

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA



TEMA: “PROPUESTA METODOLÓGICA DE UN PROGRAMA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN EN LA BAILOTERAPIA EN LAS PERSONAS MAYORES DE 30 AÑOS DE EDAD EN EL PARQUE EL CEBOLLAR DE LA PREFECTURA DEL AZUAY.”

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, en la Especialización de Cultura Física.

AUTORA: MARÍA TERESA CALLE AREVALO

C.I.: 0105109938

DIRECTORA: Lcda. JOHANNA PRISCILA JARA BERMEO

C.I.: 0104409420

CUENCA – ECUADOR

2016



RESUMEN

En el presente trabajo de investigación, se presenta la propuesta metodológica en la iniciación de la Bailoterapia que se desarrolló en el parque él Cebollar, con el propósito de ayudar a los participantes a mejorar el proceso de aprendizaje con una secuencia de coreografías de pasos básicos que puedan ejecutarlos fácilmente, ya que muchos de ellos son participantes que sobrepasan los 30 años de edad, de esta manera se adiciono los juegos recreativos que han ayudado a que los participantes mejoren su estado de ánimo y existan lazos de amistad entre ellos. Al inicio de este proceso se realizó una encuesta para proporcionar información en donde existió respuestas referentes al estado de ánimo antes y después de ejecutar la bailoterapia, el tiempo que realiza esta actividad de tal forma que ayudaron al desarrollo de la metodología, en base a las entrevistas existió un amplio diagnostico con las entrevistadas en donde se conoció las enfermedades más comunes de los participantes concurriendo la obesidad, presión arterial y estrés que fue un ámbito de información amplia para evitar o normalizar cada una de ellas a través de la actividad física. En el proceso de desarrollo de la metodológico se realizó con ritmos cumbia, merengue y nacional que es de agrado de los participantes que motivan a la práctica de esta actividad en base a pasos básicos de las rutinas que cada clase fueron especificadas de cumplir la coreografía con el universo de estudio. Para la evaluación de la metodología se realizó una encuesta luego de la finalización del proceso, en la cual consta de preguntas relacionadas al bienestar, destreza para la ejecución de pasos y una valoración cuantitativa acerca de la aplicación de la metodología por parte del instructor.

Palabra clave: La Bailoterapia, metodología, estrés, obesidad, presión arterial, juegos recreativos.

María Teresa Calle
AUTORA



ABSTRACT

The following research will present the beginning of “Bailoterapia” that was developed in “Cebollar” park, with the purpose of helping the participants there to improve the learning process with a sequence of certain basic steps in choreographies which they can execute easily. Many participants are over 30 years old. To the fact of helping them more there were added the recreational games which allow people in there get better their mood and create friendship links between them. At the beginning of this process the survey was carried out to provide information on where people response regarding mood before and after performing “bailoterapia”. The methodology was based on the interviews and diagnoses asking people the most common diseases according to their practice. There were found the following: obesity, blood pressure and stress which were a wide information area to avoid or normalize each of them through physic activity. During the process of development of were performed merengue, cumbia, and nation rhythms that mostly like to the participants that motivate the practice of this activity based on easy steps of the routines that each class were specified to complete the choreography with the whole group of study. Finally, for the evaluation of this methodology it was done a survey after the ending of the process In which there are questions related to the well-being of people, skill to the execution of steps and a quantitate evaluation about the application of methodology from the instructor.

Key words: Bailoterapia, methodology, stress, obesity, blood pressure, recreational games.

María Teresa Calle
AUTORA



ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I	12
1.1. Historia de la gimnasia aeróbica como precedente de la bailoterapia.	12
1.2. Historia de la bailoterapia.	12
1.2.1. La bailoterapia y su combinación con los juegos.	13
1.2.2. Cambios físicos producidos por la bailoterapia y los juegos.	14
1.2.3. Cambios sociales producidos por la bailoterapia y el juego.	15
1.2.4. Necesidades para la práctica en la bailoterapia y el juego.	16
1.3. El impacto que ocasiona la bailoterapia en las personas mayores de treinta años de Edad.	17
1.4. La actividad física en las personas mayores de treinta años de edad.	18
1.5. El Juego.	18
1.5.1. Juegos Individuales.	18
1.5.2. Juegos Colectivos (grupales).	19
CAPÍTULO II	20
2.1. El Sedentarismo.	20
2.1.1. Causas de la Inactividad Física.	20
2.1.2. El sedentarismo y la actividad física.	21
2.2. Enfermedades que ocasiona el sedentarismo en las personas mayores de treinta años de edad.	21
2.2.1. El estrés.	21
2.2.2. La Obesidad.	23
2.2.3. Presión arterial.	25
CAPITULO III	27
3.1. Tipos de calentamientos básicos, específicos para la Bailoterapia.	27
3.1.1. El calentamiento.	27
3.1.3. Objetivos del calentamiento.	28
3.1.4. Factores que influyen en la forma o estilo para realizar un calentamiento.	30
3.1.5. Recomendaciones para un Calentamiento.	31
3.1.6. Efectos del calentamiento.	31



3.1.7. Efectos en el organismo..... 32

3.1.8. Efectos psicológicos..... 33

3.1.9. Fases de calentamiento. 33

3.2. Pasos básicos de los tres ritmos de bailoterapia..... 35

 3.2.1. Ritmos: 35

CAPITULO IV..... 39

 4.1. Propuesta metodológica: 39

 4.2. Sujetos del estudio: 39

 4.3. Recopilación de datos: 40

 4.4. Aplicación: 40

 4.5. Datos obtenidos de encuestas..... 41

 4.6. Resultados de las entrevistas..... 47

 4.7. Materiales:..... 49

 4.8. Desarrollo de la practica: 49

 4.8.1. Cumbia:..... 50

 4.8.2. Merengue: 55

 4.8.3. Nacional: 73

 4.9. Tipos de juegos. 104

 4.9.1. Juego 1. 104

 4.9.2. Juego 2. 107

 4.9.3. Juego 3. 109

 4.9.4. Juego 4. 111

 4.9.5. Juego 5. 115

 4.9.6. Juego 6. 117

CONCLUSIONES 120

ANEXOS 122

BIBLIOGRAFIA 151



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

María Teresa Calle Arévalo, autora de la tesis **“PROPUESTA METODOLÓGICA DE UN PROGRAMA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN EN LA BAILOTERAPIA EN LAS PERSONAS MAYORES DE 30 AÑOS DE EDAD EN EL PARQUE EL CEBOLLAR DE LA PREFECTURA DEL AZUAY”**, reconozco y aceptó el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art.5 c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIZACIÓN CULTURA FÍSICA**. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 21 de diciembre de 2016

María Teresa Calle Arévalo
C.I: 010510993-8

María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

María Teresa Calle Arévalo, autora de la tesis **“PROPUESTA METODOLÓGICA DE UN PROGRAMA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN EN LA BAILOTERAPIA EN LAS PERSONAS MAYORES DE 30 AÑOS DE EDAD EN EL PARQUE EL CEBOLLAR DE LA PREFECTURA DEL AZUAY”**, certificó que todas las ideas, opciones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 21 de diciembre de 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "M. Teresa Calle Arévalo".

María Teresa Calle Arévalo
C.I: 010510993-8

María Teresa Calle
AUTORA



DEDICATORIA

Dedico en primer lugar a Dios por permitirme llegar hasta esta instancia de mi vida, a mi esposo Paul Nieto por ser la persona que siempre está a mi lado siendo mi pilar fundamental y mi apoyo incondicional en los éxitos, a mis padres Alfredo Calle y Teresita Arévalo porque son el motor de mi vida y mi impulso de esta Carrera que día a día con su trabajo y amor han hecho de mi una gran profesional; a mis hermanos Luis y Gaby por el apoyo brindado con sus palabras de aliento y sus conocimientos, a mi tía Maya por seguir siendo mi apoyo incondicional.

María Teresa Calle
AUTORA



AGRADECIMIENTO

La vida no tendría sentido si Dios no estuviera a mi lado, Él es quien me da la sabiduría y la fortaleza, para avanzar en mi caminar.

Agradezco a la Lcda. Priscila Jara por haberme encaminado en este proceso; a mi familia quienes han sido mi pilar fundamental durante toda mi vida. A la Prefectura del Azuay, al barrio “El Cebollar” quienes me brindaron su valiosa colaboración para realizar el proceso de mi investigación y a todas las personas que de una u otra manera me han apoyado y que siempre quedará grabado en mi corazón de un manera indeleble.



*“Nunca consideres al estudio como una obligación sino
como una oportunidad para penetrar en el maravilloso
mundo del saber”.*

Albert Einstein



INTRODUCCIÓN

La bailoterapia es una nueva actividad física que se ha ido implementando en la sociedad; ya que se vio la importancia que existe para generar beneficio a las personas por medio de la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes géneros.

La bailoterapia es un proceso que permite a los usuarios disfrutar del baile con el objetivo principal de mejorar su salud tanto en mente, cuerpo y espíritu, y sobre todo a través de la ejercitación de las actividades; para así ayudar a fortalecer el sistema cardiaco, respiratorio y estimulando el incremento del metabolismo.

En el Ecuador existen varias instituciones que aportan al beneficio de la ciudadanía a través de la bailoterapia, ya que hoy en día se ha visto la necesidad de implementar la actividad física en los parques recreativos para generar una vida más activa y sana; por esta razón en la Provincia del Azuay por medio de la Prefectura del Azuay se ha fomentado por 5 años este proyecto contando con 5000 usuarios en 80 parques a nivel provincial, dando como resultado satisfacción a las personas y motivando a realizar actividad consecutivamente.



CAPITULO I

1.1. Historia de la gimnasia aeróbica como precedente de la bailoterapia.

La gimnasia aeróbica se originó en el año 1968, gracias al aporte del doctor Keneth Cooper, médico de las Fuerzas Armadas estadounidenses quien lanza el libro titulado “Aerobics”, en el cual publica un programa de entrenamiento dirigido a la prevención de enfermedades cardiovasculares, en base a resultados obtenidos con sus pacientes. Este programa, lo difunde en 1969 Jackie Sorensen a las esposas de los militares norteamericanos; para ello proponen al Dr. Cooper, realizar esta actividad en beneficio de ellas incentivando la práctica de la danza aeróbica y gimnasia para diferentes edades y géneros. En 1970 Cooper redacta su segundo libro denominado “The new aerobics” para las personas mayores de treinta años de edad y un tercer libro titulado “Aerobics for Women”. A partir de estos libros escritos por Kenneth Cooper se expandió en diferentes países la danza aeróbica con el propósito de existir variedad acompañado de diferentes ritmos de música, sin perder la importancia de los ejercicios aeróbicos que necesitan de un gran consumo de oxígeno (Poloni, S/F).

1.2. Historia de la bailoterapia.

Se originó en Europa y fue expandida en otros continentes, como en Latinoamérica como una actividad recreativa. Mediante esta actividad se fortalece el baile con pasos específicos de diferentes ritmos, incentivando a las personas a que realicen esta nueva y moderna actividad, basándose en mejorar el ánimo en las personas, condición física y posturas corporales (Díaz 2013).

En el Ecuador se realiza este proyecto bajo diferentes instituciones públicas y privadas, ocupando espacios físicos y recreativos para evitar el sedentarismo en las personas, en



el Azuay por medio del Gobierno Provincial, existe 80 puntos de Bailoterapia con un estimado de 5.000 beneficiarios durante los 7 años que inició el proyecto hasta la fecha. (ANEXO 1).

1.2.1. La bailoterapia y su combinación con los juegos.

Es una actividad que requiere de ejercicios acompañados de música de diferentes ritmos, que estimula energía, coordinación, compañerismo, unión y sobre todo el bienestar de la salud de los participantes. En el Ecuador se le nombra Bailoterapia ya que es baile y terapia, en otros países se le denomina de otros nombres como en el caso de Colombia se llama: rumbo terapia, en Argentina se la llama: ritmo terapia. Baile es la forma de la música con movimientos del cuerpo y Terapia es la que puede ayudar a impedir la aparición de enfermedades (Troya, 2015).

No requiere de factores especiales para ejecutar, debido a la actividad recreativa que todas las personas pueden realizar sin utilizar espacios entretenidos fijos o implementación de un gimnasio (Lalama, 2016).

Mediante la bailoterapia (considerada un ámbito de ejercicios acompañados con música), se refuerza y tonifica los músculos y ligamentos, aumentando la capacidad cardiaca y respiratoria, reduciendo la grasa corporal y el colesterol(Quinzo, 2012).

Uno de los beneficios principales de la bailoterapia es el de regular o evitar enfermedades mediante movimiento físico siendo tomadas en cuenta la hipertensión arterial, estrés, obesidad, y la diabetes (Garcia et al, 2007).

Según, Balsamedá (2010) nos indica que durante la sesión de la Bailoterapia se elimina de 600 a 800 calorías de acuerdo al metabolismo de cada una de las personas. Otro de los beneficios es el fortalecimiento y endurecimiento de los músculos, huesos, pantorrillas, glúteos.



El juego es ámbito de relajación que ayuda a las personas a sentirse bien, sin obligación basadas en reglas que, de acuerdo a la ejecución de los mismos, se pueden variar en determinados tiempos y espacios (Mendoza et al, 1998).

La combinación de la bailoterapia y los juegos, con los beneficios antes citados, ha servido a que esta combinación elimine la rutina en la actividad, hay una mejor predisposición anímica, mejora la asistencia de las personas y se trabaja grupos musculares específicos.

1.2.2. Cambios físicos producidos por la bailoterapia y los juegos.

Los beneficios de la bailoterapia en la población mayores de 30 años de edad no solo se basan en la forma física de su cuerpo, con prioridad a mejorar su salud para evitar enfermedades, pero sin embargo existen los cambios físicos y estos son:

- Incrementa la masa muscular
- Incrementa la tonificación muscular
- Aumento de estado físico
- Mejora coordinación
- Mejora la flexibilidad
- Incrementa la agilidad
- Incremento de sudoración
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye la grasa corporal



- Disminuye el estreñimiento
- Disminuye la depresión
- Evita y mejora el insomnio
- Disminuye el consumo de medicamentos

El proceso de cambios físicos en las personas que realizan la Bailoterapia, se debe a la constancia de asistir a las secciones de la actividad ya anteriormente mencionada, para lograr buenos resultados y obtener una vida sana (Monsalve, 2013).

1.2.3. Cambios sociales producidos por la bailoterapia y el juego.

Mediante la observación, la bailoterapia se basa en la práctica de baile, y la parte social, incrementando la amistad entre los participantes debido a que diariamente muchos de ellos son conocidos cercanos del lugar y realizan el proyecto de la bailoterapia por medio de ejercicios acompañados con música que incentiva a una actividad diferente, es por ello que debe existir un ambiente agradable con los demás para que sea más eficiente la actividad.

La bailoterapia generalmente rejuvenece a las personas a través de la música antigua, moderna y el baile, poniendo en las rutinas presentadas por el instructor estilos actuales y de épocas pasadas siendo agrado de los participantes. Desde que se desarrolló la actividad muchos de los participantes de este proyecto, pretenden vergüenza y sobre todo desconfianza de sí mismo, sin ejecutar pasos adecuados a modo que lo realiza el especialista. La bailoterapia fortalece al desarrollo de sus habilidades a través del baile y de la actividad física. (Barrera, Guzman, 2012)

Según el Art. 4 del capítulo II que reposa en el Gobierno Provincial del Azuay indica el objetivo del Proyecto de la Bailoterapia a nivel social lo siguiente:

María Teresa Calle
AUTORA



- a) Lograr la integración y unidad de las ciudadanas y ciudadanos en los diferentes barrios del cantón Cuenca.
- b) Propender al mejoramiento de la calidad de vida de las/os moradores.
- c) Fomentar la participación, organización social y popular.
- d) Impulsar la ocupación, buena utilización y rescate de los espacios públicos en el barrio.
- e) Incentivar la cogestión en los moradores de los barrios de Cuenca.

