



## RESUMEN

La bailoterapia cumple un papel fundamental al momento de tocar el tema de una calidad de vida mejor en las mujeres de 40 a 50 años. Por ello al hablar de la bailoterapia es necesario conocer su reseña histórica, comenzado desde la época prehistórica hasta la actualidad, en la que ha tomado fuerza en la sociedad, uno de sus ejemplos es la ciudad de Cuenca, en donde la bailoterapia se la practica en parques y plazoletas, tal como se lo realiza en el barrio de San Roque.

En la ley de deporte del Ecuador, la recreación es un derecho de los ciudadanos, donde se da espacio a la diversión, soltura y entretenimiento; así la bailoterapia fórmula el concepto de recreación, una actividad lúdica que beneficia en diferentes aspectos tales como: físicos, volitivos, psicológicos y sociales a la mujer de 40 a 50 años.

Estos aspectos involucran la pérdida de peso, el rencuentro consigo mismo, la socialización, la reducción de estrés y ansiedad, creación de fuerza y resistencia, por ende para que se den estos resultados positivos, es importante que la bailoterapia se lo realice en una organizada sesión en donde conste tres procesos: el calentamiento, parte principal y la vuelta a la calma.

**Palabras claves:** mujeres, bailoterapia, beneficios, calidad de vida.



## ABSTRACT

The dance therapy plays a key role when addressing the issue of a better quality of life in women 40 to 50 years. So speaking of the dance therapy is necessary to know its historical background, beginning from prehistoric times to the present, which has taken hold in society, one of its examples is the city of Cuenca, where it is practiced in parks and squares, as is done in the district of San Roque.

In the law of Ecuador's sport, recreation is a right of citizens, where there is room for fun, ease and entertainment, so the formula of dance therapy is the concept of recreation, a recreational activity that benefits in different aspects such as physical, volitional, social and psychological and the 40 to 50 years. These issues include the loss of weight, recuento of himself, socialization, reducing stress and anxiety, building strength and endurance, thus to be given these positive results, it is important that it do dance therapy in an organized session stating three processes: the heating, main part and the return to calm.

**Keywords:** women, dance therapy, benefits, quality of life.



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| PORTADA.....   | 1  |
| CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD .....                                    | 10 |
| AGRADECIMIENTO .....   | 11 |
| DEDICATORIA .....  | 12 |
| RESUMEN.....   | 1  |
| ABSTRACT.....  | 2  |
| ÍNDICE.....  | 3  |
| INTRODUCCIÓN .....   | 13 |
| CAPITULO I.....  | 10 |
| CONSIDERACIONES GENERALES DE LA BAILOTERAPIA.....                    | 10 |
| 1 Origen del Baile.....  | 10 |
| 1.1 La pre-historia.....   | 10 |
| 1.2 La edad antigua .....  | 11 |
| 1.3 Edad media y el Renacimiento .....                               | 13 |
| 1.4 Edad moderna y contemporánea.....                                | 14 |
| 2 Historia de la Bailoterapia.....                                   | 15 |
| 3 Conceptos de bailoterapia.....                                     | 17 |
| 3.1 El Baile y la Música como Terapia.....                           | 18 |
| CAPITULO II.....   | 21 |
| LA BAILOTERAPIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA.....                       | 21 |
| 2.1 Actividades al aire libre como recreación para las personas..... | 21 |
| 2.2 Análisis de la ley del deporte en el Ecuador .....               | 23 |
| 2.3 Normas de higiene en la actividad física .....                   | 28 |
| El Sueño.- .....   | 28 |
| La higiene corporal.- .....  | 29 |



|  |    |
|--|----|
| Higiene en la indumentaria deportiva.- .....   | 29 |
| CAPITULO III.....  | 32 |
| LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 40 A 50 AÑOS EN EL BARRIO DE SAN ROQUE .....   | 32 |
| 3.1 Beneficios Psicológicos .....  | 32 |
| 3.2 Beneficios Sociales .....  | 34 |
| 3.3 Beneficios Volitivos .....   | 35 |
| 3.4 Beneficios Físicos.....  | 36 |
| 3.5 Encuestas aplicadas a mujeres de 40 a 50 años del barrio de San Roque .....  | 39 |
| 3.6 Desglose por preguntas .....   | 41 |
| 3.7 Informe la investigación realizada: la bailoterapia como instrumento para mejorar la calidad de vida de las mujeres de 40 a 50 años del barrio de San Roque..... | 44 |
| CAPITULO IV.....   | 46 |
| ORGANIZACIÓN PARA LA SESIÓN DE BAILOTERAPIA.....   | 46 |
| 4.1 Sesión de bailoterapia.....  | 46 |
| 4.1.1 El calentamiento.....  | 46 |
| 4.1.2 Parte principal: .....   | 49 |
| 4.1.3 Vuelta a la calma .....  | 50 |
| CONCLUSIONES .....   | 51 |
| RECOMENDACIONES.....   | 52 |
| ANEXOS.....  | 53 |
| FOTOS DE DE BAILOTERAPIA EN EL BARRIO DE SAN ROQUE .....   | 53 |
| REFERENCIAS CONSULTADAS.....   | 55 |



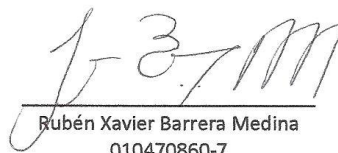
Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Rubén Xavier Barrera Medina, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal 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 Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

  
Rubén Xavier Barrera Medina  
010470860-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



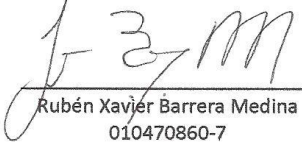
Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Rubén Xavier Barrera Medina, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

  
Rubén Xavier Barrera Medina  
010470860-7

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Juan Carlos Guzmán Vásquez, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal 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 Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Juan Carlos Guzmán Vásquez  
010476749-6

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316  
e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103  
Cuenca - Ecuador



Universidad de Cuenca



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Juan Carlos Guzmán Vásquez, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Juan Carlos Guzmán Vásquez

010476749-6

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador





Universidad de Cuenca



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Trabajo de Investigación previo  
a la obtención del Título de Licenciado  
en Ciencias de la Educación  
en la Especialización de Cultura Física**

**TEMA:**

LA BAILOTERAPIA COMO INSTRUMENTO PARA MEJORAR LA CALIDAD  
DE VIDA DE LAS MUJERES DE 40 A 50 AÑOS DEL BARRIO DE SAN  
ROQUE.

**AUTORES:**

RUBÉN XAVIER BARRERA MEDINA

JUAN CARLOS GUZMÁN VÁSQUEZ

**DIRECTOR:**

LCDO. PATRICIO GARNICA

Cuenca – Ecuador

2012



Universidad de Cuenca

Las opiniones expresadas en la presente monografía son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

-----

-----

Xavier Barrera    Juan Carlos Guzmán



## **AGRADECIMIENTO**

rimeramente a Dios por darnos la oportunidad de cumplir con esta meta, a Pnuestras familias, por brindarnos su apoyo incondicional; a la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, a nuestros profesores que hemos ido conociendo a lo largo de la carrera, nos ha dejado valiosas enseñanzas.

De manera especial a nuestro tutor Patricio Garnica, quien con sus enseñanzas y paciencia ha sabido guiarnos en nuestro camino, y a todas las demás personas que de una u otra manera contribuyeron a la realización de este trabajo.



## DEDICATORIA

Esta tesina está dedicada para mi papá y mamá, gracias a su esfuerzo diario contribuyeron para la obtención de mi meta; para mi esposa Joha, con su inteligencia y amor me ha guiado durante estos últimos años apoyándome a lograr mi objetivo; a mis hermanos Juana y Paul que supieron acompañarme en todo este trayecto.

Sobre todo a mi enano Julián inspiración, razón y motivo de lucha de cada día.

Xavier Barrera

La presente monografía la dedico a mi familia que me ayudado durante este este largo recorrido. Agradezco a mis padres y hermanos por su apoyo, confianza y amor, por haberme ayudado a cumplir mi objetivo de ser un profesional y espero no defraudarlos y siempre seguir contando con su apoyo incondicional.

Juan Carlos Guzmán



## INTRODUCCIÓN

En los últimos años la bailoterapia ha tomado fuerza en la sociedad actual, más aun en la ciudad de Cuenca, en la cual se ha generado proyectos que se imparten en espacios abiertos, tal como en el barrio de San Roque, en donde la música y el baile forman una terapia recreacional.

El trabajo, la cotidianidad, el estrés, los problemas de salud entre otros, han hecho de la bailoterapia una actividad en la cual se dispersan todas estas dificultades, creando un ambiente ideal para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres de 40 a 50 años

Mediante este trabajo se conocerá las condiciones generales de la bailoterapia: origen del baile, historia de la bailoterapia y conceptos de bailoterapia; la bailoterapia como actividad recreativa; los beneficios físicos, volitivos, psicológicos y sociales que mediante la investigación se han obtenido para terminar con la organización de una sesión de bailoterapia



Universidad de Cuenca

## **CAPITULO I**

### **CONSIDERACIONES GENERALES DE LA BAILOTERAPIA**

#### **1 Origen del Baile**

Para indagar el comienzo mismo del baile hay que transportarnos al origen del ser humano desde la pre-historia hasta la contemporaneidad, analizando el efecto del estado emocional primitivo del hombre y el por qué este individuo acompañaba sus sucesos con manifestaciones de movimientos.

##### **1.1 La pre-historia**

Esta claro que la persona irracional en su momento necesitaba de algún modo comunicarse con sus semejantes y también con el medio ambiente que lo rodeaba, para ello se debe recordar que en la pre-historia, donde dominaba el primitivismo del ser humano de aquellas épocas, donde era un ser que debido a su ignorancia misma rendía culto acontecimientos que le brindaba la naturaleza tales como: la lluvia, el sol, la luna, las estrellas, los volcanes, el fuego, entre otras; que eran verdaderos hechos donde el pensamiento humano radicaba en la sobrevivencia biológica hacia los fenómenos que le mostraba y le hacía participe el medio que lo rodeaba.

