

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tesis previa a la obtención del título

De Licenciado en Cultura Física

TEMA:

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA ESTRUCTURADO DE
BAILOTERAPIA, PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO
EN LAS FAMILIAS DE LA PARROQUIA NAZÓN 2014-2015”**

AUTOR:

FRANK MARTÍN SANANGO CAJAMARCA

DIRECTOR:

LCDO. MARIO G. ÁLVAREZ Á. Mg

Cuenca – Ecuador

2015

CERTIFICADO

Yo, Lcdo. Mario German Álvarez Álvarez Mg, en calidad de Director del Trabajo de Grado sobre el tema, **“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA ESTRUCTURADO DE BAILOTERAPIA, PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LAS FAMILIAS DE LA PARROQUIA NAZÓN 2014-2015”**, he revisado y coordinado todo el proceso de estudio, consulta, investigación y elaboración del presente trabajo realizado por el estudiante Sr. Frank Martín Sanango Cajamarca, por lo que autorizo su legal presentación y defensa.

Cuenca, 9 de marzo del 2015



Lcdo. Mario Germán Álvarez Álvarez

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Cuenca, 9 de marzo del 2015



Frank Martín Sanango Cajamarca

C.I. 0301527768

DEDICATORIA

A Dios, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando estuve a punto de caer; por ello, desde el fondo de mi corazón le dedico este trabajo.

A mi querida madre que siempre ha sido una mujer trabajadora y me enseñó como afrontar las adversidades de la vida.

A mí amado padre por su apoyo incondicional y quien con sus consejos ha sabido guiarme para culminar mi carrera profesional.

Finalmente quiero dedicar este trabajo al amor de mi vida, por ser la persona que siempre me escucha y me ayuda en mi recuperación personal.

Frank Martín Sanango Cajamarca

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana, a todos los profesores que formaron parte de mi formación académica, al Lcdo. Julio Chuqui Mg. Director de la Carrera de Cultura Física y mi más sincero agradecimiento a mi director de Trabajo de Grado Lcdo. Mario Álvarez Mg. por su esfuerzo, dedicación y guiarme desde el inicio con sus conocimientos, sus orientaciones, su paciencia y su motivación que me ayudó mucho como investigador. Al GAD de la parroquia Nazón por brindarme su apoyo, a la fundación ASIRI por confiar en mi persona y a todas las personas que se involucraron durante la ejecución de este trabajo de grado.

Frank Martín Sanango Cajamarca

RESUMEN

El presente proyecto está dirigido a reducir los niveles de sedentarismo en las familias de parroquia Nazón, implementando un programa estructurado de bailoterapia y controlado de forma técnica a las personas que se involucraron en esta actividad.

Con controles para conocer el estado físico de los habitantes, fueron analizados e interpretados. Con una base de datos con la que se estableció un juicio de valor a cada resultado.

Las sesiones de bailoterapia se realizaron los días lunes, miércoles y viernes, con la participación de 35 mujeres que se encuentran entre las edades de 20 a 51 años de edad, en un horario de 19h00 a 20h00. Grupo en el que se reevaluó las medidas antropométricas básicas y el índice de cintura cadera para comparar los resultados obtenidos.

Mediante cada sesión de baile se aplicaron diferentes métodos acompañados de ritmos musicales nacionales, internacionales, ejercicios de alto y bajo impacto; motivando a las personas a vencer el sedentarismo y conocer los beneficios que presenta realizar la bailoterapia.

Finalmente luego del análisis realizado en el trabajo investigativo indicamos que se ha demostrado la reducción del índice de sedentarismo en los habitantes de la Parroquia Nazón, mediante datos estadísticos.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo sobre la **“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA ESTRUCTURADO DE BAILOTERAPIA, PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LAS FAMILIAS DE LA PARROQUIA NAZÓN 2014-2015”**. Buscar concientizar a las personas mediante una actividad física como es baile a vencer al sedentarismo y prevenir enfermedades relacionadas a corto o largo plazo.

Se vio la necesidad de realizar este trabajo porque se identificó un nivel de sedentarismo elevado en la población, mediante las encuestas elaboradas en base a la actividad que realiza una persona y el tiempo que le dedica a la misma.

Para poder impartir los conocimientos necesarios debemos tener claro que al hablar del baile hacemos referencia a las sesiones, a sus beneficios y como se realiza esta actividad en la parroquia Nazón. Luego definiremos varios aspectos como el sedentarismo, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes y su relación con la actividad física.

También analizaremos las enfermedades cardiovasculares y su relación con la actividad física, así como el impacto social que representa el sedentarismo hoy en día. Conociendo que la bailoterapia implica pasos, movimientos y ejercicios de alto y bajo impacto, al ser una actividad física, se aplicó un programa estructurado de ejercicios y realizando controles de medidas antropométricas básicas al inicio y al final de la intervención.