A través de la práctica de la bailoterapia de la Prefectura del Azuay indica que dentro de la parte social incrementan directivas entre los participantes con el propósito de unión y sobre todo en la participación de los diferentes eventos que la entidad ya anterior mente mencionada lo realiza con el propósito de amistad, unión y sociabilidad en cada uno de los puntos de los participantes (Anexo 2).

1.2.4. Necesidades para la práctica en la bailoterapia y el juego.

Por la comodidad de los participantes en la bailoterapia del barrio El Cebollar la práctica requiere de muchas necesidades personales para realizar la actividad, manifestando a las y los participantes estas necesidades:

- Ropa cómoda deportiva.
- Hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- Zapatos cómodos deportivos.
- Toalla personal (limpieza del sudor).
- Bastones

María Teresa Calle
AUTORA



- Ligas (cauchos)
- Balones
- Colchonetas personales

1.3. El impacto que ocasiona la bailoterapia en las personas mayores de treinta años de Edad.

Con el método de observación en el Parque El Cebollar durante esta investigación, la Bailoterapia se desarrolla como actividad recreativa y moderna, ganando popularidad en todas las edades, sin embargo, en su mayoría los participantes mayores de 30 años de edad acuden a los parques con el propósito de mejorar la salud y evitar las enfermedades. La bailoterapia es un proyecto gratuito de la Prefectura del Azuay, que establece horarios para la practica; además de sus beneficios el instructor expone su rutina previamente construida y las personas lo realizan de acuerdo a sus capacidades y habilidades sin ser forzadas y obligadas. El impacto también ha sido el estilo de la música, el cambio de los géneros obteniendo cada uno de ellos pasos específicos con relación a los ritmos y sobre todo manteniendo la música nacional como ritmo principal nuestra del Ecuador.

A través de un medio de comunicación escrito redacta un diario local indicando que la Bailoterapia de la Prefectura del Azuay fue un impacto para la ciudadanía especialmente en los puntos que se desarrolla este proyecto, de esta manera, existen participantes que manifiestan la importancia de realizar esta actividad Anexo 3 (Mercurio, 2014).



1.4. La actividad física en las personas mayores de treinta años de edad.

La actividad física en las personas mayores, complementa a la fuerza muscular y el estado físico estable, evitando enfermedades, regulando a las mismas y fortalece con actividades recreativas.

Según la Organización Mundial de la Salud recomienda como mínimo de 150 a 300 minutos semanales a la práctica de la actividad física aeróbica, de intensidad moderada o a su vez dos veces o más por semana ya que presentan menores tasas de mortalidad, hipertensión, diabetes, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión (OMS, 2016).

1.5. El Juego.

La actividad física es una buena predisposición con uno mismo aún más si es de forma recreativa ya que este ayuda a mejorar el estado de ánimo a través de juegos en forma individual y colectiva incentivados al trabajo de encuentro con las capacidades propias con la ayuda o no de los compañeros (Castañeda, s/f). A continuación, los diferentes tipos de juegos se encuentran en el capítulo IV.

1.5.1. Juegos Individuales.

Se relacionan de forma individual, en donde se propone una meta en sí mismo con el objetivo de divertirse de forma competitiva demostrando las destrezas y habilidades en el proceso de juego cumpliendo reglas. (Mullins, 2014)



1.5.2. Juegos Colectivos (grupales).

Crea una forma más divertida ante las personas debido a que se trabaja en equipo y existe el apoyo de los demás compañeros para obtener buenos resultados de manera dinámica, creativa y sobre todo a través de pequeñas competencias creando sus propios retos (Castañeda, s/f).



CAPÍTULO II

2.1. El Sedentarismo.

El sedentarismo es la falta de actividad física en las personas, donde se puede producir enfermedades e incluso la muerte prematura de los individuos, es por eso: (Pérez, 2010) indica que por medio de la tecnología las personas no realizan actividad física, prefiriendo el uso de elementos tecnológicos y en función de cumplir sus trabajos a través de un escritorio, manifiesta el autor que se ha fomentado la obesidad, el aumento de las enfermedades cardíacas y la debilitación de los huesos. El cansancio mental en las personas hace que prefiera el descanso causando sueño y debilidad en el cuerpo.

Vizueté, (2014) indica, a través de la Organización Mundial de la Salud a nivel mundial existe un 60% de población que proviene de inactividad, es por ello 3,2 millones de personas mueren al año por falta de actividades deportivas y recreativas. También indica que el sedentarismo se ubica como el cuarto componente de mortalidad en el mundo con un 30% de probabilidad de enfermedades coronarias, el 27% de diabetes y el 21% al 25% de enfermedades de cáncer de colon y de mama.

2.1.1. Causas de la Inactividad Física.

Según la Organización Mundial de la Salud indica que la inactividad física en los países tanto desarrollados como en vías de desarrollo, crean varios factores ambientales desalentando la práctica deportiva especialmente en las personas adultas. Existen causas que llevan a las personas a no realizar actividades en favor de su salud y estos son:

- Aumento de Población
- Incremento de Pobreza



- Engrandecimiento de criminalidad
- Incremento de tráfico en las ciudades y países
- Contaminación Ambiental
- Desconocimiento de buen uso de espacios verdes, parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (OMS,2016).

2.1.2. El sedentarismo y la actividad física.

El sedentarismo es la falta de actividad que afecta a las personas en su salud, como atrofia muscular, la mala circulación de la sangre y la disminución de adaptación a cualquier actividad física, debido a que en la actualidad muchas de las personas se basan al descanso tecnológico en su trabajo y hogares a través de los celulares, la televisión y el internet que no favorecen a su salud, mientras la actividad física se realiza de manera planificada que ayuda a las personas a evitar enfermedades y a mantener una condición física estable y óptima en el ser humano(Sanango, 2015).

2.2. Enfermedades que ocasiona el sedentarismo en las personas mayores de treinta años de edad.

De acuerdo a las entrevistas y encuestas realizadas a una muestra de participantes del barrio El Cebollar del proyecto de la Bailoterapia indica que el estrés, obesidad y presión arterial son enfermedades más comunes en las personas es por ello que se realiza la investigación de cada una de ellas.

2.2.1. El estrés.

El estrés es un estado de fatiga que afecta al ser humano produciendo la incapacidad de mejorar sus funciones debido a las presiones o exigencias en la situación que hoy en día vivimos



existiendo exceso de trabajo, metas no cumplidas, tráfico, problemas familiares, deudas, etc (Hernan, 2011).

En este sentido para disminuir el estado de fatiga antes mencionado, la bailoterapia cumple con disminuir el estrés por ser una actividad terapéutica según Kike Gaitan citado en (Troya, 2015); esta actividad ha dado resultados positivos a nivel físico, médico y espiritual en el estilo de vida, mejorando el estrés; la explicación está en que después de 30 minutos de actividad física el organismo comienza a producir más cantidad de endorfinas presentes en el cerebro, favoreciendo la mejora del organismo y el estrés (Gina,2011).

2.2.1.1. Tipos de estresores:

Los estresores son estímulos negativos como positivos que se pronuncian repentinamente en la persona de acuerdo a la situación que puede presentarse (Gina, 2011).

Los estresores se dividen en dos tipos:

- Estresores Internos: Fisiológicos (Las enfermedades y lesiones del cuerpo hacen que produzca una reacción negativa emocional produciendo la aparición del estrés que reflejan en las personas). Psicológicos (Se basa a la parte emocional y cognitiva del ser humano durante el proceso de crecimiento y desarrollo del mismo).
- Estresores Externos: Sociales (En lo social se debe a la falta de conocimientos tecnológicos sobre todo en las personas adultas, ya que la tecnología hoy en día es muy avanzada, de esta manera existe el factor estresante en las personas, el no poder desarrollar de una manera eficaz su trabajo). Culturales (La rutina diaria es un factor negativo que afecta a las personas en todo ámbito, alimenticio, inadecuada utilización de tiempo libre y sobre todo en la falta de actividad física) (Gina,2011).



2.2.1.2. Consecuencias del Estrés.

La consecuencia del estrés está dado en dos sentidos: físico y psicológico, ya que las personas afectadas demuestran en su estado de ánimo y algunas incluso entran en depresión que puede causar la muerte.

- Consecuencias Fisiológicas: este afecta a las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, enfermedades coronarias y las taquicardias) y a las respiratorias (asma bronquial o el síndrome de hiperventilación). Otras consecuencias fisiológicas son: el estreñimiento y la sudoración excesiva que son producidas por el estrés que afectan al ser humano.
- Consecuencias Psicológicas: Esta afecta a la salud mental existiendo el estrés psicológico en las personas en que se vinculan a las emociones y actitudes de ánimo a través de miedos, fobias, depresión, consumo de drogas, conductas ofensivas y compulsivas y alteraciones de sueño (Gina, 2011).

2.2.2. La Obesidad.

La obesidad es una enfermedad que ataca a la mayoría de países del mundo, caracterizado por el aumento de grasa corporal, causando riesgo a la salud, afectando la calidad de vida (Moreno, 2012).

Las causas entre otras encontramos comidas con alto porcentaje de grasa y la falta de actividad física, es por esto que en estas personas existen altas probabilidades de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

La Organización Mundial de la Salud nos indica en el 2014, el 39% de las personas adultas de 18 años en adelante (el 38% de los hombres y el 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En el mismo año, el 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y el 15% de las



mujeres) eran obesos. En otras personas su causa genética, debiendo someterse a tratamientos para controlar el sobre peso.

2.2.2.1. Problemas psicológicos causados por la obesidad.

Las personas que padecen de obesidad por más consientes que estén en mejorar su estado de vida es muy difícil que acepten ayuda profesional a nivel psicológico, ya que lo único que tienen en mente es adquirir alimentos que no son buenos para su organismo, entrando en un estado de depresión, ansiedad, estrés y sobre todo un sobre esfuerzo en las secciones de actividad física (OMS, 2014).

2.2.2.2. Consecuencias de la obesidad.

El Índice de Masa Corporal (IMC) en el cuerpo se debe a diferentes factores de riesgo ya sea por motivo de exceso de comidas, falta de actividad física, enfermedades cardiovasculares, la diabetes y enfermedades cancerígenas (OMS, 2016).

2.2.2.3. La obesidad y la actividad física.

La obesidad se vincula a la falta de actividad física y la mala alimentación que dificulta al cuerpo en movimiento, no existe una edad de inicio para esta enfermedad ni sexo, también existe problemas cardiovasculares que afectan a las personas. La obesidad es la falta de actividad física, embarazo, perdida de trabajo, problemas familiares, matrimonio y la disminución del tabaco. La actividad física regula y ayuda a prevenir la obesidad, acompañada de una alimentación a las horas adecuadas, sana y rica en nutrientes y minerales debido a que a las personas quienes se mantienen en constante medición de talla y peso para estabilizar dicha enfermedad (Sanango,2015).



2.2.3. Presión arterial.

Es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias también son vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón al resto del cuerpo son las más importantes del ser humano. Mientras más alta sea la presión realiza mayor esfuerzo el corazón para bombear (Sanango, 2015).

2.2.3.1. Valores de medición de la presión arterial.

Presión Sistólica: Es cuando el corazón se contrae y mide la fuerza de la sangre en las arterias cuando entra al corazón (120).

Presión Diastólica: Es cuando el corazón está relajado y mide la fuerza de la sangre y se llena de sangre mediante los latidos (80).

2.2.3.2. Presión arterial alta.

Se produce el riesgo en las personas de enfermedades catastróficas o puede existir los ojos, el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones también la consecuencia es que cuando las personas no toman los medicamentos puede ser muy perjudicial para su salud.

La Organización Mundial de la Salud y la Sociedad Internacional de Hipertensión Arterial, recomiendan realizar actividad física para evitar el consumo excesivo de medicamento en las personas que obtienen dicha enfermedad. Recomendamos realizar actividades como:

- Caminar
- Bailar
- Correr
- Nadar

El tiempo adecuado para disminuir y normalizar dicha enfermedad es de 30 a 60 minutos al día con una planificación de tres a cinco días por semana.

María Teresa Calle
AUTORA



2.2.3.3. Hipertensión y la actividad física.

Al momento de no realizar actividad física y ser una persona sedentaria ocasiona muchas falencias en su vida, como el obtener una presión alta no controlada y sobre todo adquirir enfermedades frecuentes, es por ello que se debe mejorar una dieta de alimentación, evitar consumo de sustancias dañinas al organismo como el consumo de tabaco y alcohol, estabilizar una dieta correcta acompañada del ejercicio, disminuir la sal y sobre todo a controlar el uso excesivo de medicamentos (Sanango, 2015).



CAPITULO III

3.1. Tipos de calentamientos básicos, específicos para la Bailoterapia.

Existen los calentamientos específicos y generales que ayudan a evitar las lesiones en el cuerpo humano.

3.1.1. El calentamiento.

El calentamiento es una actividad que debe realizar una persona de manera individual debido a la parte principal e importante de un inicio de trabajo de las actividades o ejercicios físicos (Costa, 2009).

El calentamiento es la prevención de lesiones para una práctica deportiva, muchas de las personas conocen de este sistema por lo cual manejan de forma ordenada la ejecución de los ejercicios incrementando la dificultad al momento de realizarlos de forma estática y en movimiento. (Domingo, 2004).

El tiempo de calentamiento, es recomendable de 15 a 30 minutos según (Sánchez, Reina, Abad, 2005) indican que no debe existir un calentamiento forzado más de lo que el músculo pueda realizar, sino más bien de forma audaz y con intensidad para evitar la fatiga y orientar a un calentamiento exitoso, debiendo ser un proceso aeróbico y no anaeróbico para evitar la acumulación de desechos en el organismo. Las pulsaciones deben equilibrarse entre los 100 a 120 por minuto después de la actividad ya mencionada anteriormente para obtener mejor rendimiento; también los autores recomiendan el descanso de recuperación al finalizar el calentamiento para un proceso de agrado para el inicio del trabajo.

Mediante la observación de la investigación en el Parque el Cebollar, con el proyecto de la Bailoterapia es necesario ejecutar dos formas de calentamiento, estático y en



movimiento con el propósito de que los participantes conozcan variación y la importancia de la actividad anteriormente ya mencionada para evitar una serie de ejercicios rutinarios y repetitivos en el ámbito inicial. Es por ello que manifiesta Costa (2009) se debe realizar el calentamiento individual así nos ayudará a evitar lesiones, de tal manera que al realizar un calentamiento en movimiento se relaciona a ser acompañado con música lenta para iniciar este proceso, coordinando ejercicios a través del ritmo de la música, mientras que lo estático se realiza de manera ascendente con ejercicios básicos.

El calentamiento se divide en dos partes muy importantes siendo ellos: general y específico que ayudan a realizar la actividad física sin lesiones.