De igual modo el hombre realizaba estilos de danzas con la adquisición de alimentos, ya sea estos en la recolección de frutos o alimentos silvestres hasta llegar a las grandes batallas con animales mucho más fuertes y grandes que muchas de las veces terminaban con la muerte del cazador.

Estos estilos de bailes eran considerados expresiones artísticas espontáneas o planificadas que sacaban a expresar la energía hacia sus impulsos primitivos que sentían ante los acontecimientos, estudios contemporáneos demuestran el proceso que atravesó el baile en el periodo Paleolítico, desde figuras representadas en rocas que han perdurado a lo largo de los siglos,



## Universidad de Cuenca

hasta el análisis de las pocas culturas que aún quedan y que demuestran en el baile la sobrevivencia de sus etnias a través de las etapas de la evolución del hombre.

Con el pasar de los siglos dejando atrás al periodo Paleolítico para dar inicio al Mesolítico el hombre adquirió una vida social, dejó de ser nómada para transformarse en un ser sedentario y agricultor; perfeccionó sus armas de caza, sus capacidades artísticas y manipuladoras, domesticó a los animales y sobre todo aprendió a vivir en comunidad, dando un paso gigante al periodo Neolítico, razón por la cual los bailes se los realizaban en colectividad acompañados de elementos musicales que se fusionaban y se complementaban.

### **1.2 La edad antigua**

Hay indicios de que los bailes en esta época, eran considerados “actuaciones coreográficas” donde las personas que realizaban los bailes se los denominaban actores, existiendo también los individuos que eran llamados coros que acompañaban al bailarín con ritmos hechos con sus cuerpos y sonidos vocales o con instrumentos de la época todos ellos disfrazados y utilizando distintas manifestaciones que representaban a su cultura.

Dentro de esta etapa se destacan algunas civilizaciones como:

- Los Egipcios: ejecutaban bailes en honor a sus faraones, dichos bailes eran realizados por sirvientes, soldados e incluso esclavos convirtiéndose en verdaderos espectáculos para la época. Esta civilización como se conoce esta ubicada en un territorio árido y donde la lluvia escasea, se ha encontrado pinturas en las paredes de las piramides demostrando el agradecimiento ante este fenómeno natural y ante la creciente de su río el Nilo. Esta civilización se caracterizaba por ser adoradores de los astros y se tienen conocimiento de que realizaban bailes en honor a osiris.



## Universidad de Cuenca

- La Grecia clásica: al hablar de esta civilización hay que mencionar su relación con los juegos Olímpicos de la antigüedad, que datan desde el año 776 a.C, estos eran en honor a los Dioses, héroes mitológicos, etc. De allí es donde empieza a existir un vínculo entre juego y danza; estos bailes se lo realizaban durante el periodo que dure dichos juegos Olímpicos y mención aparte se paralizaba toda actividad que realizaba Grecia incluso se suspendían las guerras. Hay indicios de que los juegos duraban cinco días y que el primer y último día eran dedicados a ceremonias y ritos sagrados donde se daba paso a los actos de baile que de algún modo también trascendió en esta civilización.

Al hablar del baile en Grecia se cree que existió un gran don creador practicado por deportistas antes de participar en sus disciplinas, realizaban bailes solicitando la iluminación en sus justas, de igual modo Grecia fue una civilización guerrera y se cree que dichos combatientes previo a batallas épicas rendían culto a sus dioses con un sin número de bailes con el fin de no perder la vida y salir victoriosos del campo de batalla.

- Los romanos: durante siglos marcaron el dominio estructural del mundo y tuvo mucha influencia de lo que fue en su momento la civilización griega, es decir, Grecia influyó muchísimo en lo que culturalmente pasaría a transformarse la civilización romana, como es de conocimiento en esta civilización existieron los circos romanos, escenarios donde se realizaban actos sangrientos entre animales, personas, habían juegos y muchas otras actividades que eran animadas con bailes muy vistosos y agradables a la vista de los miles de espectadores que podían acoger dichos escenarios deportivos y a la vista de los emperadores romanos. Al concluir con el imperio romano y su caída en el año 476 d. C, Europa atravesó una crisis que duraría varios años.





### 1.3 Edad media y el Renacimiento

Pasando a vivir en la edad media, el mundo se paralizó en todo sentido y por ende las manifestaciones de la danza y baile, siendo este un periodo de muerte y persecución hacia las personas cristianas, en donde las manifestaciones artísticas poco o nada representarían para los pueblos y por consiguiente para su evolución. Se cree que los bailes eran practicados por los aristócratas o por los cleros, de una manera no tan surgente o difundida, hay referencias en literatura, pintura y escultura, donde se muestra que la edad media ya existían danzas antiguas como la carola, la cual tenía dos formas: la branle, o danza en corro y la farrandola o danza en fila.

Tendría que pasar años donde el mundo volvería a ver la luz con el Renacimiento, los pueblos volverían a tener una estabilidad y seguridad en sí mismos, las comunicación surgió, el comercio renació, dando paso a la aparición de la imprenta, con lo que de algún modo ayudo a difundir la cultura del baile, por ello el arte de la danza llegaría a nuevas ciudades, sería practicada por las personas despertando el interés por la práctica de este movimiento.

Los bailes llegarían a ser practicados por la nobleza de ese entonces, aconteciendo como consecuencia un arte al ser considerado danzas sociales.

Más tarde se transformarían en bailes de pareja, donde se implementaría el uso de un paso previamente practicado, todo acompañado de una música acorde al estilo de danza que fuera realizado, dichos bailes eran expuestos en los palacios de mayor renombre y así mismo acudían las personas más importantes de la época, en referencia a esto se lo denominarían “danzas cortesanas”.

Por otro lado el pueblo también vivió el momento del baile, actos que eran acompañados por una buena música, existía también en dichos eventos el consumo de un buen alcohol y la exposición de los mejores pasos posibles



Universidad de Cuenca

para la vista de los espectadores, la danza del pueblo era considerada más folklórica y cantada.

En definitiva el baile en el renacimiento fue un acto de diversión tanto para la aristocracia como para el pueblo, ambos disfrutaban de las danzas a su manera, siendo más difundida y practicada por el pueblo llegando a surgir danzas tales como los canarios, folias, zaranbadas, villanicos, etc.

#### **1.4 Edad moderna y contemporánea**

Se comienza a imponer en esta época bailes como: el vals, la polca, la mazurca, el rigodón, entre los bailes y ritmos centro europeos y de origen hispano como la seguidilla, el bolero y el fandango. Todas estas expresiones de bailes eran practicadas a su modo, algunas más reconocidas que otras, incluso unas han perdurado hasta la actualidad y no es hasta llegar al siglo XIX donde se acaba de complementar esta lista tan conocida de bailes apareciendo como consecuencia: la jota, el tango, la habanera, la rumba, el pasodoble, que sin duda han dejado huella a lo largo de los años, unas perdidas en el tiempo y otras muy bien posesionadas hasta hoy.

Para concluir con la reseña histórica del baile hacemos referencia al siglo anterior, donde estilos latinos y africanos marcaron una nueva transformación del baile saliendo expresiones artísticas muy importantes que han marcado referencia en su país de origen teniendo como reaparición del tango un baile altamente practicado por los argentinos que se cree que también tiene raíces europeas, la samba: baile comúnmente realizado por los brasileños con mezclas africanas, aparece la rumba, el chachacha, etc.

A medida que pasaba el tiempo a mediados del siglo XX aparece un ritmo muy trascendental como el rock and roll y así mismo su expresión en el baile, se conoce también el twist y finales de siglo aparecen ritmos musicales caribeños y con ello tipos de bailes como el reggaetón que están en auge hasta la actualidad.



## Universidad de Cuenca

Estos bailes han transformado mucho a la sociedad y principalmente a la juventud hacemos referencia a las expresiones del reggaetón que han cambiado el pensamiento de los jóvenes y han llegado a crear algunas variantes tales como: el hip hop, break dance, bailes y ritmos musicales urbanos, rap, etc; que de algún modo entendidos creen que han roto el esquema del baile en sí, en su lugar han generado movimientos corporales eróticos.

Como se puede apreciar, el baile a existido a lo largo de la historia del hombre y representa una manifestación de deseo y disfrute marcando pautas para la consolidación de cada persona, época o civilización hasta llegar a los momentos actuales donde se busca en el baile dar pasos cada vez más estéticos y representar en movimiento lo que ofrece la cultura de un pueblo o país.

### **2 Historia de la Bailoterapia**

La práctica de una expresión artística siempre se proyecta hacia un cambio o evolución, el hombre siente la necesidad de buscar algo más allá de lo realizado, como ya se a analizado el baile a acompañado al ser humano desde siempre y no sería la excepción a la hora de buscar en este algo más que una expresión de bienestar en una fiesta o celebración, sino que fuere el resultado de la fusión del disfrute y el movimiento donde los únicos beneficiarios sean las personas que la practique. Tomando esto como punto de partida se cree que la mezcla de estas expresiones forma como consecuencia a la Bailoterapia.

La Bailoterapia tiene indicios europeos aproximadamente veinte años atrás en países y ciudades con ritmos de vida muy acelerados, en los cuales ven una nueva alternativa para oxigenar a millones de trabajadores que ven ocupados su vida únicamente del aspecto laboral y familiar encontrando en el baile una terapia para reencontrarse con el bienestar personal inmersas en



## Universidad de Cuenca

actividades recreativas fáciles de realizar, económicas, diversas y muy divertidas.

Esta nueva terapia se difundiría en varios países de los cinco continentes, que fueron inmediatamente acogedores de esta nueva modalidad teniendo de igual manera una respuesta muy favorable hacia su ejecución. En el continente americano no tardaría en llegar y países caribeños adoptarían en la bailoterapia como una propuesta para hacerse conocer y mostrarse hacia el mundo.

