grupos poblacionales.

En tales casos, la práctica de actividades físicas, así como el conocimiento de sí misma, podría conducir a la adquisición de un desarrollo humano o una cultura que le proporcione a los practicantes, preferiblemente los de las primeras edades de vida, cambios favorables en su desarrollo físico y mental.

Una de las actividades que pudiera contribuir considerablemente a incrementar esos niveles de calidad de vida, que sin dudas, está ganando mucha popularidad

entre niños, jóvenes y adultos, es la bailoterapia. Las realidades muestran por sí solas que no hay gimnasio que no cuente ya con un instructor, cuya práctica se sigue extendiendo más allá de esos recintos.

Centros comerciales, clubes sociales, empresas públicas y privadas en muchos países han tenido la iniciativa de incorporar actividades de bailoterapia como una manera simple de que los practicantes liberen estrés, o aglomeren espectadores con fines monetarios.

Expresó Minty Sanabria (2004): “Lo que antes era sólo diversión y placer, ahora se ha convertido en una terapia que sirve para ejercitar nuestro cuerpo y mantenerlo en perfecta forma. Se trata del baile, ese lenguaje corporal, lleno de mímicas y movimientos contorneados, que realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical (eso sí, muy movido y alegre) que implique dinamismo, ha caracterizado al ser humano por siempre”.

Ejercicios para realizar la Bailoterapia



1-Calentamiento general que incluye:

- Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)

2- Ejercicios de bajo impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

- Marcha.

- Paso Hop.
- Piernas separadas.
- Paso Toque.
- Lange.
- Paso Cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Jumping Jack.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.
- Rodillas al pecho.

3- Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia (ejercicios saltados).

- Jumping Jack.
- Pataditas al frente, al lado y atrás.
- Rodillas al pecho.
- Patadas o chutes.
- Langes aéreos.

4- Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos.

Música y bailes a utilizar en la Bailoterapia.

- Salsa.
- Merengue.
- Rumba.
- Cumbia.
- Conga.
- Casino.
- Disco.
- Zamba.
- Danza de vientre.

- Mambo.
- Tango.
- Chachachá.
- Flamenco.

Paso V. Primeramente con la pierna izquierda 2 tiempos de 8, luego 1 tiempo de 8 con flexión de piernas, 1 tiempo de 8 con salto atrás y 1 tiempo de 4 con saltos al frente y atrás, repetir con la pierna derecha.

Lambada: 3 tiempos de 8 en el lugar, 1 tiempo de 8 con giro hacia la izquierda, 1 tiempo de 8 en el lugar, repetir el tiempo de 8 con giro por la derecha, 2 tiempos de 8 en el lugar, en un tiempo de 8 intercambiar las hileras, luego se intercambian los participantes de las hileras, unos para el frente y otros para atrás, en 8 tiempos, los de la segunda fila, que se encuentran en los extremos, se unirán a la del centro donde ejecutarán 8 tiempos, después volverán a su puesto en otros 8 tiempos, las otras participantes realizan la misma actividad, para volver a su posición inicial realizan movimiento de brazos y tronco al frente y arriba en 8 tiempos.

Paso L. Primeramente realizan 2 tiempos de 8 hacia el lado izquierdo y 2 tiempos hacia el lado derecho, acto seguido unen estos dos elementos en 2 tiempos de 8, todo esto en el bajo impacto, con brazos laterales, arriba, al frente. En el alto impacto realizan rodilla al pecho con torsión en 1 tiempo de 8 y rodilla al pecho con palmadas en 1 tiempo de 8. Después realizan 1 tiempo de bajo impacto con el ejercicio completo, acto seguido ejecutan un cuadrado en 8 tiempos de bajo impacto, con diferentes posiciones de brazos, suben al alto impacto en 1 tiempo de 8 en el mismo cuadrado con pataditas al frente y la posición de brazos que estime oportuno el profesor

Guaguancó: Bailar a un ritmo lento 2 tiempos de 8, luego ir aumentando el ritmo de acuerdo a las posibilidades del practicante. En este caso la creatividad del practicante es propia.

Regueton: 2 tiempos de 8 bailando, después 2 tiempos de 8 dando un salto hacia los laterales y sacando la cadera, 1 tiempo de 8 con movimientos de brazos abajo y arriba. Repetir 1 tiempo de 8 bailando.

Boxing: Manos en la cintura, balancín hacia la izquierda y derecha en 3 tiempos de 8, manos en la cintura, sacar y entrar el pecho en 1 tiempo de 8, brazos laterales en 8 tiempos, cruzar los brazos por encima y por debajo al frente y hacia los laterales, manos en la cintura en 8 tiempos, brazos laterales en 1 tiempo de 8, brazos extendidos, cruzarlos abajo y arriba, manos en la cintura movimientos en 2 tiempos de 8 al frente y atrás, movimientos laterales de la cadera en 1 tiempo de 8, movimiento de la cadera en 2 tiempos de 8, 1 tiempo de ocho en posición de guardia con los brazos a los lados del pecho y puños cerrados, 2 tiempos tirando golpes rectos al frente, 2 tiempos de 8 realizando golpeo laterales con torsión del tronco, 1 tiempo de 8 realizando golpeo abajo en forma de lange, 4 tiempos para cambiar de posición y adoptar la del boxeador, dando un paso atrás lanzar un golpe recto al igual que con el paso atrás, después en 1 tiempo de 8, imitar una patada al frente de Kárate, primero con la pierna izquierda y luego con la derecha.

Merengue, 1 tiempo de 8 al frente, luego atrás, 1 tiempo de 8 desde la posición inicial, 4 tiempos para girar hacia la izquierda, 4 tiempos en el lugar y 4 tiempos para volver a girar, 1 tiempo de 8 en el lugar, después subir en alto impacto en 1 tiempo de 8, 8 tiempos con movimientos de cintura hacia la izquierda, volver a subir en 8 tiempos y repetir el movimiento de cintura en 8 tiempos, todo esto primero con la pierna izquierda, repetir lo mismo con la pierna derecha.