3.1.3. Objetivos del calentamiento.

Preparar al individuo antes de la parte inicial del trabajo para evitar las lesiones con ejercicios previos a la actividad ya mencionada anteriormente para que el cuerpo en general este en óptimas condiciones para un trabajo preparado.

Prevenir lesiones: Realizar un calentamiento adecuado para evitar: calambres, contracturas musculares y desgarros musculares.

Calambres: Es causado por sobre esfuerzo de trabajo del musculo creando sensación involuntaria con dolor, que puede ser causada por deshidratación y el calentamiento. Se manifiesta con dolor estático en la parte afectada que endurece al musculo previniendo la movilidad. Cuando exista este factor se debe realizar la inmovilidad de la parte afectada mediante estiramiento para que desaparezca el dolor. Ejecutar el calentamiento adecuado para prevenir los calambres durante la sección de la bailoterapia.

Contracturas musculares: Consiste en dolor excesivo de la parte afectada ocasionada por sobre esfuerzo muscular, lesionando fibras musculares que su recuperación es en



base de la ayuda de fisioterapia y farmacéutica de acuerdo a la intensidad de la lesión. Predominar a un calentamiento idóneo y específico para evitar las contracturas musculares.

Desgarros musculares: se ocasiona por excesivo esfuerzo muscular o inadecuado calentamiento. Generalmente se presenta con dolor intenso y específico de la parte afectada, hinchazón y hemorragia interna. El tirón muscular consiste inmediatamente colocar hielo en la parte afectada, inmovilizar la zona mediante vendaje adecuado y la elevación de la extremidad lesionada, para su recuperación exitosa que requiere de dos semanas de descanso. (Latorre, Herrador, 2003).

Preparar a los beneficiarios: De forma física, fisiológica y psicológica con una base diaria planificada para trabajar con su cuerpo en óptimas condiciones durante la hora de la Bailoterapia.

Físicamente: El cuerpo humano al momento de realizar actividad física tiene cambios físicos tales como, en los músculos aumenta la temperatura, mejora la movilidad, elasticidad y contractibilidad, adecuándose a las exigencias de las actividades que posteriormente se propondrán realizar según el deporte o actividad como la Bailoterapia.

Fisiológicamente: El calentamiento ocasiona que el cuerpo humano reaccione de forma activa donde comienza el aumento de la frecuencia cardiaca y el flujo de sangre al sistema circulatorio.

Psicológicamente: La persona al momento de iniciar una actividad física el sistema nervioso se va adaptando al movimiento y esfuerzo físico de una intensidad más de lo normal, permitiendo que el beneficiario consiga mayor concentración al trabajo que realiza obteniendo mejor y mayor resultado, concentrada al entorno de la actividad tales como los problemas ya sea personales como profesionales.

María Teresa Calle
AUTORA



3.1.4. Factores que influyen en la forma o estilo para realizar un calentamiento.

Los tiempos, la complejidad, duración, estilos de calentamientos varían según:

- a) Edad: Mientras la persona sea más adulta, se necesita más tiempo de calentamiento, en el parque el Cebollar en su mayoría sobrepasan de la edad de 30 años, que generalmente existe un mayor porcentaje de personas adultas que no pueden realizar pasos de mayor complejidad sino más bien al nivel que ellos puedan rendir, es por ello que el proceso metodológico se pronuncia con pasos básicos.
- b) Temperatura: Cuando más baja sea la temperatura, debe realizarse con intensidad el calentamiento para evitar lesiones (tomando en cuenta que la práctica de la Bailoterapia se realiza en el parque del Cebollar, en un lugar abierto y en la noche existiendo variación de clima).
- c) Condición física: La preparación física intensa en la persona ocasiona menor tiempo de calentamiento. En los participantes sedentarios incrementa el tiempo y la intensidad del calentamiento, por lo cual las personas que acuden a una actividad no realizan a un cien por ciento debido a la falta de práctica de la misma; pero de acuerdo al proceso de adaptación y la asistencia constante su condición física mejora y puede realizar con normalidad los 60 minutos de la bailoterapia.
- d) Lesiones: En las personas mayores de 30 años de edad obtienen lesiones por diferentes circunstancias en el transcurso de sus vidas, debiendo concentrarse más en las zonas afectadas para no empeorarlas, sino por medio del trabajo mejorar los inconvenientes o lesiones obtenidas en su pasado.



3.1.5. Recomendaciones para un Calentamiento.

Cuando se debe realizar un calentamiento: Al iniciar una actividad física de alta, media o baja intensidad dependiendo de la planificación que va a realizar.

Duración de un calentamiento: Según la planificación ya mencionada se realiza un estilo de calentamiento entre 10 a 20 minutos dependiendo de la intensidad del ejercicio a realizar.

Intensidad y progresión: La intensidad, estilo y forma del calentamiento debe ser de menos a más, progresivamente para activar el cuerpo humano de la forma más idónea.

Repeticiones: La recomendación es evitar las repeticiones de ejercicios para evitar el cansancio en las personas, aburrimiento en la clase y especialmente el incremento de intensidad, siendo recomendable realizar de 5 a 10 repeticiones máximo.

- El calentamiento no debe ser aburrido, excesivo y fatigante.
- Planificar el calentamiento de una forma que debe estar bien elegido la cantidad y estilo de ejercicios para optimizar el tiempo y estilo de clase.
- Realizar una ejecución correcta de los ejercicios.
- Hacer que los ejercicios se realicen con facilidad, sin forzar las capacidades de cada persona.

3.1.6. Efectos del calentamiento.

En beneficio de los participantes contamos con estos efectos siendo los siguientes:

- Evita la contracción muscular
- Incremento de la elasticidad muscular.
- Disminuye la posibilidad de desgarres musculares.
- Aumenta la temperatura muscular.
- Aumenta la velocidad de contracción muscular.

María Teresa Calle
AUTORA



- Aumenta la velocidad muscular.

3.1.7. Efectos en el organismo.

Se divide en dos, Fisiológicos y psicológicos.

Efectos fisiológicos: Al realizar una actividad física se incrementa automáticamente la temperatura corporal del cuerpo humano aumentando el metabolismo celular y provocando un mayor aporte de oxígeno y nutrientes para generar energía en forma de adenosina trifosfato (ATP).

Cardiovascular:

- Aumento del volumen sistólico, de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial.
- Aumento del volumen de sangre que llega al músculo favoreciendo la irrigación y el aporte energético.
- Mejor eliminación del ácido láctico.

Respiratorio:

- Aumento de la frecuencia respiratoria.

Muscular:

- Mejora la actividad física aumentando las reacciones musculares.
- Mejora la elasticidad muscular.
- Aumento de la velocidad y de la eficacia de contracción muscular.
- Disminución de la viscosidad intramuscular.



Nervioso:

- Incremento de la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas.
- Mejora del ritmo y coordinación de los gestos específicos a realizar en la actividad futura.

3.1.8. Efectos psicológicos.

- Disminución del estrés de competición.
- Disminución de la ansiedad y la fatiga inicial.
- Facilita la transmisión de estímulos mejorando la coordinación.
- Aumenta la concentración, la autoconfianza y el nivel de motivación.

3.1.9. Fases de calentamiento.

Al realizar diversas actividades de alta o media intensidad se debe prolongar un buen calentamiento debido a que existen dos clases:

Calentamiento: General y Específico.

3.1.9.1. Calentamiento General.

Es la parte inicial de una actividad planificada para evitar lesiones hacia la activación del organismo del ser humano en lo cardiovascular y a nivel articular de forma ascendente como descendente interviniendo todos los grandes grupos musculares en beneficio de las participantes con el propósito de evitar lesiones en las mismas.

El calentamiento general es indispensable y fundamental al realizarlo durante la iniciación de toda actividad física como juegos recreativos, una caminata sencilla, trotes lentos o rápidos y actividades deportivas.



Según (Costa, 2009) indica que el calentamiento se basa a nivel orgánico y físico y sobre todo al aumento de la frecuencia cardiaca, temperatura corporal, coordinación intermuscular e intramuscular de la parte de los ligamentos y tendinoso.

3.1.9.2. Fases:

Fase de movilidad articular: Existe distintas formas de movilidades según el lugar específico que debe calentar como: las articulaciones con movimientos espirales y diagonales, que inciden en los diferentes planos del espacio. Los esquemas de movimiento se realizan en tres planos del espacio:

- Flexión-extensión.
- Abducción-adducción.
- Rotación interna-rotación externa.

En la realización de esta serie de esquemas de movimiento, es imprescindible establecer componentes de rotación donde se realiza con el objetivo de no lesionar a las personas que lo realizan.

Fase dinámica: Es muy importante saber que al realizar o comenzar la actividad física por medio del calentamiento debemos tomar en cuenta lo más importante el incremento de la frecuencia cardiaca, con un máximo de 60% del mismo. (140pulsaciones por minuto).

Esto aporta a una magnitud de nutrientes y oxígeno a los músculos a trabajar y la adecuada eliminación de los desechos que se produzcan como consecuencia de ese esfuerzo.



3.1.9.3. Calentamiento Específico.

Esta etapa se realiza siempre después del calentamiento general. Es un trabajo específicamente en las partes del cuerpo, músculos, articulaciones que van a intervenir en la clase planificada realizando posteriormente en la hora de la Bailoterapia.

3.1.9.4. Fases:

Muscular: Según la planificación de clase se debe trabajar las zonas y grupos musculares específicamente trabajando en lo dinámico o estático en función de la activación muscular específica de las zonas que se plantearían trabajar.

3.2. Pasos básicos de los tres ritmos de bailoterapia.

Los pasos básicos son ejercicios fáciles de realizar con el objetivo de perfeccionar la metodología de las participantes a la práctica ejecutando sin dificultad y con agrado.

3.2.1. Ritmos:

Son exclusivos de agrado de los participantes como es el caso de la cumbia, merengue y la música nacional del Ecuador:

3.2.1.1. Cumbia

La “cumbia” proviene del vocablo jolgorio y fiesta, su origen descende de la costa atlántica de Colombia en el siglo XVIII con tres etnias etnoculturales, los indígenas, los blancos y los africanos, siendo un ritmo muy alegre y fácil de bailar, expandiéndose en América Latina con grandes intérpretes de la música creando un ritmo de agrado de las personas. (Echeverri Erika, Santos Pamela, 2007).



Los dos temas de cumbia son del cantante y compositor Domingo Jonhy Vega Urzúa más conocido como Américo nació el 24 de diciembre de 1977 en Arica – Chile, es un artista que ha cautivado con su música a miles de personas, pisando escenarios a nivel mundial con un elenco enorme de álbumes de música tropical,

“Amor Prohibido”: Se basa a una historia romántica de dos personas que se enamoran, ella es de clase social alta y el no, pero los dos luchan por el amor que se tienen a pesar de las diferencias que piensa su familia. Interpretación: Selen Quintanilla Pérez ahora en la voz de Américo, Autor: A.B. Quintanilla III and Pete Astudillo

“Quédate con El”: Este tema es el reflejo de una relación amorosa de tres personas, en donde ella le traiciona con el hermano, el le pide que se separe ya que ella miente y no quiere que le traicione ni que le haga daño. Interpretación: Américo Autor: no existe autor en ninguna información es por ello propiciar los derechos reservados del autor (DRA).

Los ultimos géneros de los discos de Américo impactaron al público en general, por esta razon estos temas fueron elegidos para las clases y debido a que son conocidos en la Bailoterapia del parque el Cebollar como canciones actuales y ritmos que agradan a los participantes.

3.2.1.2. Merengue.

El Merengue nació en el año de 1844 en República Dominicana es un género muy alegre y divertido de bailar, obteniendo grandes intérpretes de este ritmo variado y modificando a su gusto he incluso cambiando instrumentos para una mejor versión de la música. (Ramon, 2005) El merengue se divide en dos grupos: merengue folklor utilizado en el campo y el merengue de salón, siendo el más esencial difundido por todo el mundo. (Educación, 2007). Los temas son de género Merengue, interpretado por grandes músicos.

María Teresa Calle
AUTORA



“Moviendo la Cadera”: La canción interpretada se relaciona al movimiento de la cadera de una morena durante el baile que tiene swing a la derecha y a la izquierda. Interpretación: La Orquesta Oro Sólido el género merengue. Autor: Los Hermanos Rosario, La orquesta Oro Solido fue creada por Raúl Acosta de la República Dominicana en el año de 1994 siendo de mayor trayectoria con varios álbumes conocidos y temas de agrado de las personas.

“Con la mano en el piso y con la pompi pa´ arriba”: Se basa a que le interroga a la persona si es que es casada o soltera ya que ni quiere que el marido le reclame. Interpretación: Javier Ignacio Gutiérrez conocido como Mala Fe de género merengue, Autor: D.R.A. Mala Fe. Mala Fe nace en República Dominicana denominado como Manberitis existiendo el apoyo incondicional de su madre ya que ella creía de la capacidad de su hijo hacia el canto.

3.2.1.3. Música Nacional Ecuatoriana Bailable.

La música nacional está formada por diferentes géneros siendo exclusiva para festividades, consistiendo en la representación del pueblo Ecuatoriano habiendo fronteras en otros países. La música nacional se origina a partir de los años 30 y se consolida en los siglos XX, basada en grandes géneros como el pasillo, el yaraví, pasacalles, sanjuanitos y albazos. En la actualidad los cantantes conocidos del Ecuador han cambiado los ritmos, generalmente agradando a los que escuchan, de tal manera los participantes de la Bailoterapia prefieren esta música.

Las interpretaciones de estas canciones son de artistas ecuatorianos muy reconocidos como son:

“La Cumbiambera”: La canción relata a la organización de una fiesta en donde se disfruta con un pasito pa delante y las manos para atrás moviendo la cinturita comenzamos a saltar.

Interpretación: Máximo Escaleras y la Orquesta los Bamboleros, Autor: Leonardo Montero – Los Bamboleros, Máximo Escaleras es un intérprete conocido en todo el país. Nace en Puyango de la

María Teresa Calle

AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

provincia de Loja, su historia por la música nace en el año de 1988 con varios albunes, siendo reconocido como uno de los mejores cantantes de nuestro país, por el cual interpreta La Cumbiambera acompañado de la Orquesta Los Bamboleros.

“Morena la ingratitud”: Se relaciona a que ella se olvida de él y le abandona quedando dolido por ella. Interpretación: Gerardo Moran y la Orquesta D´ Franklin Band

Autor: Jorge Araujo, Gerardo Moran es un intérprete de la música Ecuatoriana denominado el más querido, nace en San Pablo de Pita del cantón Bolívar en el año 1968, es uno de los grandes y el más reconocido de la gente por su estilo de música, cuenta con grandes temas como el Morena la Ingratitud acompañada de una gran orquesta D´ Franklin Band.

“Por eso te Quiero Cuenca”: El tema describe a la ciudad de Cuenca por sus paisajes, cultura, gastronomía, tradiciones y por toda su gente linda. Interpretación: Juanita Burbano, Autor: Carlos Ortiz Cobos, Juanita Burbano gran intérprete de la música nacional del Ecuador con más de 20 años de trayectoria nace el 8 de abril en la ciudad de Quito, es reconocida cantante con varios discos que agradan a la gente. En la actualidad realiza un homenaje a Cuenca con el tema Por eso te quiero Cuenca que es el agrado y orgullo de nuestra gente.

Justificación: La información de los intérpretes de los diferentes géneros es de las páginas oficiales de cada cantante es por ello que no existe una bibliografía específica.