Posteriormente al obtener varios resultados estadísticos en base a los objetivos de la investigación de reducir los niveles del sedentarismo, reevaluando los datos de control y estableciendo un juicio de valor.

2. OBJETIVOS

2.1.Objetivo General.

Reducir los niveles de sedentarismo, mediante la implementación de un programa estructurado de bailoterapia, para aportar en el mejoramiento de la calidad de vida de la población de la parroquia Nazón.

2.2. Objetivos Específicos.

- Determinar los niveles de sedentarismo, mediante la aplicación de una encuesta.
- Elaboración de un programa estructurado de bailoterapia, con la ayuda de fuentes bibliográficas y conocimientos adquiridos.
- Crear un registro de asistencia, con datos cuantitativos de cada individuo, para poder realizar el control.
- Involucrar a las familias de la parroquia Nazón en el proyecto, con estrategias de publicidad.
- Determinar el índice de masa corporal, mediante la toma de medidas antropométricas básicas, para conocer el estado de cada persona.
- Reevaluar los parámetros relacionados en la propuesta (antropometría y sedentarismo).

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO	II
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN	VI
1. INTRODUCCIÓN	VII
2. OBJETIVOS	VIII
2.1. Objetivo General.....	VIII
2.2. Objetivos Específicos.....	VIII
3. MARCO TEORICO.....	7
CAPÍTULO I	
3.1 LA BAILOTERAPIA	7
3.1.1 El Baile	7
3.1.1.1 Definición	7
3.1.1.2 Breve reseña histórica del baile	7
3.1.1.3 Características del baile	10
3.1.1.4 Ritmos musicales de otros países.....	10
3.1.1.5 Ritmos musicales en Ecuador	12
3.1.1.6 Sesiones de baile	12
3.1.2 Definición de Bailoterapia	14
3.1.2.1 Beneficios de la Bailoterapia	14
3.1.2.2 La Bailoterapia en la parroquia Nazón.....	15
CAPÍTULO II	
3.2 SALUD Y VIDA	17
3.2.1 El Sedentarismo	17
3.2.1.1 Definición	17
3.2.1.2 Sedentarismo y Actividad Física	17
3.2.2 La Hipertensión Arterial	18
3.2.2.1 Definición	18
3.2.2.2 Afecciones producidas por la Hipertensión.	18

3.2.2.3 Hipertensión y Actividad Física.....	19
3.2.3 La Obesidad.....	20
3.2.3.1 Definición	20
3.2.3.2 Sedentarismo, Obesidad y Actividad Física.....	20
3.2.4 La Diabetes.....	21
3.2.4.1 Definición	21
3.2.5 Las Enfermedades Cardiovasculares.....	22
3.2.5.1 Definición	22
3.2.5.2 Enfermedades Cardiovasculares y Actividad Física.....	23
3.2.5.3 Impacto social del sedentarismo	24

CAPÍTULO III

3.3 INTERVENCIÓN.....	25
3.3.1 Introducción.....	25
3.3.2 Sesión de bailoterapia.....	25
3.3.2.1 Concepto	25
3.3.2.2 Pasos básicos de bajo y alto impacto	26
3.3.2.3 Calentamiento en la sesión de bailoterapia	30
3.3.2.4 Parte principal de la sesión de bailoterapia	31
3.3.2.5 Vuelta a la calma.....	32
3.3.3 Medida Antropométricas básicas	33
3.3.3.1 Peso Corporal.....	33
3.3.3.2 Estatura	35
3.3.3.3 Cintura.....	37
3.3.3.4 Cadera	39
3.3.3.5 Índice cintura/cadera	40
3.3.3.6 Índice de Masa Corporal	43

CAPÍTULO IV

3.4 PROGRAMA DE EJERCICIOS	45
3.4.1 Introducción.....	45
3.4.2 Ejercicio de bajo y de alto impacto	46
3.4.3 Ejercicio de bajo impacto	46
3.4.4 Ejercicios de bajo impacto recomendados	47
3.4.5 Ejercicio de alto impacto.....	48
3.4.6 Ejercicios de alto impacto recomendados.	49

3.4.7 Estructura de una sesión.....	49
3.4.8 El Calentamiento	50
3.4.9 La Parte Principal.....	51
3.4.10 La Recuperación.....	52
4. MATERIALES Y MÉTODOS	53
4.1 Materiales.....	53
4.1.1 Recursos Humanos.....	53
4.1.2 Recursos Materiales.....	53
4.2 Métodos.....	54
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	56
5.1. Nivel de sedentarismo inicial y final en la población de la parroquia Nazón.	56
5.2. Porcentajes de sedentarismo en la parroquia Nazón.	57
5.3. Tabla de resultados según la clasificación de su IMC (inicial y final)	58
5.4. Cantidad de personas de acuerdo a los niveles de índice de masa corporal (inicial y final).....	59
5.5. Porcentaje de personas de acuerdo a los niveles de índice de masa corporal (inicial y final).....	60
5.6. Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera (inicial y final).....	61
5.7. Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera y por edades (inicial)	62
5.8. Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera y por edades (final).....	63
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
6.1 Conclusiones	64
6.2 Recomendaciones	65
7 REFERENCIAS.....	66
8 ANEXOS	66
Anexo 8.1 Encuesta para conocer el nivel de Actividad Física en los Habitantes en la Parroquia Nazón.....	66
Anexo 8.2 Aplicación de las Encuestas	67
Anexo 8.3 Hoja de Publicidad para fomentar el Bailoterapia.....	68