Mambo, 3 tiempos de 8 en el lugar bailando, 1 tiempo de 8 hacia el frente, volver atrás en otro tiempo de 8, girar hacia la izquierda en 8 tiempos, luego hacia la derecha, 1 tiempo de 8 al frente y atrás, extensión de piernas al frente con apoyo del talón con brazos laterales en 2 tiempos de 8, alto impacto con pataditas al frente desplazándose en 4 tiempos al frente y atrás, extensión lateral de piernas con torsión del tronco y brazos hacia la dirección de las piernas en 2 tiempos de 8, pierna izquierda o derecha al lateral, brazos laterales, piernas unidas brazos flexionados al frente, pierna atrás, brazos arriba, repetir el movimiento de bajo impacto en 2 tiempos de 8 y el de alto impacto en 3 tiempos de 8, acto seguido

se realiza Lange de bajo impacto por la izquierda y derecha en 1 tiempo de 8, lange con torsión hasta el piso y extensión del brazo contrario, subir al acto impacto en 1 tiempo de 8, repetir por el otro lado.

Casino: Bailar en parejas siendo la creatividad de los bailadores lo más importante.

Conga .Realizar baile de conga de bajo y alto impacto siguiendo a un guía que ejecuta los movimientos aprendidos o de su propia creatividad en hileras, círculos, u otros.

La propuesta que se presenta está sustentada en el materialismo dialéctico - histórico, pues la investigación se proyecta con un enfoque de sistema, permitiendo el desarrollo en cuanto al conocimiento teórico y la práctica, desde una concepción integradora, humanista y optimista en cuanto a la atención que le brinda el estado a la edad adulta.

Desde el punto de vista pedagógico se concibió el sistema de ejercicios, con un carácter de trabajo en grupo, lo que implica mejor interacción profesor – practicante, practicante - practicante. La actividad del profesor y los practicantes desde una perspectiva desarrolladora como fundamento de la didáctica, de manera que resalte en la dirección y mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales, la vinculación de la teoría con la práctica, del contenido con la vida social, laboral y comunitario y se mejoren todas las potencialidades perdidas de los adultos por la falta de actividades físicas, que es sustentada en la preparación del adulto para la vejez.

Además debemos de añadir que un buen Sistema de ejercicios de Bailoterapia, ayuda a la socialización del individuo, mejora su estado de ánimo, sirve para aliviar el impertinente y molesto estrés, existe mayor relación interpersonal y los integrantes del grupo se preocupan por los problemas de los demás y como darle solución .

BENEFICIOS DE BAILAR. La reducción de peso. En una sesión pueden quemarse entre 600 a 800 calorías, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos. Una gran mejoría de la

capacidad pulmonar, la resistencia aeróbica, las capacidades físicas condicionales y coordinativas, y la actividad cardiovascular, debido a la constante oxigenación de las células del cuerpo.

La Bailoterapia: es bailar guiados por un profesor que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música.

Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora en adelante. La motivación de una persona viene dada por factores tales como: el repertorio musical, el ánimo que le trasmite el profesor a la clase, y los deseos que se tengan de realizar ejercicios físicos para el bienestar de la salud.

¿La hora? Seis de la tarde donde los trabajadores han culminado su labor y necesitan oxigenarse para enfrentar las nuevas tareas y cuándo el ama de casa ha culminado sus deberes y puede disfrutar de la estancia allí.

¿Quiénes pueden participar? Todos los individuos sanos que no presenten afecciones severas, excluyendo a los que tienen problemas cardiovasculares por la carga física de la actividad.

¿Qué aporta la Bailoterapia?

Desde el punto de vista social.

Desarrolla las relaciones interpersonales.

Eleva la autoestima.

Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.

Fortalece el desarrollo de la personalidad.

Desarrolla hábitos de buena conducta.

Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.

Se mejoran y cambian los estilos de vida.

Se logra que el practicante muestre su yo interno.

Se nutre el practicante de energía positiva.

Se eleva el acervo cultural y alimentario.

Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

A través de la práctica regular de la Bailoterapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

Favorecen el buen humor y el entusiasmo.

Permiten soportar mejor el estrés.

Favorecen la regulación del sueño.

Favorecen la regulación del apetito.

Etapas o parte de la clase.

Tiempo de duración ideal: 1 hora.

Partes de la clase.

Parte preparatoria: Dura entre 10 y 15 minutos. Es donde se forma el grupo, se informa brevemente los objetivos de la clase, y se realiza la primera toma de pulso.

Posteriormente se realiza el calentamiento, donde se ejecutan ejercicios de fácil realización y bajos de carga, que permite preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal de la clase.

Parte Principal: Denominada también cardiovascular. Es la parte más importante de la clase, en ellas se trabajan los ejercicios destinados al mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales, esta se inicia con la segunda toma de pulso.

El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80% se destina a las capacidades coordinativas y el otro 20% a la gimnasia localizada o tonificación.

Es aquí precisamente donde se aplican los ejercicios de bajo y alto impacto.

El bajo impacto: es cuando trabajamos siempre con uno de los dos pies en contacto con el piso, y las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60 % del pulso de reposo.

Los ejercicios de alto impacto: son aquellas que se realizan con pequeños saltos, estos elevan las pulsaciones de reposo entre un 60 y un 85 % del pulso en reposo.

Esta parte de la clase puede desarrollarse tradicionalmente utilizando el procedimiento frontal, o también usando los circuitos aeróbicos, y los intervalos de trabajo.

La música que se utiliza debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte, siempre debe de estar editada, sin espacios en blanco, buscando que la misma ayude a orientar el trabajo adecuadamente..

Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso, posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración.