CAPITULO IV

4.1. Propuesta metodológica:

- a) Realizar encuestas a las personas mayores de treinta años de edad para saber el porcentaje de sedentarios y el tipo de enfermedades patológicas que poseen.
- b) Desarrollo de la metodología de un programa de iniciación planificado en la bailoterapia para disminuir el SEDENTARISMO en las personas mayores de treinta años de edad del parque El Cebollar de la Prefectura del Azuay.
- c) Desarrollar los estilos básicos de la bailoterapia, aplicados a las personas mayores de treinta años en su etapa inicial.
- d) Planificar procedimientos metodológicos de rutinas básicas, planificadas y estructuradas específicamente para personas sedentarias de más de treinta años de edad con diferentes estilos de música, pero especificados en pasos básicos en cada uno de ellos hasta llegar a formar rutinas con más alto nivel de complejidad (3).
- e) Ejecutar la práctica correspondiente a las personas de estudio con la planificación ya establecida.
- f) Disminuir el sedentarismo en las personas mayores de treinta años de edad.

4.2. Sujetos del estudio:

El estudio fue a 20 participantes del parque el Cebollar pertenecientes al proyecto Ciudadanía Activa de la Prefectura del Azuay de la ciudad de Cuenca, mayor de 30 años de edad de género femenino y masculino quienes voluntariamente participaron en la propuesta investigativa de estudio.



4.3. Recopilación de datos:

Las encuestas y entrevistas se desarrollaron de manera escrita, video y observación, con la importancia que amerita los datos personales de cada participante, indagando información importante como: si padecen de alguna enfermedad, el cómo se sienten al realizar la bailoterapia, sus experiencias, opiniones y muchos de los factores que enriquecen este estudio. El desarrollo de la metodología es en base a los pasos básicos, con aumento progresivo de la complejidad de las rutinas. Las técnicas empleadas fueron las siguientes:

- a) Existen fichas de encuestas personales de todo el universo.
- b) Video de la entrevista a las participantes con amplia trayectoria en la actividad recreativa.
- c) Fotos de evidencias de cada uno de las actividades antes mencionadas.
- d) Cuadros estadísticos de las encuestas para obtener porcentajes del universo.
- e) Planificaciones preparadas para la práctica de la metodología.
- f) Materiales necesarios para la elaboración de los juegos (actividades lúdicas).

4.4. Aplicación:

Las encuestas son basadas al inicio del proceso del desarrollo de la metodología, con el propósito de conocer al estado real del universo que se realizara el estudio, cumpliendo con respuestas que son muy importantes para la ejecución de la practica en general.

Las entrevistas de los participantes que generan motivación al resto de los usuarios que diariamente asisten a la actividad recreativa como es la bailoterapia.

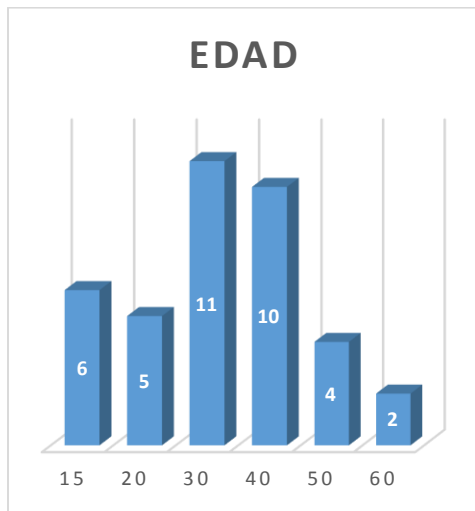


4.5. Datos obtenidos de encuestas.

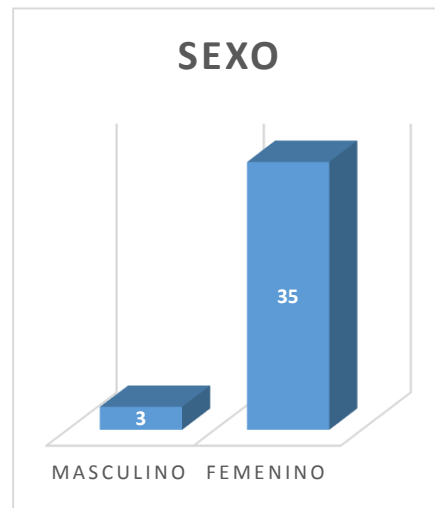
Se realizó las encuestas a 38 beneficiarias de la bailoterapia “El Cebollar”, logrando obtener los siguientes resultados:

1.

EDAD:

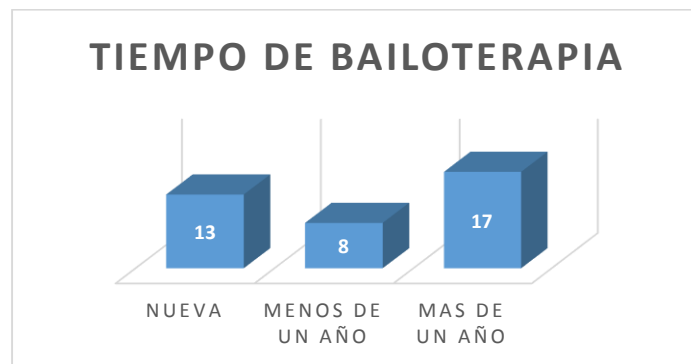


SEXO:



Podemos observar qué hay personas de diferentes edades, prevaleciendo porcentualmente participantes mayores de 30 años de edad, de ambos géneros predominando el número de mujeres en el parque el Cebollar.

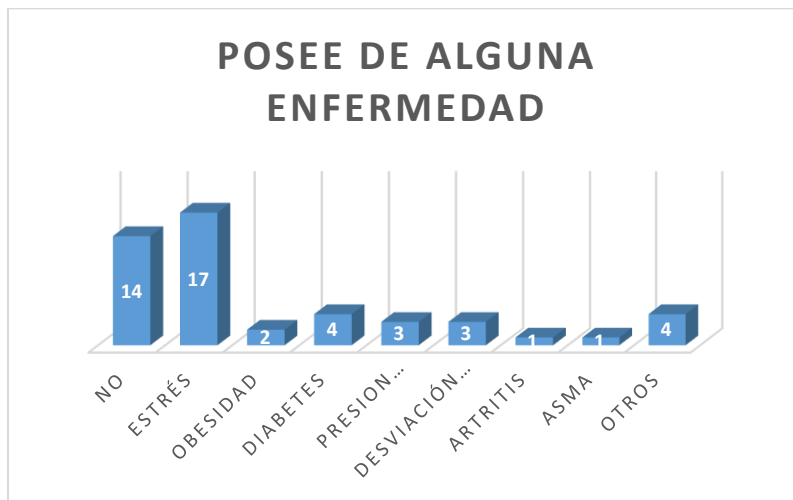
2. ¿Qué tiempo realiza la bailoterapia?





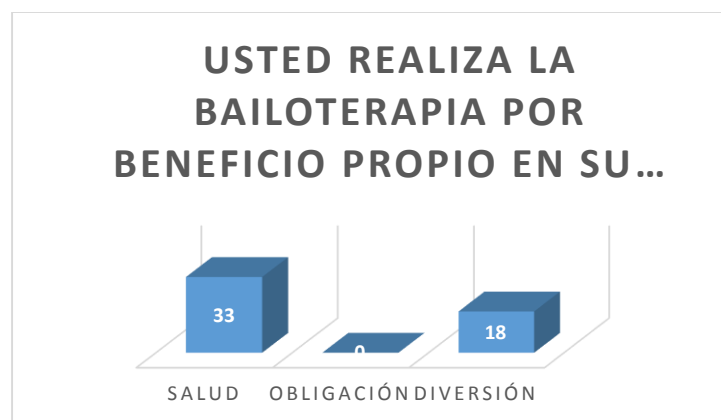
Existe un 17% de los beneficiarios que acuden por un año al proyecto de bailoterapia, es por ello que se sobreentiende que las personas llevan un alto tiempo de preparación en el parque él Cebollar.

3. ¿Posee de alguna enfermedad?



De acuerdo a las respuestas obtenidas en esta pregunta por los beneficiarios el 17% de los encuestados padecen de estrés y un 14% no padecen de enfermedades.

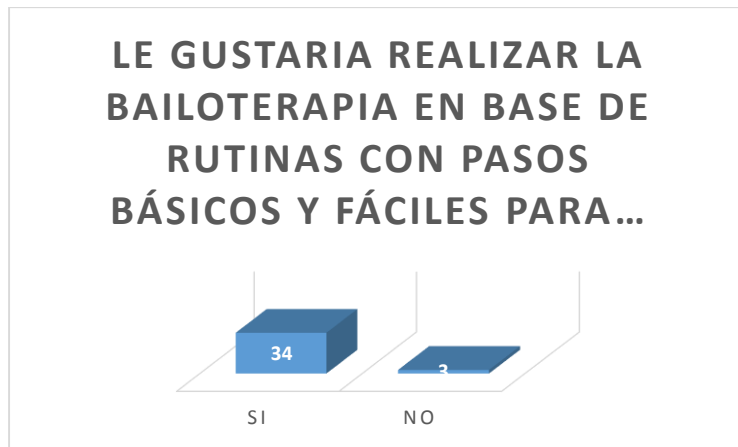
4. ¿Usted realiza la bailoterapia por beneficio propio en su salud, obligación o por diversión?



De los participantes encuestados el 33% asisten a la bailoterapia por salud, el 18% por diversión y no existe participantes que asistan por obligación.



5. ¿Le gustaría realizar la bailoterapia en base de rutinas con pasos básicos y fáciles para un mejor proceso de aprendizaje?



El 34% de los participantes prefieren la bailoterapia con pasos básicos debido que la mayoría son mayores a 30 años de edad y de género femenino, dificultándose durante la sesión en las rutinas de procesos complicados.

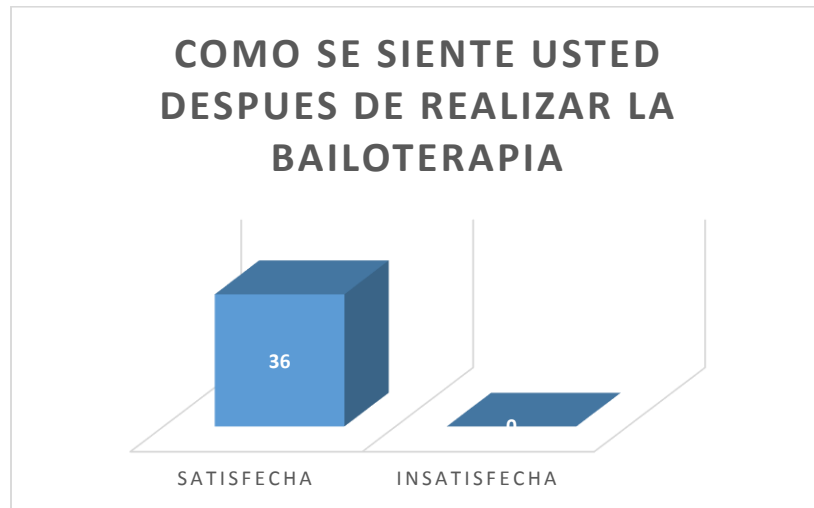
6. ¿Como se siente usted antes de realizar la bailoterapia?



En el gráfico observamos el 16% de los participantes admiten que antes de realizar la actividad llegan con estrés y cansancio por sus actividades diarias, pára lo cual asisten con el propósito de evitar estos malestares y fortalecer su salud.

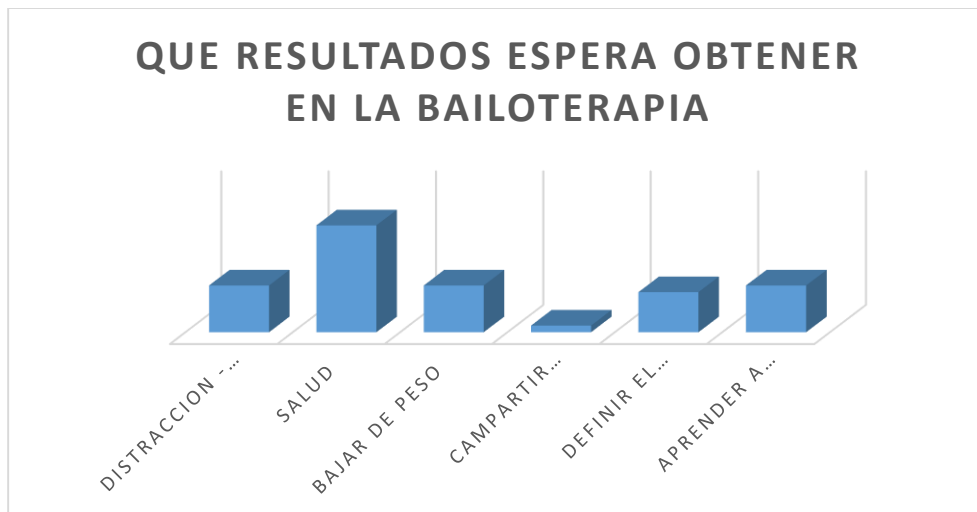
María Teresa Calle
AUTORA

7. ¿Como se siente usted después de realizar la bailoterapia?



Los participantes en su mayoría se sienten satisfechos al realizar una actividad física acompañada de música y aún más si es de agrado de los que practican.

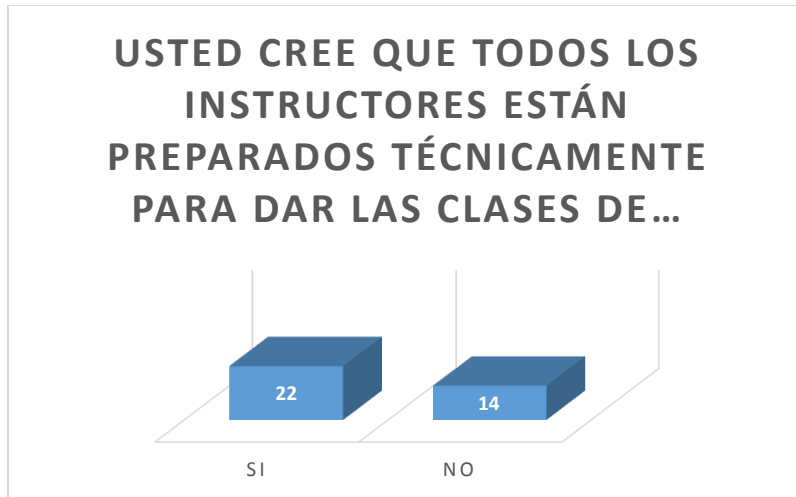
8. ¿Que resultados espera obtener en la bailoterapia?



El 16% de los participantes se basan a su salud ya que muchas de las personas padecen de enfermedades y con está actividad se normaliza o en casos se elimina.