Anexo 8.4 Inscripciones de las participantes.....	69
Anexo 8.5 Planes de Clases.	70
Anexo 8.6 Registro Inicial de Medidas Antropométricas Básicas.....	102
Anexo 8.7 Registro de Asistencia y control.....	103
Anexo 8.8 Aplicación del Programa Estructurado del Bailo Terapia.	104
Anexo 8.8 Registro Final de Medidas Antropométricas Básicas.....	106

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 : La Marcha.....	26
Gráfico 2 : Cambios de Peso.....	26
Gráfico 3: Step touch	27
Gráfico 4 : Punteras	27
Gráfico 5: Talones.....	27
Gráfico 6: Fondos o Sentadillas.....	28
Gráfico 7 : Viña	28
Gráfico 8: Femoral.....	29
Gráfico 9: Patadas	29
Gráfico 10: La Báscula	34
Gráfico 11: Posición en la Báscula	35
Gráfico 12: El Tallímetro.....	36
Gráfico 13: Posición en el Tallímetro Fuente: Medidas Antropométricas.....	36
Gráfico 14 : Cinta Métrica	37
Gráfico 15: Fórmula.....	42
Gráfico 16: Riesgo	42
Gráfico 17: Fórmula IMC	43
Gráfico 18: Fórmula Sistema MKS	43
Gráfico 19: Fórmula Tamaño muestra	54
Gráfico 20 :Cantidad de personas con sedentarismo de la Muestra.....	56
Gráfico 21: Niveles de Sedentarismo (inicial y final).....	57
Gráfico 22: Nivel de IMC (inicial y final).....	59
Gráfico 23: IMC (inicial y final) Fuente: Autor	60
Gráfico 24: Índice Cintura-Cadera y Riesgos (inicial y final) Fuente: Autor.....	61
Gráfico 25: Índice Cintura-Cadera Riesgo por Edades (inicial) Fuente: Autor.....	62
Gráfico 26: Índice Cintura-Cadera por Edades (final) Fuente: Autor.....	63

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Clasificación del índice de Masa Corporal	44
Tabla 2: Ejercicios para el Calentamiento	50
Tabla 3 : Ejercicios de Bajo y Alto Impacto	51
Tabla 4 : Ejercicios de Bajo Impacto	52
Tabla 5: Calculo del Tamaño de la Muestra	54
Tabla 6: Resultados del IMC (inicial y final) Fuente: Autor	58

3. MARCO TEORICO

CAPÍTULO I

3.1 LA BAILOTERAPIA

3.1.1 El Baile

3.1.1.1 Definición

El baile consiste en la ejecución de ciertos movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas. Esos movimientos se realizan al ritmo de la música. (Definición del Baile, 2008)¹

3.1.1.2 Breve reseña histórica del baile

Desde que existe la raza humana, el hombre ha usado el baile, la danza como una forma de comunicación y expresión personal. (AGUILERA, Alberto, 1989)². El baile es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión. Por eso si están pasando una música tranquila que supone movimientos lentos y armónicos no puedo saltar como si estuviese bailando al ritmo del frenetismo de otro tipo de baile. (Definición de Baile, 2007)³.

Así mismo, desde las épocas más primitivas el hombre ha utilizado la danza para expresarse y comunicarse. Esta sufrirá un gran auge con la llegada de la civilización helénica porque los teatros griegos permitían la puesta en escena de las más variadas coreografías. Con la llegada del imperio romano la danza asume de forma definitiva su carácter representativo y los circos serán el escenario perfecto para desarrollar coreografías de una complejidad nunca vista hasta

¹ Definición del Baile 2008

² AGUILERA , Alberto 1989

³ Definición de Baile 2007

entonces. En el año 476 d.C. se produce la caída del imperio romano y poco hay que explicar de la danza en esta época debido a las innumerables guerras, epidemias, etc.