La parte final: el tiempo de duración de esta parte oscila entre los 10 minutos, ella tiene como objetivo recuperar el organismo de los practicantes buscando que su pulso baje cercano a los índices de inicio de la clase, aquí se realizan ejercicios respiratorios de recuperación y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, se busca una música más lenta, para calmar la excitación producida durante la clase.

j. BIBLIOGRAFIA

- REMOR Eduardo, PÉREZ-LLANTADA RUEDA Ma. Carmen La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico
- Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology - 2007, Vol. 41, Núm. 3 pp. 313-322
- CANLE María Hipertensión y taquicardia SEC Sociedad Española de Cardiología Fundación Española del Corazón publicada 02/03/2009
- SÁNCHEZ, Idelmis Edilia, MEDINA Uribe Aída , SAN MIGUEL Rigoberto , PHINNEY Yisel Apian Actividades de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos N°18 Mayo-Junio 2010
- Albaladejo, Lauren (2003). Aeróbic para todos. ED. Gymnos, Madrid. Pág. 41.
- Duran Montero, Freddy (2010). *Bailoterapia. Nuevo estilo de trabajo*. Edición Paidotribo. Barcelona. 54 pág
- PINO Clarissa , DALLA Antonia , BANKOFF Pía Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo -esqueléticas en trabajadores Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 115
- GALE Thomson Artículo sobre Las endorfinas en el Mundial de anatomía y Fisiología Thomson Corporation. 2005-2006
- HERRERA Escudero Mauricio, Efecto de ejercicio físico en la producción de los neurotransmisores cerebrales y su relación en la prevención de adicciones Universidad de Antofagasta, Chile

WEBGRAFIA

- Prescripción de ejercicio para baile aeróbico, www.saludmed.com Idem
- Arianne Tejera Martínez Bailoterapia autoestima en el adulto mayor, www.monografias.com
- <http://moldes1.tripod.com/tecnica/historia>
- <http://www.google.com.ec/imgres?imgurl>
- Aima Tafur, Danza Terapia, noviembre 2005, www.spactualmagazine.com
- Gimnasiogm@ice.co.cr, Aeróbicos, www.gimnasiogm.com
- <http://www.andes.info.ec/es/deportes/programa-ejercitate-ecuador-reduce-sedentarismo-250000-ecuatorianos.ht>



k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

**“LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL
SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA
DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA
CHINCHIPE”**

Proyecto de Tesis, previo a la obtención
del grado de Licenciada en Ciencias de la
Educación, Mención: Cultura Física Y
Deportes.

AUTORA:

Tatiana Karina Toledo Ortega.

DIRECTOR:

Lic. Luis Valverde Jumbo Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR
2015

a. TEMA

“LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”

b. PROBLEMÁTICA

Hoy en día la vida sedentaria de la población es un factor de riesgo que contribuye a diferentes enfermedades y son causa de muerte de muchas otras que se pueden prevenir.

Entre estos factores de riesgo se encuentran el consumo excesivo de alcohol, tabaco y la falta de actividad física; dichos factores son modificables y vulnerables a distintas estrategias orientadas a promover la salud y prevenir la enfermedad.

La bailoterapia requiere de instructores expertos con conocimientos técnicos profundos e insuperables aptitudes para llevar a cabo las sesiones de preparación para cada nivel de participantes.

Se necesita mucho profesionalismo en esta área para enfrentarse con éxito al proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por todo lo antes mencionado que se exige la superación constante de aquellos profesionales de la Cultura Física apoyados en la tecnología, para lograr resolver los problemas sociales que se presentan y que deben de estudiarse científicamente para satisfacer la demanda creciente, contribuyendo a la protección del Medio Ambiente ya que el hombre forma parte del mismo.

Así mismo, se destaca la relación entre el tipo de actividad física y la condición económica; ya que las actividades recreativas así como distintos deportes y ejercicios estructurados durante el tiempo libre son las formas más convencionales en las cuales se desarrolla la actividad física en los sectores mejor posicionados en la sociedad, mientras que la actividad física funcional, como lo es caminar en vez de conducir un auto es más prevalente en sectores de menor ingreso económico.

Ámbitos vida cotidiana: En relación con los ámbitos de vida cotidiana, la Organización Mundial de la Salud, afirma que, las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: primero el trabajo: especialmente si éste entraña una actividad manual; segundo el transporte, como caminar o ir en bicicleta al trabajo; tercero las tareas domésticas, por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa; y por último el tiempo libre o de ocio como participar en actividades físicas y deportivas como bailoterapia.

Reseña Histórica

Zumba es una ciudad de la provincia de Zamora Chinchipe ubicado al sur del país cerca de la frontera con Perú, tiene 9000 habitantes. El clima es primaveral predominando el cálido húmedo y la temperatura promedio está entre los 21 a 23 grados centígrados.

Es la cabecera del Cantón Chinchipe creado el 5 de enero de 1921. Se caracteriza por su potencial agrícola y ganadero. A pocos kilómetros de la ciudad se ubica el puente internacional La Balsa que conecta al Perú y Ecuador como principal acceso por el oriente ecuatoriano.

Historia

Los vestigios hallados en la región revelan que los territorios estuvieron poblados ya en el año 3000 a C. El arte lapidario y los recipientes de piedra es lo que caracteriza a los primeros asentamientos en el lugar que se encontraron en las orillas del río Chinchipe, se cree que los materiales hallados se usaron para transmitir mensajes simbólicos con una iconografía completa, también sobresale una tumba hallada con varias ofrendas y tesoros que posiblemente fueron enterrados juntos con un shaman.

La ciudad no es fundada por españoles sino que se formó por ser sitio de tránsito y lugar de descanso de los vecinos españoles, indígenas y mestizos que venían de las ciudades de Loja, Valladolid, Loyola, Jaén y Huancabamba.

Se empezó a poblar a partir del 1600 con los vecinos españoles que eran encomenderos de Valladolid y que tenían sus estancias o fincas en los valles o sitios de Chito y Zumba. Luego de la sublevación de los jíbaros de las ciudades de Valladolid y Loyola fundadas en 1557, por Juan de Salinas, estas se fueron despoblando y los vecinos españoles, indígenas y mestizos se fueron ubicando en los sitios de Zumba y Chito.

Chito asoma como pueblito y doctrina a partir del año 1723 y Zumba se lo menciona como pueblo entre 1745 y 1755 cuando era cura de Valladolid el Dr. Antonio Díaz Palacios. Las otras prósperas ciudades de Valladolid y Loyola siguieron sobreviviendo precariamente hasta bien entrado el siglo XIX e inicios del XX. Zumba y Chito, permanecieron aletargadas en el tiempo y casi no prosperaron ni aumentó la población por las continuas epidemias y enfermedades que diezaban su población, faltas de vías de comunicación la producción para el auto consumo, etc. y por el abandono a que fueron sometidos por los gobiernos de turno en la colonia y república (tomado del libro del Dr. Jorge Enrique García Alberca, Los cantones de Chinchipe y Palanda: Historia precolombina y colonial, tomo I).