Mucho países americanos acogieron a la bailoterapia en buen término, entre uno de los referentes tenemos a Venezuela, en la cual la bailoterapia fue producto altamente difundido y vendido donde tuvo la aceptación de centenares de personas, todo esto con la iniciativa del bailarín Pedro Moreno, dicha actividad se la podía encontrar en áreas al aire libre al igual que en gimnasios, teniendo todo esto la influencia para que llegue a otros países de Sudamérica, que no tardaría en transformarse en una arma eficaz para vencer el sedentarismo de las personas.

En el Ecuador; la bailoterapia llega ocho a diez años atrás, rápidamente provincias como Pichincha y Guayas desarrollaron esta terapia, ocupando los parques más importantes de sus respectivas urbes y sirviendo como modelo para que en el resto de provincias del Ecuador se difunda y masifique su práctica. En la provincia del Azuay específicamente en Cuenca, llega cinco años atrás desarrollándose gracia al apoyo de la Alcaldía con su programa "Barrio Activo" donde empezaron a realizar bailoterapia en parques estratégicamente ubicados, la Prefectura llevo a los distintos cantones de la provincia a practicar bailoterapia, conjuntamente sumaron alrededor de siete mil personal realizando actividad física dentro de la provincia.

Actualmente con la incorporación del nuevo ministro del deporte José Francisco Cevallos se ha creado un proyecto "Ecuador ejercítate y vive



Universidad de Cuenca

sano”, donde intervienen provincias como: Tungurahua, Orellana, Pastaza, Galápagos, Pichincha, Santa Elena, Manabí y Cañar, donde tienen por objetivo promover la actividad física a través de la bailoterapia a centenares de personas.

Hoy en día no es nada raro ver a personas en un espacio físico adecuado practicando bailoterapia, ya que se ha posesionado como una terapia de exigencia física, existiendo un sin números de programas y proyectos que ven en la bailoterapia una nueva alternativa de vida. Inicialmente era practicado por mujeres en su totalidad pero a medida que esta se a difundido sacando a relucir su beneficio es fácil ver ahora que se han incorporado una gran cantidad de hombres que de uno u otro modo han encontrado en esta actividad superar vencer a la vergüenza y afianzando sus sentimientos y emociones.

### **3 Conceptos de bailoterapia**

La realización de actividad física en las personas han dado provechosos resultados, y básicamente desde que surge esta nueva modalidad de ejercicio, como es la bailoterapia, ha surgido un sin número de investigaciones, que han dado a conocer la importancia de este fenómeno en el individuo, sin importar edad, sexo o status económico, por todo esto se da la concepción de la bailoterapia en diferentes autores, tales como:

Roque Cedeño define a la Bailoterapia como: “Una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos, por instantes, del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> PEREZ, L y otros. La bailoterapia, una opción para el control de la hipertensión,S/E, 2009



Universidad de Cuenca

De igual modo J. M Muñoz detalla a la bailoterapia como: "Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas"<sup>2</sup>

"La bailoterapia es un mezcla de pasos, danzas ibéricas y latino americanas, que se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente se convierte en una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través de baile".<sup>3</sup>

Tomando en cuenta todas estas definiciones, se puede considerar a la bailoterapia como una combinación de un proceso recreativo entre lo terapéutico y lo musical, en que la consecución de la expresión de movimiento es detallada en pasos, convirtiéndose en un fenómeno encargado de vivificar la salud mental, física y emocional de las personas en búsqueda del desarrollo integral del individuo, ocupando un lugar predilecto en la sociedad sin importar edad y sexo.

### **3.1 El Baile y la Música como Terapia**

**El Baile** El baile visto como terapia tiende a ver hacia la salud en beneficio de persona que lo practica en relación al cuerpo, mente y espíritu; en otras palabras, el baile busca combatir ciertos hábitos negativos del comportamiento en la persona al igual que lidiar con enfermedades que aquejan al individuo.

Al referirse al baile en sí como terapia, es importante abordar a la Psiquiatra Marian Chance, una de las primeras personas en utilizar al baile como una terapia de ayuda, en la cual esta metodología del movimiento se utiliza para mantener comunicación con sus pacientes.

Entre las ideas que se puede destacar de Chace tenemos que. "La terapia a través de la danza y el movimiento utiliza una de las formas básicas de

---

<sup>2</sup> IDELMIS, E, y otros. Actividades de bailoterapia sustentada en bailes cubanos, PHINNEY YISEL Apian, 2010

<sup>3</sup>BALMASEDA, B. bailoterapia, [www.monografias.com](http://www.monografias.com)



## Universidad de Cuenca

comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con aquellas personas que por enfermedad, o diferentes discapacidades están menos capacitadas en otras formas de comunicación o relación”.<sup>4</sup>

Hoy en día el baile como actividad física es considerada como una terapia de medicina natural, países de Europa y América coinciden en esta idea de que el baile entra en el rango terapéutico. Estados Unidos ven en esta una nueva oportunidad para conducir a la persona a un canal para transformarlo dentro de un contexto psicoterapéutico; es por ello que mucha gente se está educando en el baile como terapia con el fin de encontrar soluciones a ciertos problemas que afectan a las personas; existiendo ya un ente con el nombre de Asociación Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA) dicho movimiento se auto instruye, es decir cuentan con un programa de investigación científica, son promotores de charlas, conferencias, y sobre todo llevan a la práctica dichos conocimientos, a más de ello cuentan con una revista semestral llamada American Journal of Dance Therapy (AJDT) donde se dan a conocer y muestran el trabajo que realizan en beneficio de una sociedad atrapada en obligaciones, presiones y stress cotidiano.

El baile como terapia favorece a mejorar la coordinación de la persona, ayuda a tonificar los músculos del cuerpo al instante de realizar los movimientos; tiene como beneficio mantener la flexibilidad, y brinda la oportunidad de darle al individuo una mejor postura, un mejor aspecto personal, etc. Al realizar el baile implica la utilización simultanea de un sin número de músculos, eleva la frecuencia cardiaca, oxigena tejidos y con ello facilita a desarrollar la resistencia aeróbica como anaeróbica convirtiéndose en una actividad física que promueve mucha exigencia.

---

<sup>4</sup>Asociación de Danza Movimiento Terapia Española.com



## Universidad de Cuenca

**La Música:** al igual que el baile, la música nació con la aparición del hombre, si bien no se puede hablar de música como tal, a lo largo del periodo evolutivo del hombre a existido las expresiones por medio del lenguaje, comunicación o manifestaciones que de una u otra manera han formado sonidos ya sean estos sincronizados, ruidosos o defectuosos, todos ellos en algún momento con el pasar de los siglos llegarían a convertirse en melodías. Con la continua evolución del hombre estos sonidos se vieron acompañados de ritmo, que provocaban los instrumentos primitivos de la época, hasta la consecución de los instrumentos con más grado de elaboración.

Así al referirnos a música y terapia, hay que considerar el tipo de melodía que se desea utilizar, tenido en cuenta que existen otros campos, donde la música es vista como una nueva alternativa para encontrarse consigo mismo y asumir las actividades realizadas desde otra perspectiva. Grof menciona que "El uso adecuado de la música puede también facilitar la emergencia de ciertos contenidos específicos, tales como la agresión, las sensaciones sensuales o sexuales, el dolor emocional o físico, las explosiones de éxtasis, la expansión cósmica, o el ambiente oceánico del útero"<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Stanislav Grof citado por ÁLVAREZ, J, revista Ulises, Música y Terapia Transpersonal, marzo 2011





## **LA BAILOTERAPIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

### **2.1 Actividades al aire libre como recreación para las personas**

Para poder hablar de las actividades al aire libre como recreación para las personas es primordial definir qué se entiende por recreación, Milleno asegura que es: “Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haberse liberado de toda obligación profesional, familiar, social”<sup>6</sup>

En la sociedad actual las personas cuentan con innumerables sitios como gimnasios, estadios, coliseos donde realizar actividad física, todo ello tiene por objetivo la prevención de enfermedades y la búsqueda hacia un nuevo estilo de vida; la problemática surge a la hora de que estos sitios no son capaces de albergar a la gran cantidad de gente.

Es por ello que los últimos años aparece las actividades recreativas al aire libre, existiendo decenas de personas practicando caminatas, ciclismo, excursiones, etc, con el fin de mantenerse activos dentro de una sociedad, que debido al avance de la ciencia y tecnología, buscan únicamente tener un confort y estabilidad económica, por consiguiente se encuentra sometido a tensiones que de una u otra manera ocupan el tiempo libre de los individuos, llegando al alejamiento de las actividades físicas desfavoreciendo el desarrollo físico de la persona.

La práctica de ejercicios en campo abierto permite la interacción con la naturaleza, el contacto con un mejor aire, despejarse del ruido y caos cotidiano; así las personas realizan ejercicios sin importar que edad, sexo, sintiéndose motivadas hacia la recreación,

---

<sup>6</sup>Millano citado por PHAIL, E. El tiempo libre y la Autonomía: Una propuesta. 1999



## Universidad de Cuenca

Al hablar de recreación es importante subdividirla para una mejor comprensión teniendo así los siguientes tipos:

- **Recreación espontánea:** busca como único fin la diversión del individuo, es una recreación que surge según las necesidades del juego y el interés de los participantes.
- **Recreación dirigida:** está orientada por un guía. Son actividades recreativas que buscan un objetivo pre-dispuesto, para ello debe existir organización, obligaciones, cooperación, interés, etc.
- **Recreacionismo:** cumple como meta el uso adecuado y constructismo del tiempo libre. Es un tipo de recreación donde se enfatiza la infraestructura y material disponible, la mayoría de veces se centra en el juego para su desarrollo.
- **Recreación educativa:** es la educación adecuada del y en el tiempo libre, es un método no tan conocido y utilizado, tiene indicios pedagógicos, a más de ser formadora de la personalidad del individuo.
- **Recreación socio cultural:** son consideradas acciones grupales inmersas en actividades educativas permanentes. Buscan la participación social y la educación popular de las personas.