La danza seguirá entonces dos líneas independientes de desarrollo. Por un lado estará el estilo “aristocrático”, basado en bailes de hileras y de estrictas disposiciones de bailarines y parejas. Por otro lado se creará un estilo “popular”, donde las parejas bailaran de forma más o menos anárquica. Con el inicio del siglo XVI, Europa vivirá una auténtica revolución cultural: El Renacimiento. En 1559 aparece un baile con un ritmo $\frac{3}{4}$ llamado Volta. (Sweet Dance)⁴

En las cortes reales de Europa no se ve con buenos ojos y Luis XIII lo declara inmoral porque los bailarines están en contacto físico. En la monarquía el baile más importante es el minué, un descendiente directo de los bailes “aristocráticos”. (Baile Deportivo de Competición , 2013)⁵

Con la llegada del renacimiento aparece una nueva clase social: La burguesía. Es en el siglo XVIII cuando el Waltzen alcanzará un gran éxito. En 1812 este se introduce en Inglaterra bajo el nombre de Vals Alemán pero será en la corte vienesa donde este baile alcanzará su apogeo. (Baile del Salón)⁶

Pero en el siglo IV, con el reconocimiento del cristianismo y su proclamación como culto oficial del Estado, la Iglesia cambiará de actitud. Aparecen las primeras iglesias cristianas y se permitirá bailar dentro y fuera de ellas. Se aceptará la danza como una de las formas de expresión del creyente, a la que la iglesia concederá especial atención.

Así, San Agustín dice: "Si no puede expresar con palabras lo inefable y no puedes callar ¿qué vas a hacer sino jubilar (cantar y bailar), para que tu corazón se alegre sin palabras y para que la inmensidad de tu alegría no se encuentre limitada por las sílabas?" (BAJTIN , Mijail, 1974)⁷

⁴ Sweet Dance s.f.

⁵ Baile Deportivo de Competición 2013

⁶ Baile del Salón s.f.

⁷ BAJTIN , Mijail 1974

Mientras tanto en América, se fue creando un estilo musical totalmente distinto al europeo. Durante siglos fueron trasladados hacia América miles y miles de africanos en condición de esclavos, y con ellos se trasladó su cultura y su música. La música afroamericana fue marginada y aislada y será en pleno siglo XX cuando una sociedad más tolerante acepte la fuerza y el calor de la música negra.

El primer cambio se produce a principios de siglo. Las letras abandonan su matiz prostibulario y adquieren un carácter nostálgico. El baile sufre grandes innovaciones, cambiando no solo sus figuras, sino también la elasticidad y los contoneos de sus orígenes. (Historia del Crico Antiguo)⁸

El baile forma parte de la vida del hombre desde tiempos inmemoriales, aunque en los primeros antecedentes que se cuentan del mismo, más precisamente en las pinturas rupestres, estaba más que nada relacionado y teñido por un carácter religioso en función de lograr algún objetivo preciso, como ser bailarle al sol, a la luna, a la lluvia, según correspondiese a la cultura, para por ejemplo conseguir que la siembra logre su correspondiente y anhelada cosecha. También las guerras, la fecundidad, la muerte, los nacimientos tenían sus propias danzas.

En tanto, desde bien entrada la modernidad hasta nuestros días, el baile está más que nada relacionado con una cuestión estrictamente social, recreativa, de esparcimiento y por supuesto de festejo, porque bailar hace bien, libera endorfinas, dicen los expertos.

La gente hoy en día se enamora en el baile, para los más modernos y también baila en oportunidad de una fiesta de cumpleaños, de casamiento o de bautismo.

Aunque claro, todavía siguen existiendo aquellas culturas que le dan un sentido más esotérico o religioso a la cuestión del baile. (PEREZ , Katherinn , 2014)⁹

⁸ Historia del Crico Antiguo s.f

⁹ PEREZ , Katherinn 2014

3.1.1.3 Características del baile

Se caracteriza por:

- Tener principio y fin.
- Los movimientos son de acorde a la música.
- Hay de carácter artístico, religioso o de entretenimiento.
- Ah través de gestos físicos se expresan sentimientos y emociones también se puede utilizar como medio de comunicación, en fin es un arte.
- Moviliza grandes grupos musculares.
- Es la confluencia de movimiento, equilibrio, ritmo y representación gestual,
- Requiere sincronización.
- La intensidad del baile puede ser alta o baja.
- Es de tipo aeróbico de acuerdo al tiempo que se realice y la frecuencia.

3.1.1.4 Ritmos musicales de otros países

- El vals vienes

Bailado al rapidísimo ritmo de 60 compases por minuto, con una estructura de 3 tiempos por compás, es imprescindible tener buenas piernas para, simplemente, seguir la música. Aunque el número de figuras es muy limitado en este baile, conseguir ese movimiento homogéneo tan característico del Vals Vienés (las parejas se deslizan sobre la pista) requiere muchísima dedicación y práctica. (Perez, Leonardo, 2014)¹⁰

- El tango

Con un tiempo de 36 compases por minuto. Es originario de Buenos Aires. Desaparecen los quiebros de cintura tan característicos de la versión argentina, se

¹⁰ Perez, Leonardo 2014

baila con pasos largos y vueltas de dos puntos, con pocas caídas y una curiosa propensión a los giros rápidos de cabeza. (Estébanez, Alberto, 1998)¹¹