El **sedentarismo** es una forma de poblamiento por la cual una sociedad se establece en un lugar determinado al que pasa a considerar como de su propiedad.

Es la antítesis del nomadismo. Se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser nómadas para convertirse en sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio.

Tabaco: es un estimulante del sistema nervioso central que, sin embargo, en los adictos produce relajación. El hábito de fumar aumenta la tolerancia (se aguanta más), con lo que los efectos agudos (mareos, vómitos, sudoración), se notan cada vez menos.

El tabaco es el responsable del diagnóstico de casi la totalidad de casos de enfermedad pulmonar obstructiva y enfisema y de cáncer de pulmón, y se le achaca un tercio de la responsabilidad en la contracción de cualquier tipo de cáncer o de enfermedad coronaria. De hecho es el responsable de la bronquitis crónica, hipertensión arterial, hemorragia cerebral y del cáncer de pulmón, esófago, cavidad oral y laringe.

Alcohol: El alcohol es un depresivo del Sistema Nervioso Central y actúa directamente sobre el cerebro, lo que hace que se pierda el autocontrol; expone al individuo a sufrir accidentes o lesiones corporales.

Es por ello la temática de esta investigación para ayudar a los moradores de la ciudad de Zumba y poder evitar en ellos el tabaquismo, el alcoholismo y el sedentarismo por medio de la práctica de bailoterapia y mejorar la calidad de vida.

Es por esta razón que se recomienda investigar más a fondo este proyecto con trascendencia social con el fin de obtener nuevos datos estadísticos con otras poblaciones.

¿COMO AYUDA LA BAILOTERAPIA A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE?

c. JUSTIFICACIÓN

Muchas veces, las personas que realizan actividades que les consumen mucho tiempo se dedican completamente a esa actividad y se olvidan de realizar otras que son de suma importancia para el cuerpo y la salud, dejando de lado su bienestar personal, esta es una de las motivaciones para realizar esta propuesta de investigación.

Es de suma importancia que una persona realice ejercicio físico ya que funciona como un liberador de tensiones y como recreación, es por eso que esta propuesta de investigación tiene mucha importancia a nivel personal porque aún para los que realizan la investigación se vuelve todo un aprendizaje puesto que como estudiantes también los ayuda a ponerlo en práctica.

El sedentarismo afecta mucho a la población y en mucho porcentaje a los jóvenes, entonces esa es otra motivación para realizar esta investigación, conocer que es lo que influye para que se dé el sedentarismo en tan altos porcentajes en la juventud. (Aarón)

El sedentarismo empieza cuando iniciamos a decir que no tenemos tiempo para salir a caminar o a correr una media hora, pero sin embargo si tenemos tiempo para revisar facebook una hora o ver videos en internet y comer comida chatarra todo el día.

Eso se tiene que eliminar, porque lo que no se sabe es que estar sentado todo el tiempo ingiriendo alimentos dañinos para el cuerpo puede producir obesidad, estrés, problemas de colesterol y cansancio, y esos problemas pueden llegar a afectar los resultados en el rendimiento de los cursos.

El sedentarismo en nuestro mundo es una situación preocupante y crítica, ya que afecta tanto a niños y jóvenes como a los adultos.

Desde hace varios años atrás los índices de obesidad y enfermedades causadas por esta problemática han aumentado considerablemente.

Este es considerado como la cuarta causa de mortalidad mundial. Es evidente que la tecnología causa gran impacto a la vida de las personas, los países desarrollados son los que principalmente se ven afectados por esta, como por ejemplo Estados Unidos que es considerado como el país más sedentario.

Esta investigación es realizada con el fin de concientizar a los moradores de la Ciudad de Zumba de la importancia de llevar una vida sana y la de reconocer las ventajas de ser activos mediante la práctica de la bailoterapia para prevenir principalmente el Sedentarismo, beneficiando así a la Parroquia Zumba, al país y al mundo.

La información obtenida, será analizada y sintetizada a través de mi persona con la colaboración del docente coordinador asignado, quien me dará las pautas necesarias, para que los datos obtenidos sean bien aprovechados en beneficio de la muestra a investigar y para mi crecimiento profesional.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar la incidencia que tiene la Práctica de bailoterapia, para evitar el sedentarismo en los moradores de la ciudad de Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe.

Objetivo específico

- Desarrollar bailoterapia que permita a los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe integrarlos a sus grupos sociales y mejorar la calidad de vida.
- Realizar una propuesta alternativa.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

BAILE

Fundamentación biológica de los bailes.

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

La bailoterapia:

Características

Beneficios

El sedentarismo

Consecuencias

Prevención

Tratamiento

Según la O.M.S. la actividad física regular:

EL SEDENTARISMO INFLUYE EN LA OBESIDAD Y SOBREPESO

Según la O.M.S. la actividad física regular:

EL SEDENTARISMO INFLUYE EN LA OBESIDAD Y SOBREPESO

Inactividad física: un problema de salud pública mundial

Vida sedentaria

Causas de la inactividad física

Poblaciones en riesgo

Las iniciativas desde el Estado

Incentivar la actividad física a través de varias normativas

e. MARCO TEÓRICO

BAILE



La **danza** o el **baile**, es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso.

La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundos, minutos, u horas. Dentro de la danza existe la coreografía, que es el arte de crear danzas.

La persona que crea coreografía, se le conoce como coreógrafo. La danza puede bailarse con un número variado de bailarines, que va desde solitario, en pareja o grupos, pero el número por lo general dependerá de la danza que se va a ejecutar y también de su objetivo, y en algunos casos más estructurados, de la idea del coreógrafo.

Fundamentación biológica de los bailes.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

- Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- No haber comido desde, por lo menos, tres horas.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.
- Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

La bailoterapia:



La bailoterapia se ha convertido en unos de los pasatiempos y ejercicios de moda que se encuentra en la mayoría de gimnasios del Ecuador. Un artículo del diario Hoy indica que:

“Ir al gimnasio para hacer pesas, máquinas y estirar el cuerpo ya no es una rutina para muchos, pero tampoco es la única alternativa para sentirse jóvenes y saludables. La bailoterapia es la nueva forma de ejercicio que además de ser cansada divierte a muchos.

Otra de las cosas que llama la atención es que es un deporte mixto, en el que intervienen mujeres y hombres; Aunque estos últimos son aún minoría en los gimnasios”.