Todas estos tipos de recreaciones tienen como único objetivo el desarrollo de actividades en las cuales el individuo se desconecte del ambiente de trabajo, problemas familiares, económicos entre otros.

Es imprescindible abordar la necesidad del tiempo libre con el que se cuenta una vez acabado con el trabajo agobiante y mucha de las veces rutinario, se entiende a más de ello que el tiempo libre va a variar dependiendo de la edad del individuo ya sea este en la etapa infantil, adolescencia, adultez o vejez de la persona para ello al tiempo libre se lo define como: “Actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar,



Universidad de Cuenca

divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales.<sup>7</sup>

Está claro que el tiempo libre se reduce a medida que la persona va creciendo ya que este adquiere nuevas responsabilidades, acortándose el tiempo disponible para el empleo de nuevas actividades.

| EDAD                | TIEMPO LIBRE   |
|---------------------|--|
| <b>Infancia</b>     | El tiempo libre es mayor, debido a que el niño tiene menos responsabilidades, estas irán aumentando conforme vaya adquiriendo más edad.                            |
| <b>Adolescencia</b> | El tiempo libre se va reduciendo debido a la entrada a la secundaria, en la cual el adolescente ocupa su tiempo en hacer amistades, estudiar, buscar su identidad. |
| <b>Adulthood</b>    | El tiempo libre se reduce casi en su totalidad, debido al horario de trabajo y el hogar.   |
| <b>Vejez</b>        | El tiempo libre vuelve a aumentar, la extenuante jornada laboral deja de existir y se convierte en un retiro hacia una nueva etapa de la jubilación                |

**Tabla 1 Tomado de Coordinación internacional Área de Recreación, 2007**

## **2.2 Análisis de la ley del deporte en el Ecuador**

Para poder hablar de la bailoterapia en el Ecuador es importante considerar la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, a continuación se mencionaran algunos artículos, donde se hace hincapié a la recreación y por ende a una de sus formas, como es la bailoterapia.

<sup>7</sup>PHAIL, E. El tiempo libre y la Autonomía: Una propuesta.1999



Universidad de Cuenca

*Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.*

*Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.*

*Es derecho del ciudadano ecuatoriano si lo creyere necesario disfrutar, aliviar tensiones, conseguir un confort espiritual, psicológico, proyectarse a cambio físicos, intelectuales, familiares, laborales o grupales a través de la práctica de la actividad física dentro de los parámetros que permite y manda la educación física, deportes y recreación en la actual ley del deporte dentro de la Constitución del Ecuador.*

*Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.*

*Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.*



Universidad de Cuenca

*Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.- El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.*

*Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:*

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;*
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;*
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;*
- d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,*
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.*

*Art. 94. Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.*



Universidad de Cuenca

*Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.*

*Art. 95.- Objetivo del Deporte Barrial y Parroquial, urbano y rural.- El deporte barrial y parroquial, urbano y rural, es el conjunto de actividades recreativas y la práctica deportiva masiva que tienen como finalidad motivar la organización y participación de las y los ciudadanos de los barrios y parroquias, urbanas y rurales, a fin de lograr su formación integral y mejorar su calidad de vida.*

*Art. 97.- Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación.<sup>8</sup>*

Analizando los artículos, en general se puede decir que la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación tiene como objetivo la búsqueda de la salud y mejoramiento en la calidad de vida de los ciudadanos ecuatorianos, es decir el Buen vivir.

Está claro que el individuo a través de la educación física, deporte y recreación puede disfrutar, aliviar tensiones, conseguir un confort espiritual, psicológico, proyectarse a cambio físicos, intelectuales, familiares, laborales o grupales dentro de los parámetros que permite y manda la actual ley del deporte dentro de la Constitución del Ecuador.

Lo que el Estado busca a través de estos artículos es fomentar un adecuado estilo de vida en los ciudadanos ecuatorianos por medio de proyectos recreativos con el fin de mejorar la salud, es por ello que el Ministerio del

---

<sup>8</sup>Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, Quito-Ecuador, 2010



## Universidad de Cuenca

Deporte trata de conseguir una íntima relación con las distintas federaciones provinciales, clubes, ligas cantonales, barriales, instituciones privadas, públicas y educativas con el objetivo de lograr el deseo propio de esparcimiento durante el tiempo libre de los ciudadanos ecuatorianos.

Lo importante para que este objetivo se cumpla en beneficio de las personas, es el uso correcto en cuanto a la potestad que va a cumplir cada dirigente en la labor de sus funciones, es decir, el manejo responsable del proyecto en cuanto a la administración financiera y al recurso humano se refiera, utilizando profesionales en las respectivas áreas a ejecutarse. Hay que considerar que muchas de las veces en nuestro país en vez de convertirse en una realidad los proyectos para el beneficio de centenares de personas, se consigue el beneficio de unos pocos, por las malas administraciones.

En cuanto a la recreación, el Ministerio ha creado un importante proyecto recreativo en relación a la bailoterapia, siendo este “Ecuador ejercítate y vive sano”, plan que se viene desarrollando con total normalidad en distintas provincias del Ecuador, de igual manera por medio del Ministro José Cevallos ha venido apoyando actividades tales como: caminatas, ciclo paseos, recuperación de juegos tradicionales en distintas ciudades del país.

Otra de las misiones que oferta la Ley del Deporte es la utilización de los espacios públicos, ya que las ciudades cuentan con diversidad de parque, plazas donde realizar actividades recreativas y por medio de ella mejorar en lo que a turismo se refiere.

Por último, lo que manifiesta la presente ley del deporte es la inclusión de los y las ecuatorianas sin importar su status económico, religión, sexo, cultura, edad o capacidad diferente, ya que las actividades recreativas están diseñadas para todo individuo que desee mejorar su formación integral.



Universidad de Cuenca

### 2.3 Normas de higiene en la actividad física

Para hablar de la higiene en la actividad física, es primordial saber la definición de higiene, ciencia que promueve la salud y que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades principales

- La obtención del bienestar personal y social.
- La prevención de enfermedades y lesiones.

Por naturaleza el individuo es un ser que está en constante movimiento y en consecuencia ese movimiento genera un desgaste de energía, provocando en la persona alteraciones como la transpiración, fatiga, etc. tan comunes cuando se realiza actividad física.

Las normas de higiene en la actividad física y fuera de ella juegan un rol fundamental a la hora de determinar resultados tanto en el aspecto físico, mental o emocional, todo esto entra en el campo del entrenamiento ciego, donde estas normas de higiene debe estar presentes en todo momento de una persona que continuamente realiza esfuerzo físico.

Al hablar de medidas de higiene tanto de personas deportistas como de personas que eventualmente practican deporte, es imprescindible abordar con los siguientes puntos:

- El sueño.
- Higiene corporal.
- Higiene en la indumentaria deportiva.
- Antes de la actividad física.
- Durante la actividad física.
- Después de la actividad física.

**El Sueño.-** El diccionario Terminológico de Ciencias Médicas de Masson (1992) define al sueño como “La suspensión normal y periódica de la





Universidad de Cuenca

conciencia y la vida de relación, durante el cual el organismo se repara de la fatiga<sup>9</sup>

El recuperar energías en las personas que constantemente realizan actividad física es altamente necesario ya que debido al esfuerzo mismo que implica ciertos desgaste físicos o mentales requieren de una recuperación pronta, parcial o total. Identificando el sueño como higiene se cree necesario que una persona físicamente activa realice periodos de sueño de entre siete a ocho horas diarias, al hablar de un deportista el periodo de descanso mediante el sueño se eleva de ocho a nueve horas.

Los horarios de sueño de cierto modo deben cumplir con un indicador establecido, es decir, no se debe alterar la hora de empezar el sueño por un lapso mayor a treinta minutos en cada día, de igual modo el periodo de tiempo que debe existir entre la merienda y el sueño por lo mínimo debe de ser de una hora y durante este tiempo debe caracterizarse por ser de total relajación.

**La higiene corporal.-** tener un cuidado del aspecto corporal es muy importante en la persona y mucho más si se trata de un deportista ya que está sujeto a cambios biológicos que alteran las funciones del cuerpo.

Llevar una correcta higiene del cuerpo representa cuidar los siguientes aspectos:

- cuidado de la piel.
- higiene del cabello.
- higiene de los genitales.
- higiene dental.

**Higiene en la indumentaria deportiva.-** el uso de una adecuada vestimenta a la hora de realizar actividad física es imprescindible para obtener resultados positivos dentro de él plan de entrenamiento o ejercitación, la

---

<sup>9</sup>Masson citado por GISPERT, C. Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano.



## Universidad de Cuenca

vestimenta a más de servirnos como abrigo para contrarrestar las condiciones del medio ambiente nos proporcionan realce y protección, para ello la indumentaria debe ser cómoda para el deportista, permitiendo realizar movimientos con libertad; el cambio de esta, debe ser a diario.

Al hablar de una prenda idónea se pretende decir que la camiseta debe ser holgada y con material adecuado para que se produzca con total normalidad la absorción del sudor, a más de ello proporcionara el espacio suficiente entre piel y vestido produciendo con éxito la termólisis.

Por otro lado el uso de un adecuado calzado dependerá mucha de las veces del tipo de deporte practicado, este deberá ajustarse al tamaño y condiciones del pie del individuo, ser cómodo, de materiales naturales, al igual que la ropa es aconsejable evitar el material sintético, deber ser estructurado con las condiciones que permita recibir aireación, contar con soportes para el talón ya que mucha de las veces esta zona es la más propensa a lesiones, una suela en las mejores condiciones para que el contacto con el piso sea el ideal, y sobre todo asearlos constantemente.

**Antes de la actividad física.-** previo a la práctica de una actividad física siempre es necesario tener en cuenta factores que aunque no lo parezcan son normas higiénicas imprescindibles a la hora de ponerse en marcha con las actividades.