- **La rumba-bolero**

Este baile se ha convertido en el baile más clásico de los bailes latino-americanos. Se trata de una Rumba lenta (27 compases por minuto) que se baila con poco desplazamiento y con unos movimientos de cadera muy marcados. (Historia de los Bailes de Salón , 2002)¹²

- **El chachachá**

La peculiaridad que caracteriza a este baile: Los tres pasos intercalados en dos tiempos que le dan este nombre tan peculiar. Con un ritmo ligeramente superior al de la Rumba (30 compases por minuto) este baile es básicamente una demostración de fuerza y habilidad. Una habilidad que se requiere, sobre todo, en los difíciles movimientos de cadera asociados. (Balies Latinos)¹³

- **Samba**

Se baila a un ritmo más lento que la original, a 50 compases por minuto, que no es poco, lo que permite pasos más largos y un mayor desplazamiento sobre la pista. En ningún otro baile se ha de dar, por parte de la pareja, una mayor sensación de estar disfrutando con él y, por supuesto, los movimientos de cadera son imprescindibles, por muy nórdicos que sean los bailarines. (Bailes Latinos, Expresión de Fuerza y Sentimientos)¹⁴

¹¹ Estébanez, Alberto 1998

¹² Historia de los Bailes de Salón 2002

¹³ Balies Latinos s.f.

¹⁴ Bailes Latinos, Expresión de Fuerza y Sentimientos s.f.

- **El pasodoble**

El Pasodoble como baile conserva todo el carácter de lo que representa. En la pista no hay dos bailarines moviéndose graciosamente al ritmo de la música, lo que se puede ver es a un torero, el hombre, haciendo una demostración de habilidad con su pareja. Naturalmente, en este baile no existe el más mínimo movimiento de caderas. (Bailes Latinos, Expresión de Fuerza y Sentimientos s.f.)

3.1.1.5 Ritmos musicales en Ecuador

Nuestro país tiene la característica de pluricultural y multiétnico precisamente por la amplia variedad de ritmos y costumbres, unos con acentos propio y otros, producto de la sincronización ya consolidada o en proceso de fusión. (BELTRÁN, Luis)¹⁵

Nos ofrece una rica exposición de ritmos que invitan a descubrir la nostalgia, el amor, el romance y la alegría de nuestra gente; fácilmente podemos encontrar incontables ritmos costeños, amazónicos y serranos, ancestrales, criollos, mestizos y modernos, que como nuestro caso, posibilitan al expositor dancístico, crear versátiles coreografías con propuesta folklórica o contemporánea.

Los más conocidos o tradicionales como un justo homenaje a la pluriculturalidad y multietnicidad ecuatoriana: abagó, agua corta, agua larga aire típico, albazo, alza que te han visto, amazónico, amorfino andarle, arroz quebrado, arrullo, bomba, caderona, cachullapi, capishca, ceremoniales, chigualo, costillar, curiquingue, danzante, fox incaico, habanera, marimba, pasacalle, pasillo, sanjuanito, tonada, tono de Niño (villancico), vals, yaraví, yumbo, entre otros.

3.1.1.6 Sesiones de baile

Son de vital importancia para todo tipo de persona, es una forma de contactarse con uno mismo, en este corto periodo de tiempo; generalmente es aprovechado

¹⁵ BELTRÁN, Luis s.f.

para ponerse en forma, buscar desestresarse, cambiar de actitud personal, o simplemente divertirse.

Ahora que bailar está de moda, se debe aprovechar para combinar el baile con otras actividades como el deporte; es la manera perfecta para ponerse en forma y dejar que ese ritmo y movimiento por el baile que todos llevemos dentro, fluyan durante la sesión de 45 minutos –generalmente es el tiempo ponderado-, se tenga o no experiencia previa en el baile o danza.

Dependiendo del lugar a donde se asista, una sesión típica dura 45 minutos e incluye 12 pistas de música diferentes –puede variar el número de pistas-. Cada pista tiene su propia coreografía y puede ser considerada como un baile por separado que se va uniendo entre las canciones.

La sesión comienza con una base de calentamiento, en el que todos los músculos, piernas, brazos, hombros, cintura y caderas se mueven comenzando a seguir el ritmo de la música.

Después viene un bloque de 35 minutos en el que las pistas, canciones, combinan bailes modernos con otros ritmos, pasando por los ritmos más calientes ideales para mover cada parte del cuerpo con intensidad y de una forma equilibrada., como parte de un gran entrenamiento cardiovascular.

Para bajar el ritmo cardíaco y volver a la calma, se destina una última pista en la que la sesión ha pasado volando, esto quiere decir que uno se concentra en lo que hace y pone todo su esfuerzo para aprovechar ese tiempo de la sesión de baile.

Es importante anotar que los beneficios que se pueden llegar a obtener con una sesión son parecidos a los que obtendríamos en un entrenamiento de intervalos; es decir entre espacios de tiempo, respetando trabajando como en el caso anterior, con la única condición de realizar intervalos pequeños.