Esta nueva forma de deporte muestra que no hay edad para saber bailar los ritmos actuales. Sofía Carbalí de 39 años va al gimnasio todas las mañanas y cuenta que la bailoterapia le ha ayudado a bajar de peso y a sentirse más rejuvenecida.

“Pienso que practicar esto me ha dado muchas desventajas, para qué hacer máquinas si uno cuando baila ejercita todas las partes del cuerpo y sin ningún dolor”.

Según el diario.ec “la bailoterapia se ha popularizado en todo el mundo por la flexibilidad con la que se enseña, y Ecuador no es la excepción, ya que esta terapia forma parte de la actividad que se cumple en diferentes centros estéticos y gimnasios”.

Además, este diario explica que la bailoterapia consiste en practicar en grupos y que también se lo puede ejecutar en casa.

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de baile de salsa, merengue, cha-cha-cha y mambo, entre otros.



“El ambiente festivo que se experimenta permite a la persona desconectarse de los problemas y preocupaciones del día a día.

Se baila acorde se siente la música, claro está, con la guía de un instructor.

Esto permite que la persona se desenvuelva más fácilmente y sin temor a equivocarse”.

La bailoterapia además de relajar a quien la práctica, ofrece beneficios y ventajas como las que citaremos a continuación:

“Según varias organizaciones de salud, esta práctica mejora las condiciones cardíacas de las personas, ayuda a otras a bajar de peso y especialmente, a quienes trabajan, ayuda bajar los niveles de estrés.

Los nutricionistas recomiendan también que las personas que van a practicar esta terapia beban bastante agua, se alimenten con un buen desayuno cargado de carbohidratos, proteínas, poca grasa y abundantes frutas.

Así mismo, los psicólogos expresan que es una forma de invertir el tiempo”.

Por otra parte, otros medio digitales recomiendan que la bailoterapia se puede realizar diariamente, en cada sesión se pueden quemar entre 600 a 800 calorías, ayuda a fortalecer los grupos musculares y en especial los de las piernas.

También mejora la capacidad pulmonar, aumenta la actividad cardiovascular, mejora la resistencia física, ayuda a liberar el estrés diario.

Hay clases de bailoterapia de hasta un dólar y de cincuenta centavos.

Los gimnasios en los que usted puede encontrar esta disciplina pueden ser: Escuela de baile Studio Moda, Fitness Point, Curves, Iron Men etc.

Características

La bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar de nuevo el equilibrio por medio de la danza. Se practica en forma de cursos de grupos que son una mezcla de Gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo etc.

Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.

Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez, es un buen método para mejorar la musculatura de las piernas y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva.

Las sesiones duran por lo general una hora.

La motivación de una persona viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Para impartir la Bailoterapia se requiere primordialmente de un instructor que dé confianza y transmita energía a sus alumnos. Si el instructor no tiene carisma no puede haber bailoterapia, esta puede mejorar la comunicación de aquellos que la practican con otros.

Beneficios

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios.

Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Bailoterapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.

- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o "colesterol malo" y aumentando el HDL-colesterol "colesterol bueno".
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.
- Cambios físicos producidos por la Bailoterapia.
- **Coordinación:** Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- **Músculos:** Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- **Niños:** Corrige malas posturas, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.

Efectos psíquicos:

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Reduce o acaba con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones
- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.
- Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.

La Bailoterapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan.

Un punto a favor para la 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 adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente.

La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio que aún se manifiesta en algunas personas.

La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

BAILOTERAPIA PARA EMBARAZADAS

El ejercicio regular durante el embarazo, no solo es bueno para el bebé, sino también para la futura mamá, pues la hace sentir bien, relajada y con energía y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Una mujer que está acostumbrada a realizar ejercicios, podrá hacerlo si el embarazo se desarrolla sin ningún problema, solo que probablemente tendrá que continuarlo a un ritmo más lento. Si no se ejercita con frecuencia, entonces deberá comenzarse de forma gradual y evitar los movimientos repentinos y bruscos.

Objetivo

Lograr que las mujeres realicen actividad física, sin poner en riesgo su salud y la de su bebe, al mismo tiempo podrán aprender movimientos de cierto tipo de baile.

Tipos de Baile



Se puede bailar cualquier tipo de baile, sólo es tener precauciones de evitar ciertos movimientos que no sean benéficos como evitar los saltos, las piruetas, movimientos sencillos, NO alto impacto.

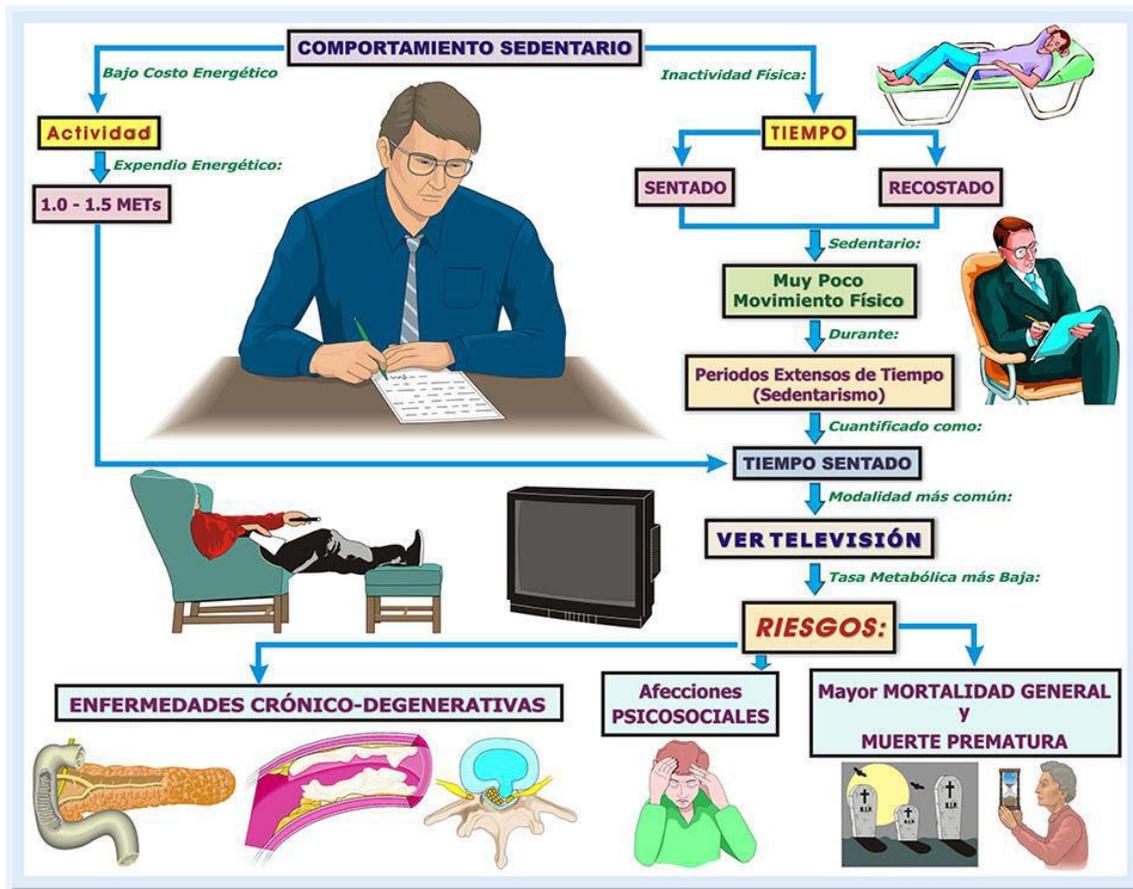
- Duración de la clase y meses de embarazo
- Clases de 45 minutos promedio, 3 a 4 veces por semana.