Para ello como norma higiénica primordial es recomendable eventualmente estar en constante revisión médica, ya que la anatomía del ser humano tiende siempre a cambiar produciendo variable positivas como negativas.

Por último el estar totalmente descansado previo al inicio de la actividad física garantizara los resultados que se desea lograr, este punto va acompañado con lo que anteriormente se trató en el sueño.

**Durante la actividad física.-** a la hora de hablar de higiene durante la actividad física estamos relacionando con lo que se dijo sobre la higiene en



## Universidad de Cuenca

la indumentaria deportiva, es un factor determinante a la hora de realizar ejercicio, el vestido y calzado, son factores determinantes en garantizar el éxito.

Por otro lado, si se habla de higiene, el deportista deber estar consciente del esfuerzo que va a realizar, es decir, debe estar informado del número de cargas que va a recibir y a su vez como dividir dicha carga para sobrellevar el esfuerzo sin llegar a un agotamiento previo.

Estar en constante hidratación corresponde a las reglas de una adecuada higiene durante la actividad física; al igual que la utilización de aparatos de protección que garantice el cuidado de la integridad del deportista dependiendo del tipo de deporte practicado.

**Después de la actividad física.-** para la recuperación del cuerpo después de la actividad física como normas de higiene se recomienda la hidratación inmediata, a más de ello tomarse un tiempo en ejercicios de “vuelta a la calma”, en donde será adecuado realizar un juego o paseo para retomar a otras actividades ajenas al deporte; por último el baño ayudará a relajar como a estimular los músculo para su pronta recuperación.



## **LA BAILOTERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES DE 40 A 50 AÑOS EN EL BARRIO DE SAN ROQUE**

### **3.1 Beneficios Psicológicos**

En la actualidad, según la Sociedad internacional de psicólogos del Deporte (International Society of Sport Psychology. 1992), "Los psicólogos del deporte se han preocupado acerca de los posibles beneficios que presenta sobre la salud la realización de actividad física y aún más en mujeres de 40 a 50 años, así mismo, han colaborado en la elaboración y puesta en marcha de programas de actividad física con fines terapéuticos, evitando que se produzca el fenómeno de abandono y facilitando, por tanto, lo que se ha llamado adherencia"<sup>10</sup>

Por consiguiente no es nada nuevo conocer los beneficios desde diversas perspectivas y de manera más particular en la mente humana que produce el fenómeno del ejercicio en el individuo.

Para que exista una correcta integración en la persona, debe existir la fusión adecuada entre cuerpo y mente, es decir para que la mente del individuo este predispuesto a la realización de actividad física y de tareas cotidianas debe estar el cuerpo sano y fuerte.

Actividades recreativas como la bailoterapia han proporcionado al individuo la reducción de aspectos negativos, que aquejan a las personas tales como la depresión o ansiedad, de igual manera estudios han demostrado que favorece a la producción positiva como es el bienestar de si mismo, vigor y sobre todo la autoconfianza.

Richard H. en su libro "Psicología del Deporte afirma que: "En distintas investigaciones se ha demostrado que "un periodo de ejercicios relativamente intenso es superior a un periodo de ejercicios aeróbico

---

<sup>10</sup> Revista de Psicología General y Aplicada, 1995. Pág. 186



Universidad de Cuenca

moderado, en términos de ansiedad del estado”<sup>11</sup>, que el individuo puede llegar a sostener en distintas etapas de su vida; otra de las alternativas que demanda la reducción de la ansiedad en la persona es la utilización de ejercicios aeróbicos variados, al ser desarrollados en un período aproximado de sesenta minutos.

Relacionando la bailoterapia con la actividad física recreativa se propone dos aspectos a revisar como el:

- Sentirse bien.
- Prevención ante posibles estados emocionales disruptivos y trastornos mentales

**El sentirse bien.-** Tiene por objetivo buscar y conseguir que las mujeres de edad de 40 a 50 años, adquieran un cambio de pensamiento, después de la práctica de la bailoterapia. Por otro lado temas relacionados con la personalidad del individuo desde el punto de vista psicológico en relación a la actividad física y bailoterapia han demostrado no tener una relación directa como por ejemplo tratar el estado introvertido o extrovertido de un individuo.

**Prevención ante posibles estados emocionales disruptivos y trastornos mentales.-** Está claro que al hablar de la bailoterapia, estamos diciendo que representa una sesión planeada con el fin de buscar en la mayoría de casos la forma física y al referirnos a dicho término hay que hacer hincapié su relación con la salud ya que la mayoría de veces se abordan temas como el trabajo cardiorespiratorio, coordinación, flexibilidad, trabajo muscular, etc. “Existen estudios que uno de cada cuatro personas sufre en algún momento de su vida estados moderados de depresión, ansiedad, trastornos afectivos, abusos de alcohol o de sustancias o fármacos”<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Richard H. Psicología del Deporte. Editorial Panamericana, Madrid-España, 2007

<sup>12</sup>Revista de Psicología General y Aplicada, 1995. Pág. 188



Universidad de Cuenca

Por otra parte Layman 1960, y otros autores enfatizaban la idea que la estructura de la personalidad se encuentra asociada a la forma física, ideas relacionadas entre el deporte y la mente donde "Resaltan que el principio de la unión mente-cuerpo es válido y que existe una estrecha relación entre salud física y ajuste social"<sup>13</sup> es decir, el desarrollo de la personalidad va de la mano de la forma física y que la una depende de la otra para su mantenimiento o deterioro.

Por último para concluir con la idea de beneficio de la actividad física y la bailoterapia en esta clase de mujeres, se ponen los siguientes aspectos:

- *El ejercicio puede ir asociado a reducción de estado de ansiedad.*
- *El ejercicio puede ir asociado a reducción de los niveles de depresión, considerando que ansiedad y depresión son sinónimas de incapacidad a la hora de enfrentarse al estrés.*
- *El ejercicio a largo plazo puede ir asociado a reducción en los niveles de neuroticismo y ansiedad.*
- *El ejercicio puede ser empleado como complemento en casos severos de depresión, que requieren normalmente de tratamiento profesional con medicación, terapia electroconvulsiva y/o psicoterapia.*
- *El ejercicio puede contribuir a reducir el estrés, con reducción de la tensión muscular, recuperando la frecuencia cardiaca.*
- *El ejercicio puede tener efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y en ambos sexos.<sup>14</sup>*

### **3.2 Beneficios Sociales**

En el aspecto social, la bailoterapia consigue abordar la empatía de la persona con el resto de individuos, que comparten esta afinidad de gusto al

---

<sup>13</sup>Revista de Psicología General y Aplicada, 1995. Pág. 188

<sup>14</sup>Revista de Psicología General y Aplicada, 1995. Pág. 191



Universidad de Cuenca

baile y música, beneficios sociales como estos son de gran importancia en una población en su mayoría mujeres de 40 a 50 años donde la bailoterapia es el periodo ideal para ocupar el tiempo de ocio de la persona.

Entre los aspectos más predominantes a la hora de buscar beneficios sociales por medio del baile son:

- El baile se convierte en una clase ideal para la persona al momento que tiene que relacionarse con una población menor, igual o mayor a la suya donde la edad, sexo, religión queda aún lado a la hora de dar inicio al ejercicio convirtiéndose en un pasatiempo idóneo para su restablecimiento bio-psico-social.
- Permite a la persona buscar un encuentro de sociabilidad, hallando amistades nuevas, gustos parecidos y sobre todo venciendo al factor timidez predominante a la hora de realizar cualquier actividad física.
- Con la práctica eventual o diaria de bailoterapia puede llegar a significar una necesidad en la persona a tal punto de considerarla como actividades predominantes para el desarrollo de su vida e incluso convertirse en su máximo hobby.
- Con la bailoterapia permite reencontrarse con la actualidad o música de moda, estilos predominantes de la juventud surgiendo como consecuencia un rejuvenecimiento de la persona.

### **3.3 Beneficios Volitivos**

Cuando hablamos de baile, ya sea esta espontánea o planificada la persona se motiva a la hora de entregarse a la música, despertando en movimientos y pasos que surgen cuando esta empieza. El baile se convierte en una expresión de libertad con el tipo de música dispuesta para el baile con movimientos consientes y manteniendo la personalidad y respeto a si y a los demás.

Entre los principales factores espirituales que se puede lograr con la práctica de la bailoterapia en mujeres de 40 a 50 años tenemos:



## Universidad de Cuenca

- Da la oportunidad de que la persona exprese con facilidad sus emociones, logros, sentimientos.
- Permite creer y encontrarse con el ser que lleva por dentro, a más de ello conseguir la meta que se propone.
- Al igual que los beneficios sociales, permite lograr a que rejuvenezca su mentalidad hacia bailes actuales, vencer la vergüenza y al ridículo.
- Desarrolla su pensamiento victorioso al momento de realizar y culminar una sesión de bailoterapia

### 3.4 Beneficios Físicos

El baile es igual a cualquier otra actividad física que ejercita el cuerpo, mediante el baile la persona puede encontrar un sin número de beneficios físicos, no obstante hay que recordar a más de que busca la quema de calorías y con ello la luchar contra la obesidad, la bailoterapia tiene aspectos más específicos en cuanto a resultados.

Al hablar de los beneficios físicos positivos en mujeres de 40 a 50 años en relación al cuerpo humano encontramos en gran cantidad de ellos, para lo cual desarrollaremos los más importantes:

**Mejoramiento en las cualidades físicas:** Entre uno de los principales temas a abordar tenemos el desarrollo de la fuerza, que debido al baile genera el desarrollo de un sin número de grupos musculares siendo estos principalmente de las extremidades inferiores como los músculos del glúteo, sartorio, aductor, cuádriceps, vasto interno y externo, soleos y gemelos entre los principales.

Por otro lado la bailoterapia de algún modo desarrolla la resistencia de la persona, como lo dijo Castañer y Camerino, “La resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de





Universidad de Cuenca

larga duración”,<sup>15</sup> Así esta resistencia esta llenamente relacionada con las sesiones de bailoterapia que duran de 40 minutos hasta una hora.