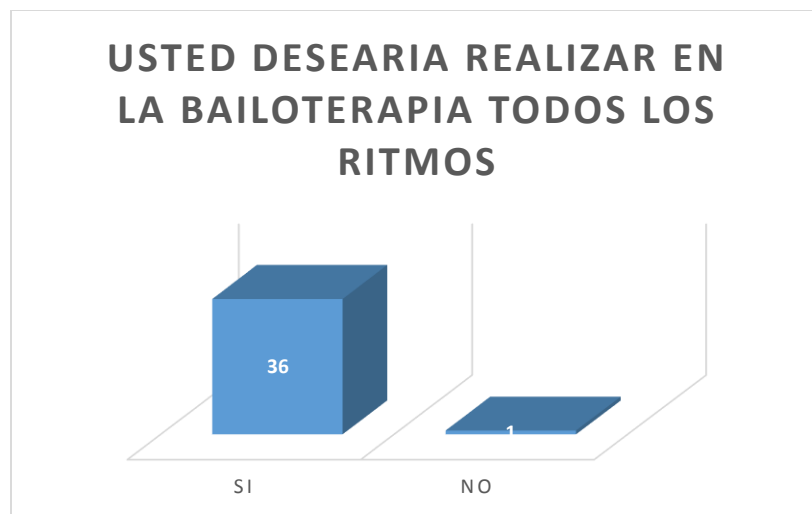
9. ¿Usted cree que todos los instructores están preparados técnicamente para dar las clases de bailoterapia?

María Teresa Calle
AUTORA



En esta pregunta el 22% creen que los instructores se preparan para realizar sus clases de manera organizada para ejecutarlos en los parques, fomentando las rutinas con pasos básicos.

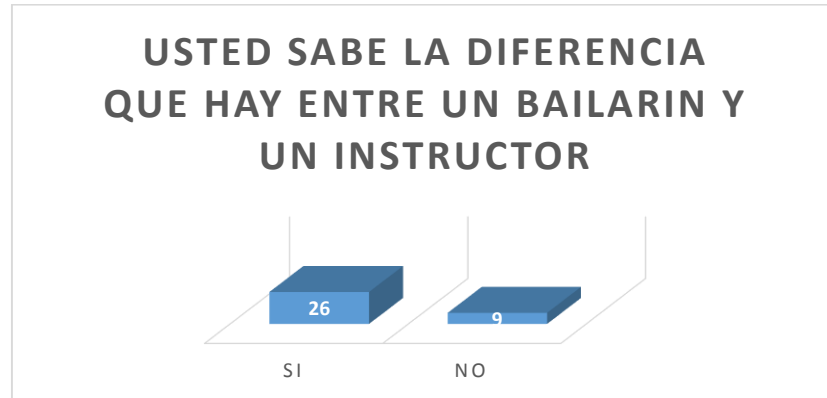
10. ¿Usted desearía realizar en la bailoterapia todos los ritmos?



El 36% de los participantes les gustaría bailar todos los ritmos que se presentan en la actualidad.

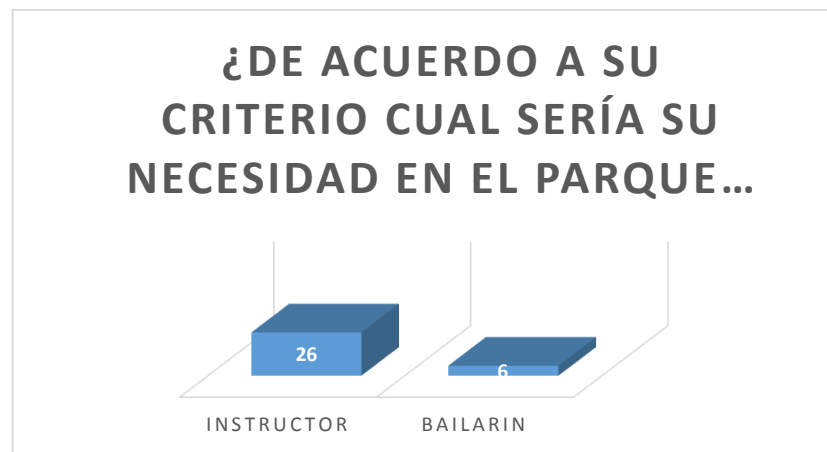


11. ¿Usted sabe la diferencia que hay entre un bailarín y un instructor?



El 26% conocen la diferencia de un instructor con un bailarín mientras que el 9% no conocen la diferencia.

12. ¿De acuerdo a su criterio cuál sería su necesidad en el parque el cebollar: (Instructor o Bailarín)?



El 26% desean obtener un instructor y no un bailarín.

Podemos observar que hay personas de diferentes edades, género con predominio femenino; personas que padecen de algún tipo de enfermedad, con predominio de estrés; la mayoría de personas realiza más de un año la actividad; la mayor parte de los asistentes realizan la actividad por salud; los asistentes antes de realizar la actividad admiten que llegan con estrés



y cansancio, y luego de realizar la sesión la totalidad de asistentes admitió su satisfacción; igualmente los asistentes creen que la mayoría de instructores están capacitados; y que desearían bailar todos los ritmos y que les interesa más un instructor que un bailarín para las clases.

4.6. Resultados de las entrevistas.

De forma aleatoria se tomó el 9,40% de una muestra de los beneficiarios del proyecto de la bailoterapia en el parque El Cebollar, debido a las diferentes edades y experiencias siendo las que mayor trayectoria realizan la bailoterapia, con edades como 41, 49 y 65 años de edad de género femenino, indican que las respuestas se relacionan al sedentarismo, en donde dan a conocer sus criterios coincidiendo con la respuesta.

a) ¿Que entiende usted por sedentarismo?

En esta pregunta todas las participantes coincidieron con sus respuestas, indicando que el sedentarismo se produce por la falta de actividad física de una persona.

b) ¿Usted cree que por el sedentarismo existan enfermedades en las personas?

La respuesta de las entrevistadas es: “sí” debido a que al momento de no realizar una actividad vienen las enfermedades al ser humano.

c) ¿Que enfermedades cree usted que son las más frecuentes en las personas sedentarias?

Con respecto a la pregunta las respuestas coincidieron que la obesidad, presión arterial, estrés y diabetes son las enfermedades más comunes de una persona sedentaria.

d) ¿Una persona sedentaria se le denomina?

A una persona que no realiza ninguna actividad física.



e) ¿Usted cree que la bailoterapia ayuda a prevenir el sedentarismo?

Piensan que la bailoterapia ayuda a controlar que no existan más personas dentro del ámbito del Sedentarismo ya que es una actividad divertida, recreativa, terapéutica, educativa, ayudando a disminuir la cantidad de personas sedentarias ya que con la música se desestresan de las actividades diarias constantes ya que es un método de actividad en donde se relajan y se incentivan a disfrutar de los diferentes ritmos y sobre todo del baile ya que no les agrada la idea de obtener ejercicios dirigidos personalizados en máquinas, sino más bien a través de este proyecto obtener buenos resultados en su salud.

f) ¿Las personas más propensas del sedentarismo son: los hombres o las mujeres?

La falta de Sedentarismo no es solo para la mujer sino también para los hombres ya que hoy en día esto implica que hay la falta de importancia de las personas debido al cansancio de sus trabajos prefiriendo descansar y no realizar actividad física.

g) ¿Indique las sugerencias para que una persona no sea sedentaria?

Recomiendan a las personas realizar actividad física para evitar las enfermedades y mejorar su estilo de vida y aprovechar de los espacios deportivos y recreativos para una vida saludable.

De las entrevistas se obtiene una información fundamental ya que fueron personas que conocieron lo que es el Sedentarismo y cuentan con su propia experiencia el mantener su vida saludable a través de la Bailoterapia. A continuación, en los Anexos 4 se presenta las preguntas de la entrevista ya que fueron analizadas y basadas en la información de la organización mundial de la salud sobre todo en las enfermedades más comunes y las que provocan muertes.



4.7. Materiales:

Para la práctica de la metodología utilizamos diferentes implementos que fueron de uso exclusivo para los participantes:

- Espacio adecuado para la elaboración de la práctica (parque).
- Un parlante.
- Un micrófono.
- Una extensión.
- Una memoria.
- Ropa deportiva.
- Zapatos deportivos.
- Bebida hidratante.
- Un iPad.
- Hojas para las impresiones de encuestas y el trabajo de investigación.
- Globos.
- Balones.
- Hilo.
- Incentivos para los participantes.

4.8. Desarrollo de la practica:

El proceso de la practica se basan a los pasos basicos de cada una de las rutinas de los diferentes ritmos, es por ello que a continuacion se presenta cada uno de los pasos con su diferente género musical.



4.8.1. Cumbia: (Quédate con El de Américo) y (Amor prohibido de Selena Quintanilla en la voz de Américo).

Estos ritmos se eligieron para la práctica de la Bailoterapia siendo canciones conocidas de mucho agrado de la gente, debido a que la intención es que las personas a más de realizar actividad física disfruten de la música para que exista beneficios y se pueda ejecutar pasos básicos fáciles y sencillos, de esta forma se realiza la practica siendo muy motivador para los participantes.

La primera rutina básica con el ritmo de CUMBIA se trabajó con una mezcla de 30 minutos y se necesitó de doce clases para llegar a cumplir la rutina, donde se indico paso a paso cada ejercicio hasta que pueda realizarlo sin problema y aumentar en forma de CADENA hasta llegar a formar la rutina con 9 pasos básicos completamente solos.

Paso 1.-



Paso base (campana) se realiza dos pasos laterales hacia la derecha y luego dos pasos laterales hacia la izquierda.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 2.-



Paso cumbia se realiza con la pierna derecha hacia atrás mientras el izquierdo se queda en el propio terreno, luego regresa al mismo sitio y el pie izquierdo se traslada hacia atrás manteniendo el derecho en el propio terreno y luego retoma la postura inicial.

Paso 3.-



Paso cumbia adelante (repetición), se realiza con la pierna derecha hacia adelante y atrás mientras la izquierda se queda en el mismo sitio durante dos ocasiones, luego se realiza la

María Teresa Calle
AUTORA



pierna izquierda hacia adelante y atrás mientras la derecha se queda en el mismo sitio durante dos ocasiones.

Paso 4.-



Paso base con $\frac{1}{2}$ giro se realiza dos pasos laterales hacia la derecha luego $\frac{1}{2}$ giro luego dos pasos laterales hacia la izquierda, luego dos pasos laterales hacia la derecha luego $\frac{1}{2}$ giro, luego dos pasos laterales hacia la izquierda.

Paso 5.-



Traslado se realiza poniendo la pierna derecha adelante mientras la pierna izquierda se queda en el propio terreno, luego pierna derecha regresa a la posición principal, continuando

AUTORA



con la pierna izquierda hacia atrás mientras la pierna derecha se queda en posición inicial terminando con la pierna izquierda en posición inicial.

Paso 6.-



Lateral simple, pierna derecha realiza paso lateral manteniendo la pierna izquierda en posición principal, luego regresa pierna derecha a posición principal donde luego la pierna izquierda realiza paso lateral manteniendo la derecha en posición principal y para finalizar el paso la pierna izquierda regresa a posición principal.

Paso 7.-





Paso base con $\frac{1}{2}$ giro se realiza dos pasos laterales hacia la izquierda luego $\frac{1}{2}$ giro luego dos pasos laterales hacia la derecha, luego dos pasos laterales hacia la izquierda luego $\frac{1}{2}$ giro, luego dos pasos laterales hacia la derecha.

Paso 8.-



Traslado se realiza poniendo la pierna izquierda adelante mientras la pierna derecha se queda en el propio terreno, luego pierna izquierda regresa a la posición principal, continuando con la pierna derecha hacia atrás mientras la pierna izquierda se queda en posición inicial terminando con la pierna derecha en posición inicial.

Paso 9.-



María Teresa Calle
AUTORA



Lateral simple, pierna izquierda realiza paso lateral manteniendo la pierna derecha en posición principal, luego regresa pierna izquierda a posición principal donde luego la pierna derecha realiza paso lateral manteniendo la izquierda en posición principal y para finalizar el paso la pierna derecha regresa a posición principal.

4.8.2. Merengue: (Con la Mano en el piso y la pompi pa arriba Mala Fe)

Este ritmo se trabajo con secuencia de 13 pasos básicos que ayudan a los participantes puedan ejecutarlos con una duración de 30 minutos de 12 clases consecutivas para ejecutar correctamente la coreografía.

Paso 1.-



Paso merengue saltado en punta de pies con brazos horizontales intercalados hacia el pecho por dieciséis tiempos.



Paso2.-



Paso estático con movimiento de cadera en forma lateral y movimiento de manos en posición de taeko intercalado primero derecha y luego izquierda por dieciséis tiempos.

Paso 3.-





Paso coro con la una mano hacia abajo luego la otra primero derecha y después izquierda, luego doble salto hacia atrás con las manos a la altura de los hombros, repetimos todo este paso nuevamente.

Paso 4.-





Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros por 8 tiempos girando a los 4 lados hacia el lado derecho, luego con traslado lateral hacia la derecha con vista al frente y ocho tiempos hacia el lado izquierdo.

Paso 5.-



Paso estático con movimiento de cadera en forma lateral y movimiento de manos juntas en posición de taeko intercalado, primero derecha y luego izquierda por dieciséis tiempos.



Paso 6.-



Paso estático con movimiento de cadera en forma lateral y movimiento de manos en posición de taebo con las manos juntas a la anchura de los hombros como protección cubriéndose y hacia abajo.

Paso 7.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso coro con la una mano hacia abajo luego la otra hacia abajo, primero derecha y después izquierda, luego rodilla derecha hacia arriba mientras la mano derecha se toca la cadera, luego la rodilla izquierda hacia arriba mientras la mano izquierda se toca la cadera, repetimos todo este poso nuevamente.

Paso 8.-





Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros por 8 tiempos girando a los 4 lados hacia el lado izquierdo, luego con traslado lateral hacia la izquierda con vista al frente y ocho tiempos hacia el lado derecho.

Paso 9.-



Paso coreografía con la una mano hacia abajo luego la otra primero derecha y después izquierda, luego doble salto hacia atrás con las manos extendidas hacia adelante a la altura de los hombros, repetimos todo este paso nuevamente.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 10.-



Paso básico del merengue con los brazos a la altura del pecho, movimiento de cadera, rodillas y pies en el propio terreno por ocho tiempos.

Paso 11.-



Paso básico del merengue con los brazos horizontales girando hacia la derecha por ocho tiempos intercalando abajo hacia arriba.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 12.-



Paso básico del merengue con los brazos horizontales girando hacia la izquierda por ocho tiempos intercalando abajo hacia arriba.

Paso 13.-



María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Paso estático con movimiento de cadera en forma lateral y movimiento de manos en posición de taeko con las manos juntas a la anchura de los hombros como protección cubriéndose y hacia abajo.

Merengue: (Moviendo la cadera Oro Sólido).

Este ritmo se trabajó con secuencia de 18 pasos básicos que ayudan a los participantes puedan ejecutarlos con una duración de 30 minutos de 12 clases consecutivas para ejecutar correctamente la coreografía.

Paso 1.-



Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia adelante por 16 tiempos.



Paso 2.-



Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con un intervalo de cha cha cha con extensión de brazos hacia adelante por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 3.-



Paso lado izquierdo con brazos extendidos hacia arriba y luego hacia la derecha por

16 tiempos por cada lado.

Paso 4.-



Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia adelante

por 16 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 5.-



Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con un intervalo de cha cha cha con extensión de brazos hacia adelante por 8 tiempos.

Paso 6.-



Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extensión de brazos hacia arriba por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 7.-



Paso giro en el propio terreno con brazos extendidos hacia arriba tanto derecha como izquierda, una a cada lado.

Paso 8.-



Paso en punta de pies con brazos laterales derecho e izquierdo en el propio terreno por 16 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 9.-



Paso en punta de pies con brazos extendidos hacia arriba en el propio terreno por

16 tiempos.