Puede entrar a clase desde que se entera que está embarazada, hasta que su doctor lo permita, se basara principalmente en esas especificaciones.

Se realizara calentamiento de entre 5-10 minutos antes de comenzar la clase y de 5-10 minutos de enfriamiento al terminar la clase.

El lema de Pedro Moreno es “No importa ni tu nacionalidad, ni tu edad, ni tu condición física, siempre se logra el cometido: “APRENDER A BAILAR MIENTRAS GANAS SALUD”

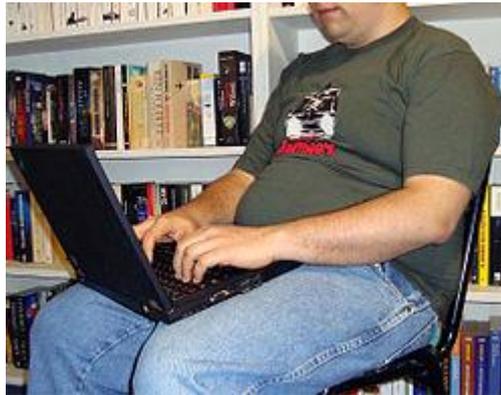
El sedentarismo



El **sedentarismo físico** es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

Consecuencias



La obesidad es una consecuencia visible del sedentarismo físico.

Las consecuencias pueden ser muchas:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.
- Propensión a desgarros musculares.

- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- Menor digestión.



Prevención

El sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores.

Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo.

La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos.

Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo.

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal es necesario combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte regular.

Por esto los estados deben elaborar programas permanentes de prevención y de tratamiento del sedentarismo entre su población como la promoción del deporte y de una sana alimentación.

El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes, no son la actividad física que el organismo requiere.

Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte. La actividad deportiva debe ser una constante. Un problema del sedentario que se hace propósitos de abandonar el sedentarismo es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde interés para regresar al trono de su inactividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo.

También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados.

La bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, destensionarse, todas ellas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo. En cambio elementos nocivos que perjudican el propósito: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador y otras cosas similares.

Según la O.M.S. la actividad física regular:

- reduce el riesgo de muerte prematura.
- reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
- reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
- contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo
- contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda
- contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad
- ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

EL SEDENTARISMO INFLUYE EN LA OBESIDAD Y SOBREPESO

La falta de actividad física incluye más que los hábitos alimenticios en el sobrepeso y la obesidad, según se desprende del estudio sobre el perfil lípido y alimentario en pediatría.

Los jóvenes de 14 años realizan actividades deportivas esporádicas y que son precisamente estos niños los que presentan un mayor riesgo de padecer sobrepeso, obesidad o colesterol alto.

En la actualidad el 6,7 % de la población es obesa o tiene problemas de peso.

En cuanto a la alimentación indican que los jóvenes con peso normal y aquello que padecen de exceso de peso tienen unos hábitos alimenticios similares sin diferencias significativas entre la frecuencia

En cuanto a la alimentación, las conclusiones indican que los jóvenes con peso normal y aquéllos que padecen exceso de peso tienen unos hábitos alimenticios similares, sin diferencias significativas entre la frecuencia de consumo de pastelería y bollería.

"El consumo de estos productos no influye en el aumento de los niveles de colesterol ni en el exceso de peso siempre que se lleve una dieta equilibrada", señalan los expertos en el estudio.

Generalmente los obesos se mueven poco. A medida que aumenta el sobrepeso menos se mueven porque cada vez les cuesta más. Al disminuir la actividad física quema menos calorías y lógicamente aumentarán los triglicéridos o grasas acumuladas en diversas partes del cuerpo. Esa es una de las razones por las que es cada vez más difícil contrarrestar la obesidad.

Es un círculo vicioso del que debe salir lo antes posible. Eso no quiere decir que de un día para otro se abocará a realizar una serie de ejercicios. Su cuerpo está adaptado a moverse poco, su corazón también. Lo ideal antes de iniciar un plan de ejercicios es hacerse un chequeo con su médico. Si usted es obeso por

mucho tiempo puede ya haber desarrollado alguna enfermedad relacionada. No se arriesgue innecesariamente.

Hacer deporte es necesario pero siempre supervisado por algún experto. Siempre se han de tener en cuenta una serie de precauciones:

- Si es obeso, sedentario o padece alguna enfermedad cardiaca no hace ejercicio a nivel que no está acostumbrado.
- Los ejercicios deberán hacerse de forma graduada y bajo supervisión médica, en caso de personas con alto riesgo.
- Si tiene una enfermedad infecciosa, se han de hacer ejercicios hasta la recuperación.
- Evitar hacer ejercicios después de comer.
- El ejercicio más recomendado para personas de alto riesgo es caminar a paso moderado.