De igual manera la relación de baile y velocidad, hace referencia a la capacidad para realizar un paso o coreografía en el menor tiempo posible y con un mínimo grado de error, teniendo la participación de la velocidad gestual de reacción y desplazamiento.

No hay que olvidar la flexibilidad de la persona, que en cierto modo se mantiene mediante la bailoterapia, como lo dice Álvarez del Villar, “La flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza”.<sup>16</sup>

**Beneficio postural:** Con el baile y su adecuado desarrollo forjamos al mejoramiento de posturas incorrectas adoptadas por las personas en relación a la vida cotidiana como el trabajo o estudio.

**Beneficio de perfil:** Cuando se refiere a este punto estamos haciendo hincapié al favorecimiento de la imagen de presentación del individuo, es decir colabora a drenar líquidos innecesarios para la persona a través del sudor (toxinas), colabora con la quema de calorías, combate la obesidad, restablece los niveles elevados de colesterol, etc.

**Beneficio cardiovascular:** Con la ayuda del baile el sistema cardiovascular va a desarrollar mejor la función de circulación y oxigenación de la sangre hacia los diversos tejidos del ser humano, con la continua y constante práctica de sesiones de bailoterapia, se procede al descenso de las

---

<sup>15</sup>Efdeportes.com Revista digital, Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002

<sup>16</sup>Efdeportes.com Revista digital, Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002



Universidad de Cuenca

pulsaciones cardiacas por minuto en sus diversas etapas, es decir, en reposo y ejercicio.

*“ Otro de los resultado a la hora de relacionar esta actividad física con el sistema cardiovascular es que permite el aumento de la capilarización, tanto cardíaca -vasos encargados de irrigar al propio corazón- como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguíneos”.<sup>17</sup>*

En otras palabras al hablar de los beneficios físicos estamos haciendo referencia al corazón y sus respectivas funciones.

Como se lo ha visto el baile no únicamente está relacionado solamente con la pérdida de peso en las mujeres, sino que tiene y cuenta con muchas otras alternativas a ser desarrolladas en beneficio del ser humano, a lo largo de este capítulo ha comprobado que la mujer de 40 a 50 años, no solo trata de mejorar su aspecto físico sino hay otros aspectos como: relacionarse con la sociedad, estar bien consigo mismo en lo espiritual, conllevar una psicología clara y complementarse con el desarrollo de su cuerpo.

---

<sup>17</sup> Efdeportes.com Revista digital, Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002



Universidad de Cuenca

### 3.5 Encuestas aplicadas a mujeres de 40 a 50 años del barrio de San Roque

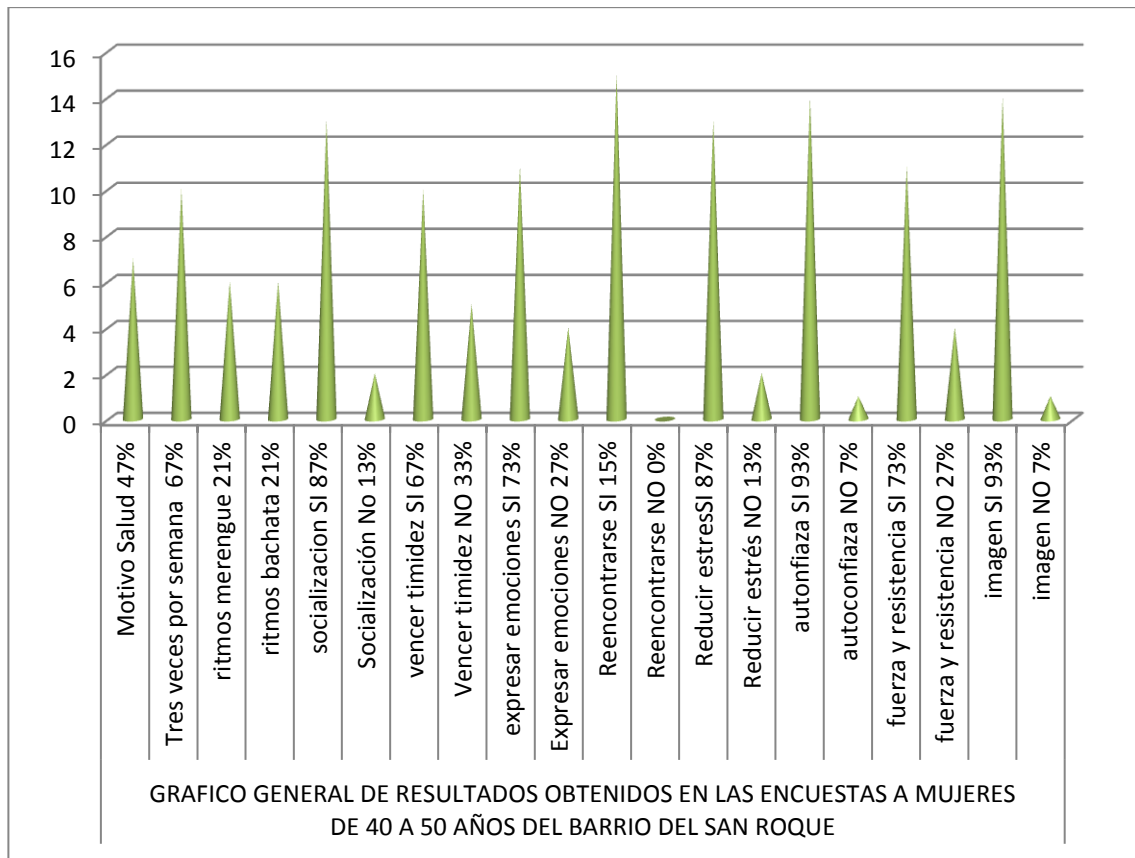
Tabla general

| N° | DATOS REFERENTES A LA BAILLOTERAPIA |              |  | BENEFICIOS PSICOLÓGICOS, VOLUNTARIOS, FÍSICOS, SOCIALES |                |                    |               |                |               |                      |        |                 |
|----|-------------------------------------|--------------|--|---|----------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|--------|-----------------|
|    | MOTIVOS                             | FRECUENCIA   | RITMOS                                 | SOCIALIZACION   | VENCER TIMIDEZ | EXPRESAR EMOCIONES | REENCONTRARSE | REDUCIR ESTRÉS | AUTOCONFIANZA | FUERZA Y RESISTENCIA | IMAGEN | CALIDAD DE VIDA |
| 1  | Bajar peso                          | 3            | tecnocumbia                            | Si  | no             | no                 | si            | si             | no            | si                   | si     | si              |
| 2  | Salud                               | 3            | reggaetón y merengué                   | Si  | no             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 3  | Salud                               | T.seman<br>a | Otros                                  | Si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 4  | Bajar peso                          | 3            | salsa,<br>merengue y<br>bachata        | Si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | no     | si              |
| 5  | Salud                               | 2            | merengue,<br>tecnocumbia               | Si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 6  | recreación                          | 3            | salsa,<br>merengue y<br>bachata        | si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 7  | salud                               | 3            | Otros                                  | si  | no             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 8  | reducir estrés                      | 3            | nacional,<br>merengue t<br>tecnocumbia | si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 9  | forma física                        | 3            | Otros                                  | si  | si             | si                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 10 | Salud                               | 3            | Nacional                               | si  | si             | no                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |
| 11 | Salud                               | 2            | Bachatas                               | no  | no             | no                 | si            | si             | si            | si                   | si     | si              |



Universidad de Cuenca

|    |              |   |                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--------------|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | recreación   | 3 | Salsa<br>merengue<br>bachata | si | si | si | si | no | si | no | si | si |
| 13 | forma física | 3 | nacional<br>bachatas         | si | si | si | si | si | si | no | si | si |
| 14 | salud        | 2 | tecnocumbia<br>, y salsa     | no | no | no | si | si | si | no | si | si |
| 15 | recreación   | 2 | bachatas y<br>otros          | si | si | si | si | no | si | no | si | si |





### 3.6 Desglose por preguntas

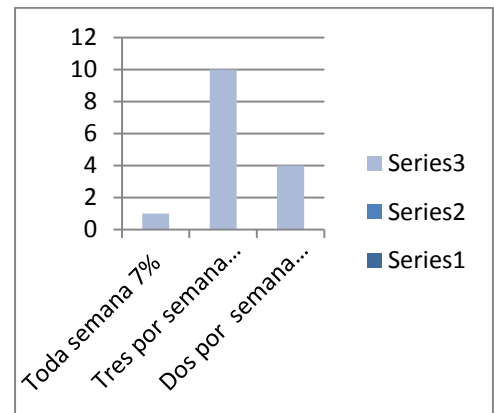
#### Motivos para practicar bailoterapia

| Salud 47% | Bajar de peso 13% | Recreación 20% | Forma física 13% | estrés 7% |
|-----------|-------------------|----------------|------------------|-----------|
| 7         | 2                 | 3              | 2                | 1         |



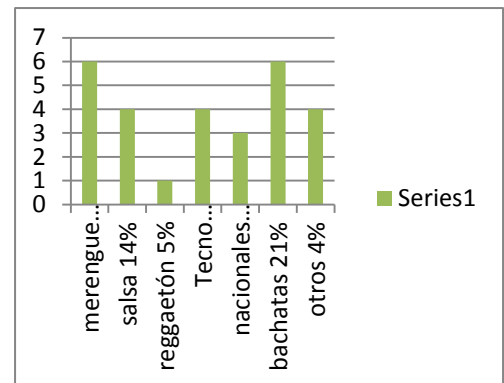
#### Frecuencia de la practica de bailoterapia

| toda la semana 7% | tres semanas 67% | dos semanas 26% |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 1                 | 10               | 4               |