Paso 10.-



Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extension de bracias hacia

arriba por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 11.-



Paso giro hacia la derecha y luego hacia la izquierda en el propio terreno una vez a cada lado acompañado con movimiento de cadera al ritmo de la música.

Paso 12.-



Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 13.-



Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia arriba

por 16 tiempos.

Paso 14.-



Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extension de bracias hacia

arriba por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 15.-



Paso giro hacia la derecha y luego hacia la izquierda en el propio terreno una vez a cada lado acompañado con movimiento de cadera al ritmo de la música.

Paso 16.-



Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 17.-



Paso básico en el propio terreno hacia abajo y arriba por 8 tiempos.

Paso 18.-



Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.

4.8.3. Nacional: (Morena la ingratitud, Gerardo Moran), (La cumbiambera, Máximo Escaleras) y (Por eso Te quiero Cuenca, Juanita Burbano). Temas escogidos, valorando nuestra música

María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ecuatoriana que nos identifica, cumpliendo 30 minutos de mezcla, 15 clases, 16 pasos de morena la ingratitude, 19 de la cumbiambera y 15 del por eso te quiero Cuenca.

Nacional Gerardo Moran

Paso 1.-



Paso básico nacional con pierna lateral y mano hacia arriba un tiempo a la derecha y otro a la izquierda, realizar este paso por dieciséis tiempos.

Paso 2.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso saltado de un lado a otro con las manos hacia arriba al ritmo de la música por dieciséis tiempos.

Paso 3.-



Paso saltado de un lado a otro con las manos intercalada una arriba y la otra abajo después cambiar de lado por dieciséis tiempos.

Paso 4.-





Paso básico nacional en estilo saltado con pierna lateral y mano hacia adelante un tiempo a la derecha y otro a la izquierda, realizar este paso por dieciséis tiempos.

Paso 5.-



Paso simple saltado con las manos en la cintura en el propio terreno por ocho tiempos.

Paso 6.-





Paso simple saltado con las manos hacia arriba aplaudiendo en el propio terreno por ocho tiempos.

Paso 7.-



Paso simple saltado con las manos una arriba y la otra abajo luego viceversa en el propio terreno por ocho tiempos.

Paso 8.-





Paso simple saltado con las piernas separadas con la pierna derecha primero hacia un lado lateral y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

Paso 9.-



Paso simple saltado con las piernas separadas con la pierna derecha primero hacia un lado lateral y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia horizontal en forma de círculo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

Paso 10.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso simple saltado con las piernas hacia adelante en el propio terreno con la pierna derecha primero hacia adelante y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

Paso 11.-



Paso simple saltado con las piernas hacia adelante semi inclinada hacia afuera en el propio terreno con la pierna derecha primero hacia adelante y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

Paso 12.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso saltado en el propio terreno con las manos hacia arriba por ocho tiempos en el propio terreno.

Paso 13.-



Paso saltado con las manos hacia arriba a realizar una vuelta hacia la derecha en ocho tiempos y luego hacia el lado izquierdo en ocho tiempos.

Paso 14.-





Paso saltado simple en el propio terreno con las manos hacia arriba aplaudiendo por ocho tiempos.

Paso 15.-



Paso saltado simple en el propio terreno con las manos tanto arriba y abajo intercalada las manos primero la mano derecha hacia arriba y luego la izquierda por ocho tiempos.

Paso 16.-





Paso simple saltado con las piernas separadas intercalada con la pierna derecha primero y luego la izquierda con las manos realizando un círculo desde horizontal comenzando con el lado derecho y luego al izquierdo.

Nacional Cumbiambera Máximo escaleras

Paso 1.-



Paso saltado de forma lateral con las piernas juntas y manos arriba de derecha a izquierda como estar saltando la cuerda al ritmo de la música por dieciséis tiempos.

Paso 2.-



María Teresa Calle
AUTORA

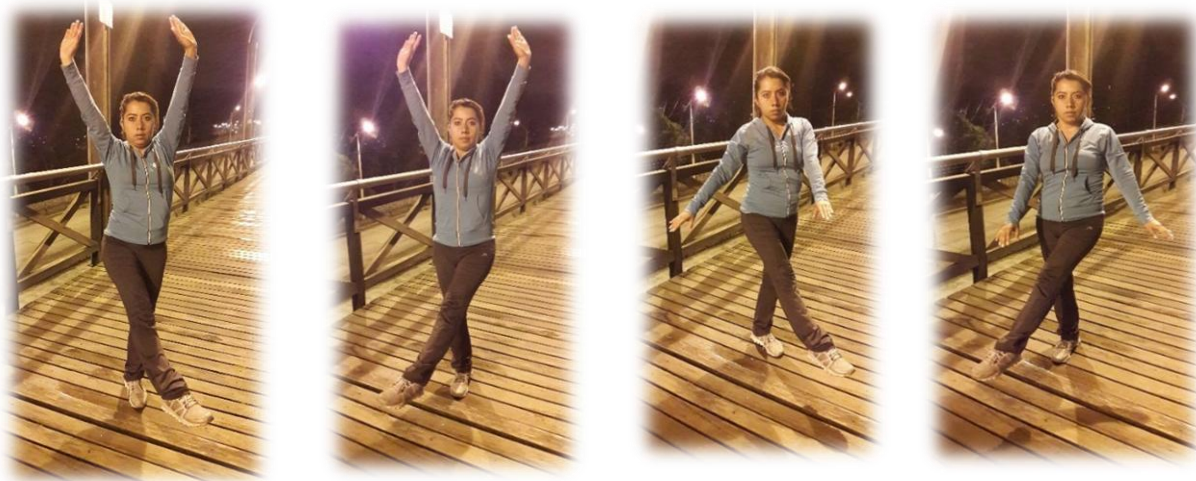
Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos en la cintura.

Paso 3.-



Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.

Paso 4.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo por cada tiempo al ritmo de la música.

Paso 5.-



Paso coro hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.



Paso 6.-



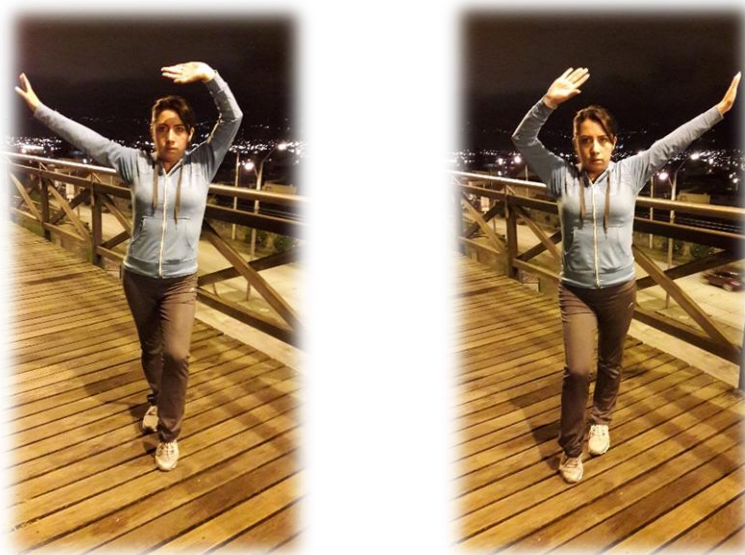
Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

Paso 7.-



Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por ultimo girar hacia la derecha terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

Paso 8.-



Ocho tiempos para buscar y ubicarse en parejas frente a frente cada una y cogidas las manos saltando al ritmo de la música.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 9.-



Paso en parejas cogidas las manos a la altura del pecho girar 180 grados hacia la derecha en cuatro tiempos, luego hacia la izquierda de igual forma en cuatro tiempos, repetir hacia la derecha con los mismos tiempos y luego hacia la izquierda.

Paso 10.-



Ocho tiempos con el paso básico saltadito a regresar a los puestos anteriores que se estaba trabajando sin parejas.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 11.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

Paso 12.-





Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

Paso 13.-





Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por ultimo girar hacia la izquierda terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

Paso 14.-



Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo

María Teresa Calle

AUTORA



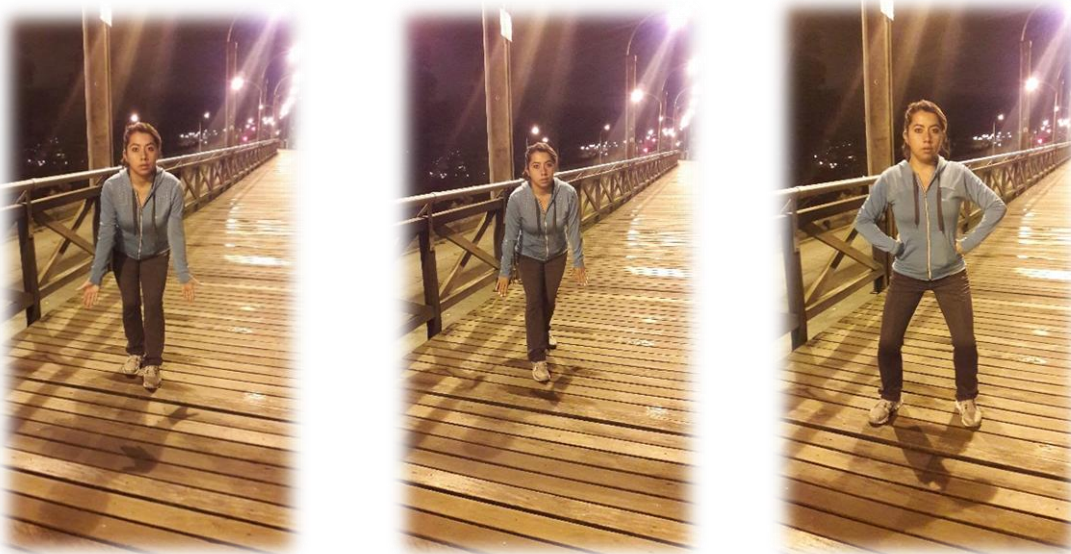
según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.

Paso 15.-



Paso saltado de forma lateral con las piernas juntas y manos arriba de derecha a izquierda como estar saltando la cuerda al ritmo de la música por dieciséis tiempos.

Paso 16.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

Paso 17.-





Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

María Teresa Calle
AUTORA



Paso 18.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por ultimo girar hacia la derecha terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

Paso 19.-



Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo

María Teresa Calle

AUTORA



según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.

Por Eso Te Quiero Cuenca Juanita Burbano

Paso 1.-



Paso básico con pierna derecha adelante aplaudiendo al ritmo de la música por ocho

tiempos.

Paso 2.-



María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Paso básico con pierna izquierda adelante aplaudiendo al ritmo de la música por ocho tiempos.

Paso 3.-



Paso lateral con las manos en la cintura y trabajo con las dos piernas tanto a la derecha como a la izquierda por dos tiempos de ocho.

Paso 4.-



María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Paso básico con pierna derecha adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado izquierdo por un tiempo de cuatro.

Paso 5.-



Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro.

Paso 6.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno.

Paso 7.-



Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de ocho dividiendo un tiempo de cuatro hacia adelante y luego un tiempo de cuatro hacia atrás por dos ocasiones continuas.

Paso 8.-





Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro.

Paso 9.-



Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno.

Paso 10.-





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Paso lateral con las manos hacia adelante según corresponda la mano y trabajo con las dos piernas tanto a la derecha como a la izquierda por dos tiempos de ocho.

Paso 11.-



Paso lateral continuo en dos tiempos con la mano adelante tanto hacia la derecha como a la izquierda por 8 tiempos.

Paso 12.-





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Paso básico con pierna derecha adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado izquierdo por un tiempo de cuatro.

Paso 13.-



Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro.

Paso 14.-



María Teresa Calle
AUTORA



Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno.

Paso 15.-



Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de ocho dividiendo un tiempo de cuatro hacia adelante y luego un tiempo de cuatro hacia atrás por dos ocasiones continuas.

4.9. Tipos de juegos.

Se basa a la practica de esta actividad recreativa con implementacion y sin implementacion es por ello que a continuacion se describe alguno de ellos:

4.9.1. Juego 1.

Nombre: Juego con la bomba.

Material: Globos e Hilo

Forma de juego: Consiste en formar parejas con un globo cada uno y un hilo a la medida de la cintura, se hincha el globo y se sujeta con el hilo en la cintura en la parte posterior,

María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

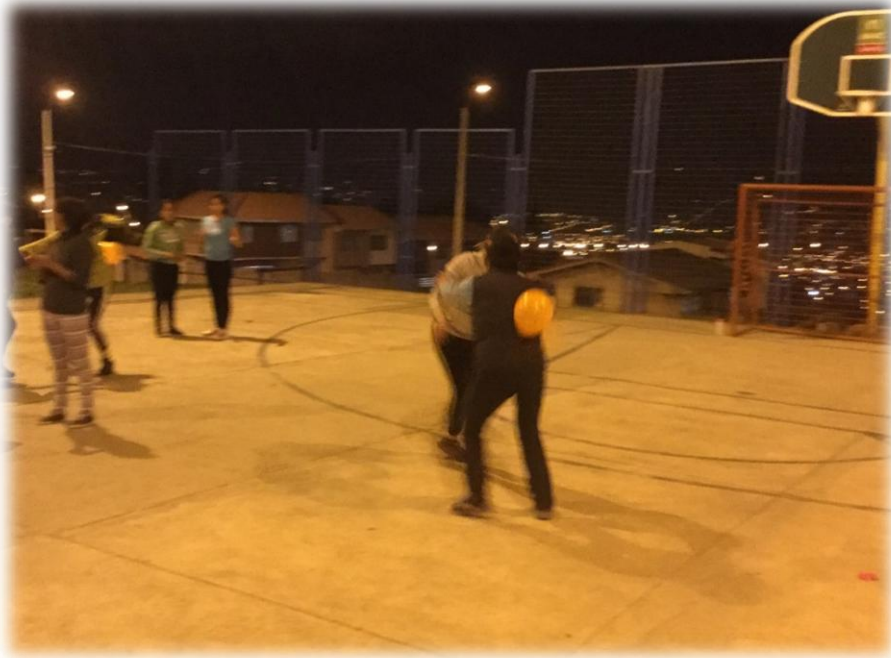
las parejas se ven frente a frente y cada uno debe cuidar su globo a que no sea reventado, la pareja que ya no tiene el globo se va eliminando y la persona que mantiene el globo hasta el final es la ganadora.



María Teresa Calle
AUTORA



María Teresa Calle
AUTORA



4.9.2. Juego 2.

Nombre: Juego en parejas

Material: Las personas para realizar el juego

Forma de Juego: Consiste en formar parejas y dividir al grupo en partes iguales, creando una pequeña competencia entre ellos consistiendo en juntar las manos frente a frente y luego pasar por debajo de cada una de las parejas ubicándose al inicio del grupo hasta llegar a la meta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



María Teresa Calle
AUTORA



4.9.3. Juego 3.

Nombre: Juegos de velocidad ascendente la cadena

Material: Las personas para realizar el juego

Forma de Juego: Consiste en formar dos filas con la misma cantidad de participantes a cada lado uno detrás del otro para ejecutar el juego, se coloca dos conos al frente de cada equipo a una distancia larga, luego sale el primer concursante y regresa a llevarle al segundo y así sucesivamente hasta que finalicen los concursantes, no pueden soltarte de las manos si no mantenerse en equipo.