Además de ello, debido a que es una sesión aeróbica, se facilita a la quema de grasa por sesión, sin hacer un entrenamiento muy pesado, bailar suele ser divertido. En la parte de baile, se aprenden nuevos pasos y movimientos de baile - ideal para ponerlos en práctica en las fiestas o eventos-, se mejora la coordinación, elimina el estrés, se gana en optimismo y condición física y no puede compararse

con otras sesiones de gimnasia en las que hacer ejercicio se hace duro y pesado. (MILLS, Les, 2014)¹⁶

3.1.2 Definición de Bailoterapia

Leonardo Hernández, Instructor de Bailoterapia de Venezuela manifiesta que: "La bailoterapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprender, hacer bastante ejercicio cardiovascular o, en los más mayores, trabajar la mente contra el mal de Alzheimer".

3.1.2.1 Beneficios de la Bailoterapia

En el lugar en donde se realiza la investigación, esto es en la parroquia Nazón, toma gran importancia por la eficacia en la salud de las personas, sobre todo por la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado la parroquia.

Muchos son los beneficios de la Bailoterapia que permiten a las personas que ponen en práctica, entre otros, los más importantes:

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial.
- En el corazón: incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produce una sensación de paz y bienestar.

¹⁶ MILLS, Les 2014

- Produce una motivación inmediata en todas las personas y más aún si disfrutan del baile, lo hacen de manera divertida y variada.
- Obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aerobios, favoreciendo las actividades cardíacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo.

La práctica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina.

Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres. Adicionalmente se convierte en una actividad retadora, especialmente para las personas que no dominan el baile, debido a que cada clase es un aprendizaje, mientras se ejercita. (MORENO , Pedro)¹⁷

Es importante, utilizar unos cuantos minutos de nuestro trajinar para dar un espacio al cuerpo, no solo en lo físico, sino a nivel de la parte socio afectiva, que permita a las personas rejuvenecer por unos instantes su cuerpo y mente, para que nuevamente pueda realizar con mayor ahínco sus actividades diarias.

3.1.2.2 La Bailoterapia en la parroquia Nazón

Si bien es cierto, que la Bailoterapia, en la parroquia Nazón, se lo realiza en forma no técnica, lo hacen por el gusto, satisfacción y, sobre todo mantener el cuerpo en buen estado, ya que esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio. Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada.

Cuando se logren los objetivos trazados en la investigación, se pondrá a la disposición una Bailoterapia en forma técnica, poniendo en práctica cada uno de los pasos y secuencias de acuerdo al tipo.

¹⁷ MORENO , Pedro s.f

Son muy pocos los espacios que se utilizan para este tipo de actividades y en lo que respecta a la población, todavía no toma conciencia de la necesidad de cuidar su salud y bienestar físico y mental y así evitar enfermedades a futuro.

Hablar de la Bailoterapia en esta parroquia, es mencionar que es una actividad conocida pero no practicada, actualmente ha empezado a desarrollarse por medio del proyecto denominado "Centros de desarrollo comunitario" del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de la Parroquia Nazón y el GAD Municipal del cantón Biblián.

Lo que busca la institución, es colaborar con la ciudadanía, de todas las edades, a que en sus tiempos disponibles cuiden su salud, hagan esta actividad en familia, compartan esos momentos especiales para satisfacción personal, pero lo más importante tener una buena salud.

CAPÍTULO II

3.2 SALUD Y VIDA

3.2.1 El Sedentarismo

3.2.1.1 Definición

De acuerdo a lo que manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2012, el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. (Manual director de Actividad Física y Salud , 2013)¹⁸

Otras definiciones en relación al sedentarismo manifiestan:

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías.

3.2.1.2 Sedentarismo y Actividad Física

La mayor parte de la población de la parroquia Nazón, especialmente los jóvenes, señoritas se dedican a otras actividades como: ver televisión, pasar el tiempo en las computadoras, hablar y chatear a través de los teléfonos; pero casi nada a actividades que permitan conservar su cuerpo y mantener la salud.

Está comprobado científicamente, que el sedentarismo –no realizar actividad alguna- provoca una serie de enfermedades a las personas, pues su cuerpo, al no tener actividad física, puede atrofiarse los músculos, no circular en forma correcta la sangre y, volverse una persona autómata. Se debe al menos, efectuar una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

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

¹⁸ Manual director de Actividad Física y Salud 2013

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

Finalmente la Organización Mundial de la Salud, explica que está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. (1)¹⁹

3.2.2 La Hipertensión Arterial

3.2.2.1 Definición

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta. Los vasos sanguíneos llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos –arterias– al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

3.2.2.2 Afecciones producidas por la Hipertensión.

En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales. Con todo, la mayoría de los hipertensos no presentan síntoma alguno.

¹⁹ Sedentarismo y Salud 2011

La hipertensión arterial, es peligrosa, cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones.

Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias –aneurismas- y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse. La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular. La hipertensión también puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Es importante prevenir y tratar la hipertensión arterial, todos los adultos deberían medirse su tensión arterial. Si esta es elevada, han de consultar a un profesional sanitario; generalmente sucede cuando una persona no realiza actividad física, se vuelve sedentaria o corre gran riesgo su salud. (Organización Mundial de la Salud, 2013)²⁰

3.2.2.3 Hipertensión y Actividad Física

Una persona que es sedentaria, que no realiza ninguna actividad física, corre muchos riesgos, como que su sangre no corra adecuadamente, incluso puede tener problema de presión alta; muchas de las ocasiones hacen hábitos en sus trabajos o actividades de su hogar; por tanto, deben modificar su modo de vida para controlar la tensión arterial, como abandonar el consumo de tabaco, adoptar una dieta saludable, hacer ejercicio con asiduidad y evitar el uso nocivo del alcohol. La reducción de la ingesta de sal también puede ayudar. A otras personas, estos cambios les resultan insuficientes y necesitan tomar medicamentos con prescripción médica.

Pues, de hecho, cualquier actividad que realicen las personas, permiten que estas dejen a un lado el sedentarismo, una persona inactiva en cualquier momento puede tener problemas serios en su salud; de hecho es importante la actividad

²⁰ Organización Mundial de la Salud 2013

física, ayuda a que la persona, a través de esta actividad –deporte, baile, caminatas, etc.,- las personas mantengan su cuerpo saludable, que no permita que alguna de estas enfermedades le causen molestias y poder vivir en paz y armonía.

3.2.3 La Obesidad

3.2.3.1 Definición

La obesidad es una enfermedad crónica tratable. Se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. (MORENO , Manuel, 1997)²¹

Aparte del problema que de por sí representa la obesidad, los expertos advierten de que sus efectos más negativos se producen porque actúa como un agente que exagera y agrava a corto plazo y de forma muy evidente patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares.

3.2.3.2 Sedentarismo, Obesidad y Actividad Física

El sedentarismo persona que no realiza actividad alguna corre ese riesgo de volverse obesa, pues los músculos no tienen ninguna actividad, los huesos se atrofian porque necesitan que estén en constante movimiento. La obesidad afecta a sujetos de todas las edades y sexos. Su frecuencia aumenta con la edad hasta alrededor de los 60 años en ambos sexos y es constantemente mayor en mujeres en todas las edades, especialmente en las de estrato socioeconómico bajo.

Es importante tomar en cuenta, el comienzo de la obesidad antes de los 40 años pareciera ser de mayor riesgo que a edades posteriores; la ganancia de peso conlleva un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular que un nivel estable de obesidad. El sexo es otra variable de importancia, ya que las mujeres tienen un menor riesgo asociado, lo cual, podría estar relacionado con el modelo de distribución de la grasa.

²¹ MORENO , Manuel 1997

La probabilidad y causa del comienzo de la obesidad, se considera algunos eventos vitales como causales, tales como el dejar de hacer deporte, matrimonio, embarazos, comenzar a trabajar, problemas familiares, dejar de fumar, etcétera. Es importante tomar en cuenta; por tanto, es importante los horarios de alimentación, permite tener una visión de los hábitos alimentarios, debe consignarse los lugares donde habitualmente come, y si lo hace acompañado, solo o con algún tipo de entretención, como la televisión, lectura, etcétera.

Según los datos más recientes publicados por la Organización Mundial de Salud aproximadamente 1.600 millones de adultos, mayores de 15 años, viven con sobrepeso y 400 millones de adultos son obesos.

El problema sedentario tiene una serie de repercusiones sobre todo en el aspecto de la presión social; la intensa actividad social de algunas personas está a menudo relacionada con una alta ingesta alimentaria, sin lugar a dudas, tiene una íntima relación del estado emocional. (MATHUS , Lisbeth, 2011)²²

Igualmente, la actividad física actual y previa, permite evaluar el grado de sedentarismo y la eventual participación en algún programa de actividad física. Debe descartar las personas tener hábitos como el consumo de alcohol, tabaquismo y otros fármacos que dañan su estado físico; es importante que los pacientes se realicen un examen físico, todo paciente obeso debe ser sometido a un examen físico completo, destacando la medición de peso corporal, talla, medición de pliegues cutáneos.

3.2.4 La Diabetes

3.2.4.1 Definición

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la fábrica de una calidad inferior. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de

²² MATHUS , Lisbeth 2011

azúcar en sangre. Permite que la glucosa sea transportada al interior de las células, de modo que éstas produzcan energía o almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria. Cuando falla, origina un aumento excesivo del azúcar que contiene la sangre (hiperglucemia). De hecho, el nombre científico de la enfermedad es diabetes mellitus, que significa "miel". (Enfermedades Diabetis, 2009)²³

La diabetes afecta a un gran porcentaje de personas en todas las partes; las posibilidades de contraerla aumentan a medida que una persona se hace mayor, de modo que por encima de los setenta años. Es esencial educar a los pacientes para que controlen su diabetes de forma adecuada, ya que puede acarrear otras enfermedades tanto o más importantes que la propia diabetes. (Canal de la Salud)²⁴

Las personas que se dedican a las actividades haciendo en forma de rutina sedentaria y que de paso sea diabética, acelera su enfermedad, necesita urgentemente practicar alguna actividad física, de ahí que la bailoterapia puede ayudar que la enfermedad o enfermedades de las personas se acorten.