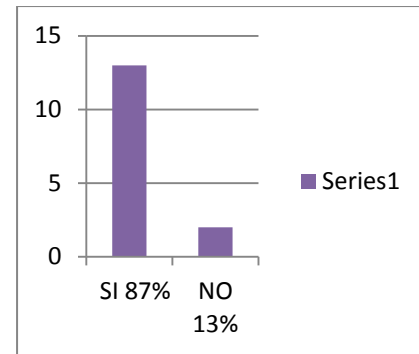
#### Ritmos preferidos para la practica de bailoterapia

| Merengue 21% | Salsa 14% | Reggaetón 5% | Tecnocumbia 14% | Nacionales 11% | bachatas 21% | Otros 4% |
|--------------|-----------|--------------|-----------------|----------------|--------------|----------|
| 6            | 4         | 1            | 4               | 3              | 6            | 4        |

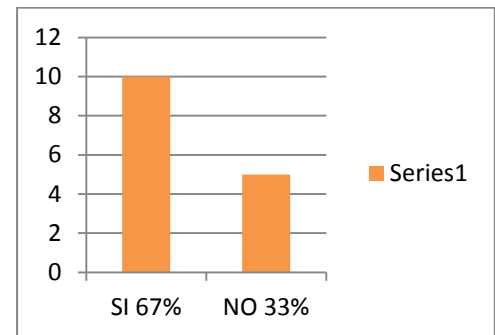




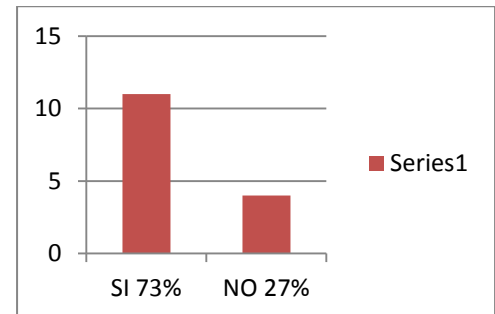
| <b>La bailoterapia influencia la socialización</b> |        |
|--|--------|
| SI 87%   | NO 13% |
| 13   | 2      |



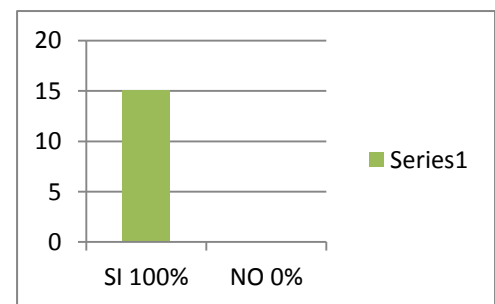
| <b>La bailoterapia vence la timidez</b> |        |
|---|--------|
| SI 67%                                  | NO 33% |
| 10                                      | 5      |



| <b>La bailoterapia oportunidad de expresar emociones</b> |        |
|--|--------|
| SI 73%   | NO 27% |
| 11   | 4      |

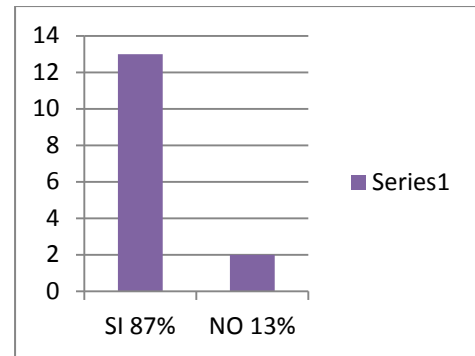


| <b>la bailoterapia permite reencontrarse consigo mismo</b> |       |
|--|-------|
| SI 100%  | NO 0% |
| 15   | 0     |

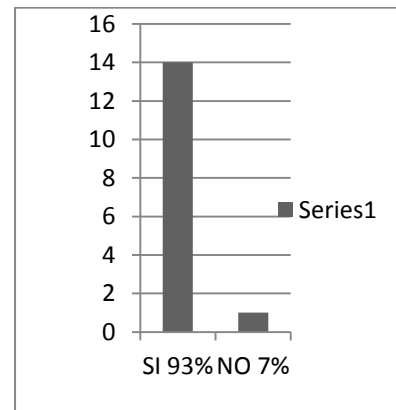




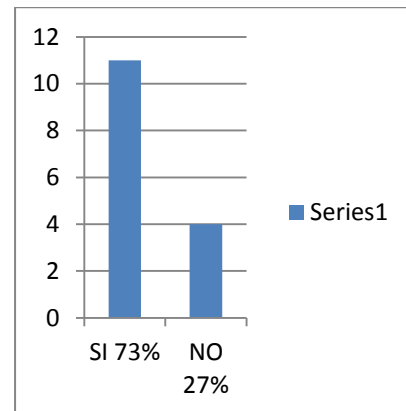
| La bailoterapia reduce niveles de estrés |     |
|--|-----|
| SI                                       | NO  |
| 87%                                      | 13% |
| 13                                       | 2   |



| La bailoterapia incrementa su autoconfianza |    |
|---|----|
| SI  | NO |
| 93%   | 7% |
| 14  | 1  |

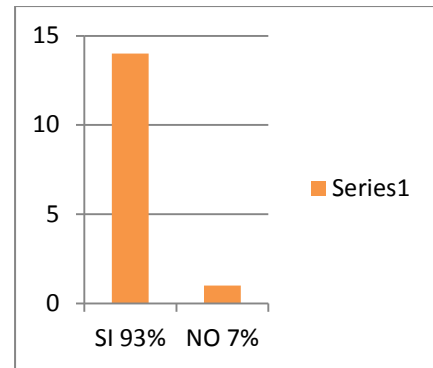


| La bailoterapia genera fuerza y resistencia |     |
|---|-----|
| SI  | NO  |
| 73%   | 27% |
| 11  | 4   |

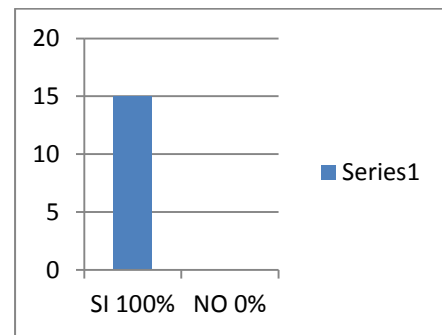




|   |    |
|---|----|
| <b>La bailoterapia favorece a su imagen</b> |    |
| SI  | NO |
| 93%   | 7% |
| 14  | 1  |



|   |    |
|---|----|
| <b>La bailoterapia influenciado en su calidad de vida</b> |    |
| SI  | NO |
| 100%  | 0% |
| 15  | 0  |



### **3.7 Informe la investigación realizada: la bailoterapia como instrumento para mejorar la calidad de vida de las mujeres de 40 a 50 años del barrio de San Roque**

Mediante estas encuestas se pone en evidencia la bailoterapia como un instrumento para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, tomando una muestra de 15 mujeres comprendidas entre 40 a 50 años del barrio de San Roque.

En este mejoramiento de la calidad de vida, se han visto involucrado ciertos aspectos físicos, volitivos, psicológicos y sociales, los mismos que han sido detallados en preguntas y dando como resultado porcentajes altos entre las mujeres encuestadas y afirmando a la bailoterapia como un instrumento para mejorar su calidad de vida.

A continuación se detalla las preguntas y los porcentajes obtenidos en el grafico general:





## Universidad de Cuenca

- El motivo más importante a practicar bailoterapia es: por salud, dando un porcentaje de 47%.
- La práctica regular de bailoterapia es de: 3 veces por semana dando un resultado de un 67%.
- Los ritmos preferidos para la bailoterapia son: merengue y bachata con el 21% cada uno.
- La bailoterapia como un factor para socializar y crear amistad da una afirmación de un 87%.
- La bailoterapia ayuda a vencer la timidez en la persona da un resultado de 67% de afirmación.
- Esta misma como oportunidad de expresar emociones genera una respuesta del 73% de afirmación.
- La bailoterapia como factor para reencontrarse consigo mismo da un porcentaje del 100% en su totalidad.
- La bailoterapia como reducción de los niveles de estrés da un resultado del 87% de afirmación.
- Esta actividad como incrementación de auto confianza se resume en 93% en afirmación.
- La bailoterapia como generación de fuerza y resistencia en la persona produce un 73% de afirmación.
- La bailoterapia favorece a la presentación de la imagen en la persona da como resultado de un 93%.

La bailoterapia ha influenciado en su calidad de vida da como resultado en que todas las mujeres encuestadas de una u otra forma han sentido un mejoramiento, en virtud que la respuesta da afirmativa en un 100%.



## **ORGANIZACIÓN PARA LA SESIÓN DE BAILOTERAPIA**

### **4.1 Sesión de bailoterapia**


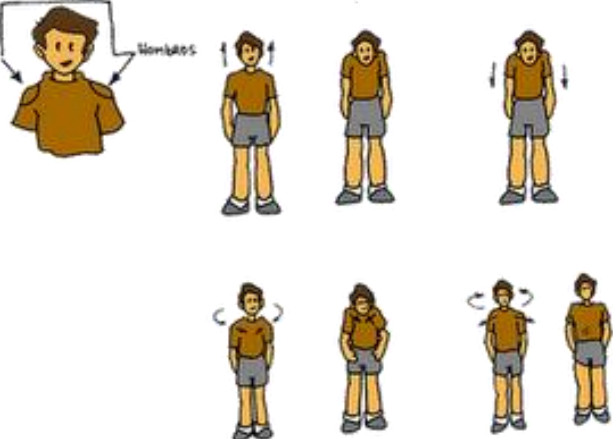

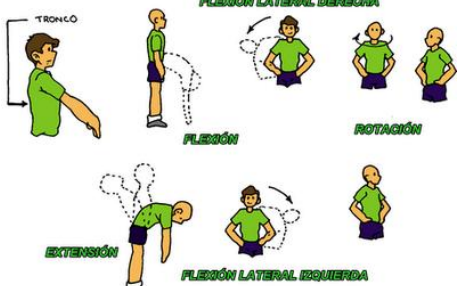
Una sesión de bailoterapia tiene la duración promedio entre 40 a 60 minutos, en la cual se la divide en tres fases:

- Calentamiento.
- Parte central o principal.
- Vuelta a la calma.