María Teresa Calle
AUTORA



4.9.4. Juego 4.

Nombre: Juego del balón

Material: Pelotas

Forma de Juego: Consiste en que se divide al grupo en dos partes iguales, luego se colocan una detrás de la otra de esta forma se inicia el juego indicándoles que el balón debe trasladarse de una en una por encima de la cabeza con los brazos estirados sin ser lanzado hasta que llegue al final, luego la persona que se encuentra al final regresa el balón al inicio de la fila y se traslada hacia el inicio con velocidad adelante de la persona que inicia la fila y así sucesivamente hasta llegar a la meta.



María Teresa Calle
AUTORA





UNIVERSIDAD DE CUENCA



María Teresa Calle
AUTORA



4.9.5. Juego 5.

Nombre: El juego de tócale la cola al gusano en grupo

Material: Globos e Hilo

Forma de Juego: Se dividen en dos filas con participantes de la misma cantidad, se cuenta con una persona como cabeza y los demás participantes se colocan uno detrás del otro y el último de la fila de la cola del gusano se le entrega un globo y de igual manera al otro grupo. Este juego consiste en que cada grupo deberá reventar el globo que se encuentra al final de la fila del equipo contrario, pero solo las cabezas y cada uno de ellos deberá cuidar.





María Teresa Calle
AUTORA



4.9.6. Juego 6.

Nombre: Juego de tren en posición inclinada

Material: personas que realizan el juego

Forma de Juego: Se forman dos filas con la misma cantidad en cada una se colocan una detrás de la otra inclinados con la mano derecha adelante y la izquierda hacia atrás se junta todo el grupo y deben avanzar hacia adelante y llegar a la meta.







CONCLUSIONES

- En la bailoterapia existen varios cambios físicos, sociales y sobre todo la importancia de las enfermedades en beneficio de ellas, presentadas en cada una de las personas sedentarias, que gracias a esta actividad física como es la bailoterapia se puede controlar o en casos evitarlo. La parte fundamental de un proceso de preparación para realizar la bailoterapia, es el calentamiento al inicio de cada clase, para evitar lesiones. También se relaciona a los temas escogidos para la práctica, sus autores y sobre todo los intérpretes actuales de cada ritmo; debido a que los participantes que acuden diariamente al proyecto de la bailoterapia se incentivan a través de la música que el instructor proporciona en su clase.
- Los resultados de las encuestas se basan en la vida cotidiana de los participantes, que se propician en su salud y enfermedades que manifiestan que gracias a la bailoterapia mejoran su estado de ánimo y evitan cualquier enfermedad es por ello que las preguntas se basaron a su inicio de realizar esta actividad para evidenciar el cambio de adaptación y la sincronización de este proceso metodológico.
- En los resultados de las entrevistas concuerda a la muestra obtenida los mismos resultados manifestando la importancia que tiene al realizar actividad física y al no realizarlo.
- En el proceso metodológico, se basó en pasos básicos en donde se obtuvo buenos resultados con avances de coreografías, de acuerdo a los diferentes ritmos establecidos para el trabajo de investigación que amerita a un resultado concreto y



UNIVERSIDAD DE CUENCA

eficaces en los participantes, ya que las personas asistentes en su gran mayoría realizan esta actividad por algún tiempo y otras son nuevas, pero el proceso de inicio en base a la observación se evidenció el mismo nivel de rendimiento a esta adaptación ya que hay participantes que no obtienen coordinación y un buen estado físico.

- Los ritmos fueron de agrado de los participantes, por el cual con la secuencia de pasos básicos existió mayor interés por los mencionados anteriormente, con sus rostros felices, cantando cada uno de los temas especialmente en la música nacional; que por el hecho del nivel de edades existentes en el parque el Cebollar amerita que la música sea de satisfacción de los asistentes.
- En la parte lúdica, se estableció juegos recreativos que ayudó al proceso metodológico propuesto a que por más que realicen actividad física como es en el caso de la bailoterapia se pretende que los participantes se recreen en base a los juegos comparten alegría y una parte de competición, con el propósito de olvidarse de sus preocupaciones y que sea una actividad que comparta unión y amistad entre los participantes que asisten a este proyecto.



ANEXOS

Anexo 1.

Anexo 2.

<p>Publicado el 2014/09/17 por AZD</p> <p>Viene el Segundo Festival de esta actividad recreativa,</p>	<p>participaran 70 grupos.</p> <p>Empresa INNOVA apoyará con los premios.</p> <p>Las historias se tejen cada día y los testimonios en cada plaza o parque a donde acuden los vecinos para hacer ejercicio al ritmo de la música. “A las sesiones no sabe ir la gente pero la bailoterapia es una locura. Mi esposa, que nunca salía, ahora espera ansiosa la hora para bailar”, expresó Luis Arpi, del Barrio Las Retamas.</p> <p>Arpi tiene 63 años y su esposa, Rosa Mora, 64 años, asegura que no se pierden una sola jornada de bailoterapia, porque les desestresa, les ha permitido hacer amistades y les produce buenas energías.</p> <p>“Hay vecinos que han vivido a la vuelta de la esquina pero que no les conocíamos, ahora ya somos amigos gracias a la bailoterapia que realmente es algo bueno. Muchas personas como mi esposa no practican ningún otro tipo de deporte y entonces esta se ha convertido en la oportunidad para ejercitar el cuerpo. lo cual es muy saludable”, recalcó el ciudadano.</p> <p>Sólo en Las Retamas el programa de bailoterapia de la Prefectura del Azuay lleva 2 años, pero en general inició hace cinco años; al momento cuenta con 83 puntos abiertos a los cuales asisten 55 instructores, quienes son capacitados todas las semanas.</p> <p>Inició en la capital azuaya pero ahora son seis cantones de la provincia en los que se aplica el programa de bailoterapia: Cuenca, con nueve parroquias (El Valle, Nulvi, Paccha, Llacao, Sidecay, Sinincay, Tarqui, Cumbe y Turi) además del sector urbano, más Paute, Gualaceo, Sigsig, Santa Isabel y Ponce Enriquez.</p> <p>Ayer, en rueda de prensa, la viceprefecta María Cecilia Alvarado y el coordinador del programa Cristian Márquez, acompañados de Diego Martínez, gerente de la línea blanca de la empresa INNOVA, auspiciante del evento, lanzaron oficialmente del II Festival de Bailoterapia 2014, para el cual ya han confirmado la participación 70 grupos.</p> <p>Según explicó Alvarado, hay algunos grupos que debido a limitaciones internas de los mismos no pueden participar en el festival, como es el caso de las personas de la tercera edad de un centro del cantón Paute y de las instituciones Buen Pastor y Hogar Miguel de León, de Cuenca.</p> <p>Datos del festival</p> <p>El segundo festival se desarrollará desde el 27 de septiembre al 26 de octubre, con la participación de 70 barrios que suman unas 4.000 personas.</p> <p>Habrán 19 sedes en los parques, de ellos 20 pasarán a la gran final que se realizará el 1 de noviembre en el estadio municipal de Cahapata.</p> <p>Del programa participan unas 7.000 personas, de ellas el 95 % son mujeres, esta población la integran niños, jóvenes, adultos y de la tercera edad.</p>
---	---



Anexo 3.



Art. 2.- Su tiempo de duración es ilimitado, el número de participantes será de mínimo veinte (20) personas.

Art.3.- Estará regido por los principios de Participación, Fortalecimiento Organizacional, Control Social, Cogestión, Equidad, Solidaridad y Liderazgo.

CAPÍTULO II DE LOS OBJETIVOS

Art. 4.- Los objetivos de la "Bailoterapia Prefectura del Azuay" son:

- a) Lograr la integración y unidad de las ciudadanas y ciudadanos en los diferentes barrios del cantón Cuenca.
- b) Propender al mejoramiento de la calidad de vida de las/os moradores.
- c) Fomentar la participación, organización social y popular.
- d) Impulsar la ocupación, buena utilización y rescate de los espacios públicos en el barrio.
- e) Incentivar la cogestión en los moradores de los barrios de Cuenca.

CAPÍTULO III DE LA ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA BAILOTERAPIA PREFECTURA DEL AZUAY

DE LA ASAMBLEA:

Art. 5.- La Asamblea General, estará constituida por las/os participantes.

Art. 6.- El quórum de la asamblea de la bailoterapia se constituirá por lo menos con el 51% de las/os asistentes permanentes.

Art. 7.- La asistencia será VOLUNTARIA APELANDO A LA CONCIENCIA CIUDADANA.

3



Anexo 4.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CULTURA FÍSICA

Yo María Teresa Calle Arévalo con cédula de identidad 010510993-8 estudiante de la Carrera de Cultura Física me permito ante usted solicitarle de la manera más comedida me ayude contestando la siguiente encuesta relacionada a mi Tesis con el tema **Propuesta metodológica de un programa en la etapa de iniciación en la Bailoterapia en las personas mayores de 30 años de edad en el parque el Cebollar de la Prefectura del Azuay**; conoedora de que usted es beneficiaria del proyecto de la Bailoterapia de la Prefectura del Azuay, informándole que sus respuestas serán muy importantes para el desarrollo de mi proyecto de tesis.

Agradeciendo de ante mano su tiempo y esperando poder cumplir el mejoramiento de su salud con las actividades que se van a realizar durante mi acompañamiento en las clases partidas.

Los resultados de estudio serán confidenciales y destinados para el uso interno y exclusivo de mi Tema de Tesis.

.....

Firma

1.- Edad **Sexo**

2.- ¿Qué tiempo realiza la Bailoterapia?

Nueva

Menos de un año

Más de un año

María Teresa Calle
AUTORA



3.- ¿Posee de alguna enfermedad (puede responder múltiples preguntas)?

No

Estrés

Obesidad

Diabetes

Presión Arterial

Desviación de Columna

Artritis

Asma.

Otros:

4.- ¿Usted realiza la BAILOTERAPIA por beneficio propio en su salud, obligación o solo por diversión?

Salud

Obligación

Diversión

Otros:

5.- ¿Le gustaría realizar la Bailoterapia en base de rutinas con pasos básicos y fáciles para un mejor proceso de aprendizaje?

Si

No

¿Porque?.....



6.- ¿Cómo se siente usted antes de realizar la BAILOTERAPIA?

Cansada

Estresada

Ansiosa

Otras:.....

7.- ¿Cómo se siente usted después de realizar la BAILOTERAPIA?

Satisfecha

Insatisfecha

Otras:.....

8.- ¿Qué resultados espera obtener en la Bailoterapia?

.....

.....

**9.- ¿Usted cree que todos los instructores están preparados
técnicamente para dar las clases de Bailoterapia?**

Si

No

**10.- ¿Usted se siente bien bailando solo ciertos ritmos o desearía
realizar en la Bailoterapia todos los ritmos?**

Si

No

¿Por qué?:.....



11.- ¿Usted sabe la diferencia que hay entre un Bailarín y un Instructor?

Si

No

¿Qué opina?

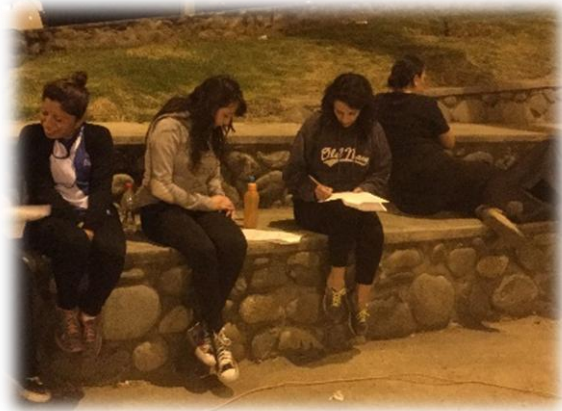
¿Cuál desea tener en su parque de bailoterapia?.....

Fotografías:





UNIVERSIDAD DE CUENCA



María Teresa Calle
AUTORA



Anexo 5.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CULTURA FÍSICA

- a) ¿Que entiende usted por sedentarismo?
- b) ¿Usted cree que por el sedentarismo existan enfermedades en las personas?
- c) ¿Que enfermedades cree usted que son las más frecuentes en las personas sedentarias?
- d) ¿Una persona sedentaria se le denomina?
- e) ¿Usted cree que la bailoterapia ayuda a prevenir el sedentarismo?
- f) ¿Las personas más propensas del sedentarismo son: los hombres o las mujeres?
- g) ¿Indique las sugerencias para que una persona no sea sedentaria?

Fotografías.



María Teresa Calle
AUTORA



Anexo 6.

Cumbia:



María Teresa Calle
AUTORA



María Teresa Calle
AUTORA



Merengue:



María Teresa Calle
AUTORA



Nacional:



María Teresa Calle
AUTORA



UNIVERSIDAD DE CUENCA



María Teresa Calle
AUTORA



María Teresa Calle
AUTORA



PLANIFICACIÓN NUMERO 1		
METODOLOGIA DEL RITMO CUMBIA “Amor Prohibido” y “Quédate con El”.		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos de la cumbia en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la metodología antes de iniciar la clase. 2. Calentamiento estático o en movimiento. <p>CONSTRUCCIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paso base (campana) durante 4 series de 8 tiempos. 2. Paso cumbia durante 4 series de 8 tiempo 3. Paso cumbia adelante durante 4 series de 8 tiempos. 4. Paso base doble con 1/2 giro derecha durante 4 series de 8 tiempos. 5. Paso traslado, adelante y atrás con prioridad derecha, 4 series de 8 tiempos 6. Paso lateral simple a los 2 lados, derecha izquierda, 4 series de 8 tiempos. 7. Paso base doble con 1/2 giro izquierda durante 4 series de 8 tiempos. 8. Paso traslado, adelante y atrás con prioridad izquierda, 4 series de 8 tiempos 9. Paso lateral simple a los 2 lados, izquierda derecha, 4 series de 8 tiempos. <p>CONSOLIDACION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vuelta a la calma 2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación. 	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión · iPad 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos

Marña Teresa Calle A.

María Teresa Calle
AUTORA



ESTUDIANTE

PLANIFICACIÓN NUMERO 2		
METODOLOGIA DEL RITMO MERENGUE “Con la mano en el piso y la pompi pa arriba”		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos del merengue en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la metodología antes de iniciar la clase. 2. Calentamiento estático o en movimiento. <p>CONSTRUCCIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paso merengue saltado en punta de pies con brazos horizontales con 4 series de 8 tiempos. 2. Paso estatico con movimiento de cadera y brazos hacia adentro con puño, 4 series de 8 tiempos. 3. Paso de coro con una mano en el piso y la pompi pa arriba, 4 series de 8 tiempos. 4. Paso saltadito con movimiento de cadera, 4 series de 8 tiempos por cada lado. Y desplazamientos tanto izquierdo como derecho. 5. Paso estatico con movimiento de cadera y brazos hacia adentro con puño, 4 series de 8 tiempos. 6. Paso estatico con movimiento de cadera y brazos hacia adentro con puño, 4 series de 8 tiempos. 7. Paso de coro con una mano en el piso y la pompi pa arriba, 4 series de 8 tiempos. 8. Paso saltadito con movimiento de cadera, 4 series de 8 tiempos por cada lado. Y desplazamientos tanto izquierdo como derecho. 9. Paso de coro con una mano en el piso y la pompi pa arriba, 4 series de 8 tiempos. 	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión · iPad 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos

María Teresa Calle

AUTORA



- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">10. Paso basico de merengue con los brazos a la altura del pecho, 4 veces de 8 tiempos.11. Paso basico de merengue con los brazos a la altura del pecho con giro de 360 grados a los dos lados, 4 veces de 8 tiempos.12. Paso basico de merengue con los brazos a la altura del pecho con giro de 360 grados a los dos lados, 4 veces de 8 tiempos.13. Paso estatico con movimiento de cadera en forma lateral con brazos juntos, 4 veces de 8 tiempos. | | |
|--|--|--|

CONSOLIDACION

1. Vuelta a la calma
2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación.

Maria Teresa Calle A.