Inactividad física: un problema de salud pública mundial



Vida sedentaria

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente.

En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

Poblaciones en riesgo

La evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores.

Es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa "Por tu salud, muévete", los Estados Miembros consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones.

Las iniciativas desde el Estado

Este problema ha sido un foco de atención del Ministerio de Salud Pública.

El departamento de Coordinación Nacional de Nutrición elaboró un manual denominado 'Normas de nutrición para la prevención primaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes'.

El documento señala que la Ley del Deporte (en su artículo 90) indica que es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar e incentivar las prácticas deportivas y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

En una consulta realizada por Diario PP El Verdadero, el personal de la Dirección de Recreación del Ministerio del Deporte expresó que esta disposición se cumple.

El Ministerio del Deporte cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, que busca promover las actividades físicas deportivas y recreativas en 274 puntos del país.

La inversión de esta iniciativa es de 6'591.445,24 dólares y se ejecuta por medio de las federaciones deportivas provinciales o ligas cantonales del país.

Este proyecto tiene una meta primordial: motivar a la población a realizar actividad física para reducir el sedentarismo y mejorar su calidad de vida. Esto a través de sesiones de bailoterapia y aeróbicos, dirigidos por profesionales en todo el territorio nacional.

Esta iniciativa no es aislada, puesto que a través de convenios interministeriales se unieron esfuerzos por crear otros proyectos contra el sedentarismo.

Un ejemplo es el trabajo en conjunto con el Ministerio de Educación (ME), que se guía con una malla curricular de Educación Física. La idea es que todos los establecimientos educativos reciban la misma enseñanza.

Además, la Dirección de Educación Física del Ministerio del Deporte promueve los 'Juegos Escolares de la Revolución', en escuelas de todo el país, con lo que se masifica el deporte y se erradica el sedentarismo en los alumnos.

Incentivar la actividad física a través de varias normativas

Las normas ecuatorianas se enfocaron en incentivar la actividad física.

El artículo 359 de la Constitución dispone que el Sistema Nacional de la Salud comprenderá las acciones y programas, políticas, acciones y actores en la salud. Además, garantizará la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación en todos los niveles.

La Ley del Deporte -de manera específica- no se refiere a combatir el sedentarismo, sino de planes y programas de las diferentes direcciones, las que técnicamente tratan de reducir el sedentarismo por medio de la ejecución de diferentes proyectos enmarcados hacia el Buen Vivir.

f. METODOLOGÍA

De acuerdo a las características que presenta el estudio de este proyecto de investigación se utilizó los siguientes métodos:

El método de observación directa me permitió en este caso como observador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que será posteriormente analizada, esta observación como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación más compleja.

El método descriptivo fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolecto a través de los diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la comprobación de hipótesis y la redacción del informe final de investigación.

El método deductivo es científico y me permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

El método inductivo se lo utilizo para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitirá extraer de los hechos particulares conclusiones generales. Los dos métodos descritos anteriormente se utilizaron de manera unificada, puesto que se partirá de la observación del problema concreto de la realidad, para llegar a conclusiones que fueron base para el planteamiento de la propuesta alternativa.

El método hipotético- deductivo fue muy fundamental para la verificación de las hipótesis previamente planteadas es este proyecto de investigación, vale recalcar que también me permitió inferir conclusiones y plantear predicciones con el conocimiento de información ya obtenidos.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La observación como técnica me ayudo a visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en el fenómeno a investigar, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

La encuesta se aplicó para recabar información a los moradores de la Ciudad de Zumba del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe sobre la problemática de la incidencia que tiene la práctica de la bailoterapia para evitar el sedentarismo.

POBLACION Y MUESTRA

La población de una investigación estuvo constituida por la totalidad de las personas que realizan bailoterapia en la ciudad de Zumba del Cantón Chinchipe de la Provincia de Zamora Chinchipe con un total de 100 personas y la muestra se considera con un total de 50 personas.

Hipótesis

General

- La Bailoterapia incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Especificas

- La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

- La bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Egresos:

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Materiales de Escritorio:..... | 200,00 |
| Materiales Informáticos:..... | 550,00 |
| Bibliografía:..... | ...500,00 |
| Trabajo de Campo:..... | 500,00 |
| Varios:..... | 200,00 |
| Transporte..... | 100,00 |

SUMAN:..... \$ 2, 050,00

Ingresos:

Los recursos que se van a emplear en el desarrollo de esta investigación en todas sus fases, estarán financiados con recursos propios del Investigador

Recursos Materiales:

- Papel bond
- Recargas de Cartucho
- Bolígrafos
- Borrador
- Corrector
- Otros materiales

Recursos Tecnológicos:

- Internet
- Computadora
- Memoria
- Cámara Fotográfica.
- Retroproyector
- Celular

- Extensión Eléctrica

Recursos Humanos:

Administrativos

- Coordinación de la Carrera.
- El Investigador.
- Asesor del Proyecto y Tesis.
- Muestra a investigar
- Tribunal de Estudio y de Grado.

i. BIBLIOGRAFÍA

- En forma después de los 50 Escrito por Francisco Soto Mas, Juan Toledano Galer
- Actividad Física y Ejercicio Físico en salud: retos en un contexto globalizado. Escrito por Heredia Juan Ramón.
- Nutrición y vida activa: del conocimiento a la acción Escrito por Pan American Health Organization.
- **La Bailoterapia: Influencia de los Bailes Populares cubanos y el Ballet en la Bailoterapia. Marchena De Armas Bárbaro Victor, Bárbaro Victor Marchena de Armas. Editorial Académica Española, 2012 - 56 páginas**

WEB GRAFÍA

- <http://lomejordelbailee.blogspot.com/p/historia-del-baile.html>
- <http://bailearteydeporte.blogspot.com/2012/12/la-bailoterapia.html>
- <http://www.ecured.cu/index.php/Bailoterapia>
- <http://www.monografias.com/trabajos77/bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2.shtml#ixzz3KahtsSZX>
- <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%A9sica%20y%20salud.pdf>