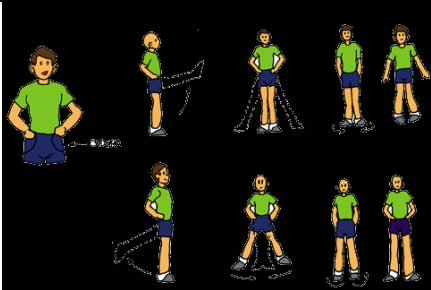

**4.1.1 El calentamiento:** Es la parte más importante a la hora de empezar con el baile, el tiempo gradual del mismo debe ser por lo mínimo de 7 a 10 minutos, realizando para la prevención de lesiones y hacia la adecuada ejecución del baile. Dentro del calentamiento se tiene por consiguiente trabajar los siguientes aspectos:



• **Calentamiento Articular**

| MOVIMIENTO ARTICULAR   | IMAGEN   |
|--|--|
| <p><b>Cuello:</b> En el calentamiento articular de esta zona se trabaja cuello los siguientes movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinación derecha e izquierda.</li> <li>• Rotación derecha e izquierda.</li> </ul> |    |
| <p><b>Hombros:</b> El trabajo realizado a la altura de los hombros son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación interna y externa.</li> <li>• Abducción – aducción.</li> </ul>   |   |
| <p><b>Muñecas:</b> Los movimientos realizados en esta zona son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotación interna y externa.</li> </ul>  |  |
| <p><b>Tronco:</b> el calentamiento previo en esta zona es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión lateral derecha – izquierda.</li> <li>• Flexión.</li> <li>• Extensión.</li> </ul>  |  |



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Cadera:</b> las tendencias en cuanto al movimiento de esta zona es:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotación derecha – izquierda</li></ul>  |  A series of illustrations showing a person performing hip rotation exercises. The person is shown in various positions, including standing with feet together and feet apart, and with one leg raised, demonstrating internal and external rotation.                      |
| <p><b>Rodillas:</b> los movimientos durante el calentamiento de esta zona son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flexión.</li><li>• Extensión.</li><li>• Flexión interna – externa.</li></ul> |  A series of illustrations showing a person performing knee movement exercises. The person is shown in various positions, including standing with feet together and feet apart, and with one leg raised, demonstrating flexion, extension, and internal/external rotation. |

- **Elevación de la frecuencia cardiaca**

De igual manera es considerada como una de las partes más relevantes de un calentamiento a la hora de realizar una sesión de bailoterapia, para ello se realizan ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ejercicios gimnásticos y pequeños movimientos relacionados con el baile o aerobio.

- **Estiramiento**

Esta parte del calentamiento complementa la secuencia idónea cuando se requiere hacer bailoterapia con el fin de ir adquiriendo flexibilidad, para ello es imprescindible saber que es “estirar un músculo concreto hasta el punto máximo de su movilidad y mantenerlo en esa posición durante un tiempo que irá siendo mayor a medida que se tenga más práctica”,<sup>18</sup> con el correcto estiramiento no se correrá el riesgo de ser propenso a lesiones.

---

<sup>18</sup> GUTIERREZ, J. Ejercicios de estiramiento Territorial RFETA s/a



## Universidad de Cuenca

Dentro del trabajo principal tenemos el estiramiento de las siguientes zonas del cuerpo:

- ✓ Cuádriceps.
- ✓ Pantorrillas.
- ✓ Cadera y glúteos.
- ✓ Flexores de la pierna.
- ✓ Hombros.
- ✓ Extensores de los hombros.
- ✓ Tríceps branquial.

**4.1.2 Parte principal:** Es el desarrollo del trabajo central relacionado con el baile, es decir donde el cuerpo va a tener la mayor exigencia durante la sesión, esto obedecerá a la característica de la música, ritmo, coreógrafo, coreografía y del impacto por parte de las participantes.

La duración aproximada de la parte principal del baile es de 35 a 40 minutos aumentando progresivamente la intensidad de la misma.

El manejo en sí de la coreografía se lo tiene predefinida, es decir la cantidad y tipo de pasos a utilizar dependiendo de la música y su duración, estos son practicados o ensayados previamente, al contrario de lo que mucha gente cree que es una improvisación del momento. Mientras la música se realiza en su mayoría con temas más actuales y sonados con único fin de que repercuta en las mujeres la soltura del cuerpo y el deseo de bailar.

Es necesario mencionar que los pasos a realizar en la clase de bailoterapia tienen un mínimo grado de dificultad ya que la población participante no es homogénea en relación a la edad, razón por la cual los pasos impartidos se los realiza sabiendo la accesibilidad de



Universidad de Cuenca

ser ejecutados en personas jóvenes de 16 en adelante, al igual en este caso de gente adulta de 40 a 50 años.

Por otro lado con la implementación de micrófonos por parte del coreógrafo se presta tiempo para corregir ciertos errores básicos principalmente coordinativos, es muy importante enmendar errores a la marcha del baile para que la cadena del movimiento no se rompa.

Por último la hidratación durante el baile es aconsejable y existen ciertos picos donde la intensidad se reduce para dar paso a la misma.

**4.1.3 Vuelta a la calma:**En reiteradas oportunidades esta parte de la sesión de baile es ignorada por instructores o participantes, desfavoreciendo al trabajo realizado; el cuerpo humano no puede detenerse inmediatamente por los ejercicios ejecutados por lo cual el guía con instrucciones tratara de que el cuerpo se relaje.



Universidad de Cuenca  
**CONCLUSIONES**

Mediante este trabajo investigativo podemos concluir lo siguiente:

- En virtud a las encuestas realizadas en el barrio de San Roque, la bailoterapia influye al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres de 40 a 50 años en diferentes aspectos.
- La bailoterapia fomenta en las mujeres de estas edades beneficios volitivos tales como: reencontrarse consigo mismo, la expresión de sentimientos; físicos, entre los que están el mejoramiento de cualidades físicas, entrenamiento del cuerpo; psicológicos, reducción de ansiedad, estrés y sociales, fomentación de vínculos de amistad.
- La bailoterapia es una actividad recreativa, puesto que en todo su proceso se lleva a cabo un sano esparcimiento lleno de baile y música los cuales entretienen, divierten y ejercitan.
- Es necesario que el instructor se tome el tiempo que crea conveniente para la explicación y demostración de cada una de las partes de una sesión de bailoterapia, esto para evitar problemas de organización, salud, entre otros.
- En la ciudad de Cuenca, la bailoterapia ha ido tomando fuerza, y más aún por la prefectura del Azuay y la alcaldía de Cuenca, que han creado diversos proyectos, todo con el fin de motivar a las personas en general a practicar actividades recreativas, e incentivándolas a mejorar su calidad de vida.



Universidad de Cuenca  
**RECOMENDACIONES**

- La bailoterapia impartida en el barrio de San Roque beneficia a muchas mujeres de 40 a 50 años por ello se debería gestionar que también se lo practique los días sábados puesto que ese día es de mayor descanso y sería productivo para estas señoras.
- La bailoterapia fomenta beneficios en diferentes aspectos mencionados anteriormente por ello es importante que se siga impartiendo en espacios abiertos donde las personas puedan practicarla si costo alguno.
- La bailoterapia es una actividad recreativa, y esto depende mucho del instructor que guie la sesión por ello es necesario que sea una persona dinámica, efusiva y que aliente a las personas a participar.
- Esta actividad se lleva a cabo previamente planificada, al momento de ponerla en práctica es necesario tomar el tiempo necesario para establecer cada parte, así evitaremos lesiones.
- En Cuenca, la bailoterapia se ha ido extendiendo en toda la ciudad por lo cual es necesario que la Alcaldía y Prefectura sigan generando programas y proyectos que estimulen a la gente a practicar esta actividad.





Universidad de Cuenca  
**ANEXOS**

## FOTOS DE DE BAILOTERAPIA EN EL BARRIO DE SAN ROQUE





Universidad de Cuenca





Universidad de Cuenca  
**REFERENCIAS CONSULTADAS**

- American College of Sport Medicine. Manual para la valoración y prescripción del ejercicio.
- Asociación de Danza Movimiento Terapia Española.com
- BALMASEDA, B. bailoterapia, www.monografías.com
- Efdportes.com Revista digital, Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002
- GALDON, Omar. Manual de Educación y Deportes. Editorial Océano.
- GOMEZ, María. Introducción a la metodología de la investigación deportiva, Comisión Nacional de Cultura Física de Deportes de México.
- GUTIERREZ, J. Ejercicios de estiramiento Territorial RFETA s/a
- IDELMIS, E, y otros. Actividades de bailoterapia sustentada en bailes cubanos, PHINNEY YISEL Apian, 2010
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, Quito-Ecuador, 2010
- LIFAR, Serge. La Danza. Editorial Labor, SA. Barcelona.
- Masson citado por GISPERT, C. Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano.
- MELVIN, William. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo.
- Millano citado por PHAIL, E. El tiempo libre y la Autonomía: Una propuesta.1999
- OCEANO. Manual de Educación Física y deportes, Editorial Océano, Barcelona-España. 200, p.552 – 570



Universidad de Cuenca

- PEREZ, L y otros. La bailoterapia, una opción para el control de la hipertensión,S/E, 2009
- PHAIL, E. El tiempo libre y la Autonomía: Una propuesta.1999
- PONTS GEIS, Pilar. Tercera Edad, Actividad Física y Salud. Edición Paidotribo.
- Revista de Psicología General y Aplicada, 1995. Págs. 186, 188, 191.
- Revista digital, Enfoque Holístico de la terapia Natural. Enero de 2012. [www.eldeporte.com](http://www.eldeporte.com). Pedro Ridruejo.
- Richard H. Psicología del Deporte. Editorial Panamericana, Madrid-España, 2007.
- Stanislav Grof citado por ÁLVAREZ, J, revista Ulises, Música y Terapia Transpersonal, marzo 2011.