PLANIFICACIÓN NUMERO 3		
METODOLOGIA DEL RITMO MERENGUE “Moviendo la cadera”		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos del merengue en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de la metodología antes de iniciar la clase. 2. Calentamiento estático o en movimiento. <p>CONSTRUCCIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia adelante por 16 tiempos. 2. Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con un intervalo de cha cha cha con extención de brazos hacia adelante por 8 tiempos. 3. Paso lado izquierdo con brazos extendidos hacia arriba y luego hacia la derecha por 16 tiempos por cada lado. 4. Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia adelante por 16 tiempos. 5. Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con un intervalo de cha cha cha con extención de brazos hacia adelante por 8 tiempos. 6. Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extencion de brazos hacia arriba por 8 tiempo 7. Paso giro en el propio terreno con brazos extendidos hacia arriba tanto derecha como izquierda, una a cada lado. 8. Paso en punta de pies con brazos laterales derecho e izquierdo en el propio terreno por 16 tiempos. 9. Paso en punta de pies con brazos extendidos hacia arriba en el propio terreno por 16 tiempos. 	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión · iPad 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos

María Teresa Calle
AUTORA



<p>10. Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extencion de bracias hacia arriba por 8 tiempo.</p> <p>11. Paso giro hacia la derecha y luego hacia la izquierda en el propio terreno una vez a cada lado acompañado con movimiento de cadera al ritmo de la música.</p> <p>12. Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.</p> <p>13. Paso cruzado hacia el lado derecho e izquierdo con brazos extendidos hacia arriba por 16 tiempos.</p> <p>14. Paso coro con salto hacia el lado derecho e izquierdo con extencion de bracias hacia arriba por 8 tiempo.</p> <p>15. Paso giro hacia la derecha y luego hacia la izquierda en el propio terreno una vez a cada lado acompañado con movimiento de cadera al ritmo de la música.</p> <p>16. Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.</p> <p>17. Paso básico en el propio terreno hacia abajo y arriba por 8 tiempos.</p> <p>18. Paso coro 2 de movimiento de cadera con brazos extendidos hacia arriba a ambos lados al ritmo de la música por 8 tiempos.</p> <p>CONSOLIDACION</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vuelta a la calma2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación.		
--	--	--

Maria Teresa Calle A.



PLANIFICACIÓN NUMERO 4		
METODOLOGIA DEL RITMO NACIONAL “Morena la ingratitude, Gerardo Moran”		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos de la musica nacional en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <p>1. Paso básico nacional con pierna lateral y mano hacia arriba un tiempo a la derecha y otro a la izquierda, realizar este paso por dieciséis tiempos.</p> <p>2. Paso saltado de un lado a otro con las manos hacia arriba al ritmo de la música por dieciséis tiempos.</p> <p>3. Paso saltado de un lado a otro con las manos intercalada una arriba y la otra abajo después cambiar de lado por dieciséis tiempos.</p> <p>4. Paso básico nacional en estilo saltado con pierna lateral y mano hacia adelante un tiempo a la derecha y otro a la izquierda, realizar este paso por dieciséis tiempos.</p> <p>5. Paso simple saltado con las manos en la cintura en el propio terreno por ocho tiempos.</p> <p>6. Paso simple saltado con las manos hacia arriba aplaudiendo en el propio terreno por ocho tiempos.</p> <p>7. Paso simple saltado con las manos una arriba y la otra abajo luego viceversa en el propio terreno por ocho tiempos.</p> <p>8. Paso simple saltado con las piernas separadas con la pierna derecha primero hacia un lado lateral y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.</p>	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión · iPad 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos



9. Paso simple saltado con las piernas separadas con la pierna derecha primero hacia un lado lateral y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia horizontal en forma de círculo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

10. Paso simple saltado con las piernas hacia adelante en el propio terreno con la pierna derecha primero hacia adelante y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

11. Paso simple saltado con las piernas hacia adelante semi inclinada hacia afuera en el propio terreno con la pierna derecha primero hacia adelante y luego la izquierda con las manos hacia arriba y hacia abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos.

12. Paso saltado en el propio terreno con las manos hacia arriba por ocho tiempos en el propio terreno

13. Paso saltado con las manos hacia arriba a realizar una vuelta hacia la derecha en ocho tiempos y luego hacia el lado izquierdo en ocho tiempos.

14. Paso saltado simple en el propio terreno con las manos hacia arriba aplaudiendo por ocho tiempos.

15. Paso saltado simple en el propio terreno con las manos tanto arriba y abajo intercalada las manos primero la mano derecha hacia arriba y luego la izquierda por ocho tiempos.

16. Paso simple saltado con las piernas separadas intercalada con la pierna derecha primero y luego la izquierda con las manos realizando un círculo desde horizontal comenzando con el lado derecho y luego al izquierdo.

CONSOLIDACION

1. Vuelta a la calma
2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación.

María Teresa Calle

AUTORA



PLANIFICACIÓN NUMERO 5		
METODOLOGIA DEL RITMO NACIONAL "CUMBIAMBERA MAXIMO ESCALERAS"		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos de la musica nacional en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <p>1. Paso saltado de forma lateral con las piernas juntas y manos arriba de derecha a izquierda como estar saltando la cuerda al ritmo de la música por dieciséis tiempos.</p> <p>2. Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos en la cintura.</p> <p>3. Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.</p> <p>4. Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo por cada tiempo al ritmo de la música.</p> <p>5. Paso coro hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.</p>	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos

María Teresa Calle
AUTORA



6. Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

7. Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por ultimo girar hacia la derecha terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

8. Ocho tiempos para buscar y ubicarse en parejas frente a frente cada una y cogidas las manos saltando al ritmo de la música.

9. Paso en parejas cogidas las manos a la altura del pecho girar 180 grados hacia la derecha en cuatro tiempos, luego hacia la izquierda de igual forma en cuatro tiempos, repetir hacia la derecha con los mismos tiempos y luego hacia la izquierda.

10. Ocho tiempos con el paso básico saltadito a regresar a los puestos anteriores que se estaba trabajando sin parejas.

11. Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

iPad



12. Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

13. Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por último girar hacia la izquierda terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

14. Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.

15. Paso saltado de forma lateral con las piernas juntas y manos arriba de derecha a izquierda como estar saltando la cuerda al ritmo de la música por dieciséis tiempos.

16. Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.



17. Paso caminando cuatro pasos hacia adelante con las manos hacia adelante por cuatro tiempos, luego caminando hacia atrás cuatro pasos con las manos hacia atrás por cuatro tiempos, luego paso saltado moviendo la cadera por cuatro tiempos, luego subir la rodilla derecha y mano derecha en la cadera, de igual forma después levantar la rodilla izquierda y mano izquierda en la cadera.

18. Paso saltadito con movimiento de cadera y hombros hacia adelante por 8 tiempos luego girar hacia la derecha y realizar el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos, luego girar hacia la izquierda y realizar el mismo paso de cadera saltado por 8 tiempos, por ultimo girar hacia la derecha terminando al frente con el mismo paso de cadera saltada por ocho tiempos.

19. Paso saltado intercalando las piernas comenzando la con pierna derecha y luego la izquierda en forma de patada hacia adelante por ocho tiempos con manos hacia arriba y abajo según el ritmo de la música por ocho tiempos de igual forma intercaladas con la izquierda primero y luego la derecha hacia arriba.

CONSOLIDACION

1. Vuelta a la calma
2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación.



PLANIFICACIÓN NUMERO 6		
METODOLOGIA DEL RITMO NACIONAL "POR ESO TE QUIERO CUENCA"		
Objetivo: Realizar la metodología de pasos básicos de la musica nacional en base a una rutina elaborada para la ejecución de los mismos en el parque el Cebollar		Duración: 12 clases
<p>ANTICIPACION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paso básico con pierna derecha adelante aplaudiendo al ritmo de la música por ocho tiempos. 2. Paso básico con pierna izquierda adelante aplaudiendo al ritmo de la música por ocho tiempos. 3. Paso lateral con las manos en la cintura y trabajo con las dos piernas tanto a la derecha como a la izquierda por dos tiempos de ocho. 4. Paso básico con pierna derecha adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado izquierdo por un tiempo de cuatro. 5. Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro. 6. Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno. 7. Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de ocho dividiendo un tiempo de cuatro hacia adelante y luego un tiempo de cuatro hacia atrás por dos ocasiones continuas. 8. Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro. 9. Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno. 	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Parque del Cebollar · Parlante · Micrófono · Memoria · Extensión · iPad 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> · Observativa Fotos

María Teresa Calle
AUTORA



10. Paso lateral con las manos hacia adelante según corresponda la mano y trabajo con las dos piernas tanto a la derecha como a la izquierda por dos tiempos de ocho.

11. Paso lateral continuo en dos tiempos con la mano adelante tanto hacia la derecha como a la izquierda por 8 tiempos.

12. Paso básico con pierna derecha adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado izquierdo por un tiempo de cuatro.

13. Paso básico con pierna izquierda adelante con brazos horizontales por 4 tiempos y luego girar hacia el lado derecho por un tiempo de cuatro.

14. Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de 8 en el propio terreno.

15. Paso lateral saltado con brazo arriba tanto lado derecho como izquierdo realizar un tiempo de ocho dividiendo un tiempo de cuatro hacia adelante y luego un tiempo de cuatro hacia atrás por dos ocasiones continuas.

CONSOLIDACION

1. Vuelta a la calma
2. Evaluacion de la clase realizada de manera de observación.



Anexo 8.

Encuesta de Evaluación final

Yo María Teresa Calle Arévalo con cédula de identidad 010510993-8 estudiante de la Carrera de Cultura Física me permito ante usted solicitarle de la manera más comedida me ayude contestando la siguiente encuesta relacionada a mi Tesis con el tema: **“Propuesta metodológica de un programa en la etapa de iniciación en la Bailoterapia en las personas mayores de 30 años de edad en el parque el Cebollar de la Prefectura del Azuay”**; como proceso de evaluación de esta metodología.

Agradeciendo de ante mano su tiempo y esperando poder cumplir el mejoramiento de su salud con las actividades que se van a realizar durante mi acompañamiento en las clases partidas.

1. ¿Su proceso de enseñanza de los pasos básicos fue?

Rápido _____

Lento _____

2. ¿Cómo le pareció el proceso metodológico por parte del instructor?

Excelente _____

Bueno _____

Regular _____

Malo _____

María Teresa Calle
AUTORA



BIBLIOGRAFIA

- Barrera Ruben, G. J. (2012). LA BAILOTERAPIA COMO INSTRUMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 40 A 50 AÑOS DEL BARRIO DE SAN.
- Belkis, B. (2010). la bailoterapia, una opcion saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad. podium, 10.
- Camerino, C. (s/f). Ejercicios y juegos de recreación . España : Paidotribo .
- Cooper, K. (1968). Aerobics. Mexico: Diana.
- Díaz, D. U. (2013). Universidad Tecnica de Ambato. Obtenido de http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4855/1/tma_2013_1002.
- Domingo, B. S. (2004). El Calentamiento. España : INDE publicaciones .
- Echeverri Erika, Santos Pamela. (22 de mayo de 2007). La Musica Colombiana. Nuestras Culturas, pág. http://www.tindon.org/periodico_digital_1/PDFs_PERIODICO/38_musica_colombia.
- Educación, M. d. (septiembre de 2007). Educando el portal de la educacion dominicana. Obtenido de El merengue, su historia: <http://www.educando.edu.do/articulos/docente/el-merengue-su-historia/>
- Felipe,G. (s/f). Actividad Fisica 1. Obtenido de El Calentamiento: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/prepa4/actividad_fisica/El%20Calentamiento.



- Garcia M^a Soledad, González Matilde, Ibarra Roberto, Martin M^a del Carmen, Molina Esperanza, Pereyra Elvira, Selles M^a Ángeles, Dávila M^a Cruz. (2007). Ejercicio físico para todos los mayores. Madrid: Dirección General de Mayores.
- Gina, C. (25 de julio de 2011). Escuela Politecnica del Ejercito Sangolqui . Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581>.
- Hernan, D. (11 de 03 de 2011). Salud en Familia . Obtenido de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514#>
- Hypertension, A. S. (2010). La Presion Arterial y su Salud. Obtenido de <http://www.ash-us.org/documents/BloodPressureHealthSpanish>.
- Jorge, C. R. (2009). El calentamiento general y especifico en educacion fisica ejercicios practicos. España: A. de Lamo.
- Mendoza, G. (1998). GOOGLE ACADEMICO . Obtenido de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40549858/articles-107072_archivo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1477270970&Signature=i2wE4DytkKrqfTfwyaC9UjH2XFs%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DJUEGOS_MULTIPPLAYER_JUEG
- Mercurio, D. e. (17 de 09 de 2014). Bailoterapia mejora salud y ayuda a hacer amigos. El Mercurio Cuenca, págs. <http://www.elmercurio.com.ec/448158-ciudadanos-se-ejercitan-con-baile-en-parques/>.
- Monsalve, B. (1 de abril de 2013). Bailoterapia una actividad fisica para mantener un cuerpo sano. Obtenido de [file:///C:/Users/Paul/Downloads/UPS-CT002704%20\(3\)](file:///C:/Users/Paul/Downloads/UPS-CT002704%20(3)).



- Moreno, M. (23 de 02 de 2012). DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD. Chile. Obtenido de http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr_Moreno-4.
- Mullins, T. P. (06 de JULIO de 2014). EFIPATIO. Obtenido de <http://efimullins.blogspot.com/2014/07/actividades-y-contenidos-juegos.html>
- Navarro, E. (17 y 18 de Noviembre de 2006). Metodología en el Aprendizaje de las Habilidades Gimnásticas. Obtenido de http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/25490/25490_1.
- Latorre Pedro, Herrador Julio. (2003). Prescripcion del ejercicio fisico para la salud en la edad preescolar. Barcelona: Paidotribo.
- OMS. (2016). Niveles recomendados de actividad fisica para la salud de 18 a 64 años. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
- Perez Porto Julian, G. A. (2010). Definicion del Sedentarismo. Obtenido de <http://definicion.de/sedentarismo/>
- Poloni, P. A. (S/F). amici Formacion de Fitness y Salud. Obtenido de Instructurado en Gimnasia Aerobica: <http://www.amicivirtual.com.ar/assets/files/Aerobical>.
- Quinzo, L. (2012). Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/927/1/UNACH-EC-ISC-2012-0010>.
- Ramon, G. (2005). Merengue. Mexico: plazayvaldes.com.



- Salud, O. M. (2016). Inactividad física, un problema de salud pública mundial . Obtenido de Estrategia mundial sobre regimen alimentario, actividad física y salud : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Sanango, f. (2015). google academico. Obtenido de <http://www.dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7999>
- Sanchez Enrique, Reina Jose, Abad Victor. (2005). Como superar las pruebas físicas de las oposiciones. España: MAD S:L.
- Troya, F. (agosto de 2015). universidad Central del Ecuador Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5115>
- Vizuite Romina. (Agosto de 2014). Pontificia Universidad Catolica del Ecuador. Obtenido de RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7540/8.29.000808>.