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA
 MATRIZ DE CONSISTENCIA

| TEMA | PROBLEMÁTICA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | METODOLOGÍA |
|--|---|--|--|---|
| “LA BAILOTERAPIA COMO MEDIO PARA AYUDAR A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN | ¿COMO AYUDA LA BAILOTERAPIA A EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS MORADORES EN LA CIUDAD DE ZUMBA DEL CANTÓN DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE? | Objetivo General Evaluar la incidencia que tiene la Práctica de bailoterapia, para evitar el sedentarismo en los moradores de la ciudad de Zumba de la provincia de Zamora Chinchipe. | Hipótesis general <ul style="list-style-type: none"> La Bailoterapia incide directamente en el mejoramiento de la Calidad de Vida y salud de los moradores de la Ciudad de Zumba de la | Método de Observación Directa.- Me permitió en este caso como observador, la percepción directa de los problemas existentes del objeto de investigación, |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>CHINCHIPE DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”</p> | | <p>Objetivos Específicos.-</p> <p>Desarrollar bailoterapia que permita a los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe integrarlos a sus grupos sociales y mejorar la calidad de vida.</p> <p>Realizar una propuesta alternativa.</p> | <p>Provincia de Zamora Chinchipe.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>La Calidad de Vida y salud admite una participación activa en los Roles Sociales de los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.</p> <p>La bailoterapia ayuda a evitar el sedentarismo en los moradores de la Ciudad de Zumba de la Provincia de Zamora Chinchipe.</p> | <p>conociendo la realidad mediante percepción directa de objetos y fenómenos dándonos una información que fue posteriormente analizada, esta observación como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación más compleja.</p> <p>Método Descriptivo.- Este método fue utilizado</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la información que se recolecto a través de los diferentes instrumentos; es así como servirá también para la comprobación de hipótesis y la redacción del informe final de investigación.</p> <p>Método Deductivo.- Es un método científico que me</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>permitió partir desde las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.</p> <p>Método Inductivo.- Se lo utilizo para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que permitió extraer de los hechos particulares</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>conclusiones generales. Los dos métodos descritos anteriormente se utilizaron de manera unificada, puesto que se partirá de la observación del problema concreto de la realidad, para llegar a conclusiones que fueron base para el planteamiento de la propuesta alternativa.</p> <p>Método Hipotético – Deductivo.-</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Este método fue muy fundamental para la verificación de las hipótesis previamente planteadas es este proyecto de investigación, vale recalcar que también me permitió inferir conclusiones y plantear predicciones con el conocimiento de información ya obtenidos.</p> |
|--|--|--|--|--|

Anexo 3 encuestas aplicadas a las personas de la Ciudad de Zumba del cantón Chinchipe de la provincia de Zamora Chinchipe.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

1. ¿PIENSA USTED QUÉ LA PRÁCTICA DE EJERCICIO NOS DAN BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

2. ¿REALIZA O PRÁCTICA EJERCICIO?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

3. QUE TIPO DE EJERCICIO REALIZA:

FUTBOL ()

BÁSQUET ()

BAILOTERAPIA ()

- CAMINATAS ()
- GIMNASIO ()
- NINGUNO ()

PORQUE.....
.....

4. ¿Dónde HABITA REALIZAN U ORGANIZAN ACTIVIDADES FISICA ENTRE LOS MORADORES DE LA MISMA?

- SI ()
- NO ()

PORQUE.....
.....

5. ¿CONSIDERA USTED QUE LA BAILOTERAPIA MEJORA SU CALIDAD DE VIDA?

- SI ()
- NO ()

PORQUE.....
.....

6. ¿Qué TIPO DE EJERCICIO O ACTIVIDAD FISICA LE GUSTARÍA REALIZAR?

- INDOR ()
- BÁSQUET ()
- BAILOTERAPIA ()

PORQUE.....
.....

7. ¿CONSIDERA IMPORTANTE LA BAILOTERAPIA PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

8. ¿CREE USTED QUE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA COMO LA BAILOTERAPIA AYUDA A LA RELACIÓN SOCIAL?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

9. ¿EXISTEN LUGARES DONDE SE PUEDA REALIZAR EJERCICIO?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

10. ¿EN SU DIARIO VIVIR EXISTE EL SEDENTARISMO?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

11. ¿QUE HACE PARA EVITAR EL SEDENTARISMO?

EJERCICIO ()

NADA ()

PORQUE.....
.....

12. ¿EXISTE ALGÚN PROGRAMA IMPULSADO POR EL GOBIERNO PARA REALIZAR EJERCICIO COMO LA BAILOTERAPIA?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

13. ¿LE GUSTARÍA REALIZAR BAILOTERAPIA?

SI ()

NO ()

PORQUE.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO

EVIDENCIAS







ÍNDICE

| | |
|---|------|
| PORTADA | i |
| CERTIFICACIÓN | ii |
| AUTORÍA | iii |
| CARTA DE AUTORIZACIÓN | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| ÁMBITO GEOGRÁFICO | vii |
| MAPA GEOGRÁFICO | viii |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | ix |
| a. Título | 1 |
| b. Resumen | 2 |
| Summary | 3 |
| c. Introducción | 4 |
| d. Revisión de Literatura | 9 |
| Bailoterapia | 9 |
| historia | 10 |
| Beneficios de la bailoterapia | 14 |
| Beneficios Sociales | 15 |
| Beneficios Espirituales | 16 |
| Características de la bailoterapia | 18 |
| Historia del Baile | 20 |
| El Baile como Terapia | 21 |
| El Baile y Ejercicios Aeróbicos | 23 |
| EL SEDENTARISMO | 25 |
| Prevención | 28 |
| Tratamiento | 28 |
| Programa 'Ejercítate Ecuador | 30 |
| e. Materiales y Métodos | 34 |
| f. Resultados | 36 |
| g. Discusión | 49 |
| h. Conclusiones | 53 |
| i. Recomendaciones | 54 |
| Propuesta Alternativa | 55 |
| j. Bibliografía | 65 |
| k. Anexos PROYECTO APROBADO | 66 |
| a. Tema | 67 |
| b. Problemática | 68 |
| c. Justificación | 72 |
| d. Objetivos | 74 |
| e. Marco Teórico | 76 |
| f. Metodología | 95 |
| g. Cronograma | 98 |
| h. Presupuesto y Financiamiento | 99 |
| i. Bibliografía | 101 |
| Anexos | 102 |
| Índice | 115 |