3.2.5 Las Enfermedades Cardiovasculares

3.2.5.1 Definición

La Organización Mundial de la Salud, define a las enfermedades cardiovasculares y explícitamente dice:

“Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, entre ellos las cardiopatías coronarias (ataques cardíacos), las enfermedades cerebrovasculares (apoplejía), el aumento de la tensión arterial (hipertensión), las vasculopatías periféricas, las cardiopatías reumáticas, las cardiopatías congénitas y la insuficiencia cardíaca. Las principales causas de enfermedad vascular son el consumo de tabaco, la

²³ Enfermedades Diabetis 2009

²⁴ Canal de la Salud s.f

falta de actividad física y una alimentación poco saludable. ” (Enfermedades Cardiovasculares)²⁵

Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro.

La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. (Enfermedades Cardiovasculares, 2013)²⁶

3.2.5.2 Enfermedades Cardiovasculares y Actividad Física

Los efectos de las dietas malsanas y de la inactividad física pueden manifestarse por aumentos de la tensión arterial, el azúcar y las grasas de la sangre, sobrepeso u obesidad. (OSMMD)²⁷

El consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y la evitación del consumo nocivo de alcohol reducen el riesgo de las Enfermedades Cardiovasculares (ECV). El riesgo cardiovascular también se puede reducir mediante la prevención o el tratamiento de la hipertensión, la diabetes y la hiperlipidemia.

También hay una serie de determinantes subyacentes de las enfermedades crónicas, es decir, que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV son la pobreza y el estrés.

²⁵ Enfermedades Cardiovasculares s.f.

²⁶ Enfermedades Cardiovasculares 2013

²⁷ OSMMD s.f.

3.2.5.3 Impacto social del sedentarismo

En la actualidad las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el sobrepeso, vienen a ser un problema diario, que afecta no solo a las familias de la persona enferma, sino un problema para las instituciones de salud, así como para el gobierno por el gasto que este ocasiona.

La obesidad ha dejado de ser sólo un problema estético ya que su implicación en el riesgo cardiovascular está más que demostrada, junto con su relación con la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el cáncer y la mortalidad.

Las personas y los grupos sociales menos favorecidos en términos de ingresos y de cultura sufren más la enfermedad y tienen menor acceso a alimentos de calidad y a una información solvente sobre hábitos alimentarios, y además, practican menos ejercicio físico. Por tanto, combatir la obesidad contribuye a mantener las oportunidades de equidad e igualdad entre la población. (SYDNEY , Brenner, 2012)²⁸

Se puede concluir que los cambios ocurridos en la actualidad con la adopción de estilos de vida inadecuados, el progreso científico-técnico y la ausencia o insuficiencia de políticas de salud acordes con dichos cambios, influyen en el incremento de la prevalencia de obesidad a nivel global. Ello contribuye al incremento de la morbilidad por enfermedades cardiovasculares, además, la obesidad y sus consecuencias tiene gran impacto social.

Los individuos obesos son objeto de estigmatización social y discriminación; además, probablemente en relación con los anteriores aspectos, presentan una mayor prevalencia de alteraciones psicopatológicas e inadaptación social; hemos escuchado y visto en la televisión como existen problemas con los jóvenes y niños dentro de los establecimientos educativos y en forma general en la sociedad.

²⁸ SYDNEY , Brenner 2012

CAPÍTULO III

3.3 INTERVENCIÓN

3.3.1 Introducción

Para implementar este trabajo de grado, antes de la intervención, se aplicaron 335 encuestas en la población de la parroquia Nazón, muestra que fue calculada en base a la fórmula seleccionada para este efecto. Los resultados de dichas encuestas nos demuestran que la población de la parroquia Nazón el 63% es sedentaria.

Así mismo se realizó una evaluación de medidas antropométricas básicas; estatura, peso, índice de cintura-cadera e Índice de Masa Corporal (IMC).

Pero antes de dar a conocer los resultados obtenidos y del proceso que se realizó para intervenir sobre la población de la parroquia Nazón, debemos conocer diferentes temáticas relacionadas con este aspecto, temas como; lo que es una sesión de bailoterapia, sus pasos básicos, el calentamiento, la parte principal y final, entre otros aspectos.

3.3.2 Sesión de bailoterapia

3.3.2.1 Concepto

“La diferencia entre baile y bailo terapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo: mientras que la bailo terapia ayuda en eso pero es más diversión, risa, no es tan formal” (MORENO , Pedro, 2012)²⁹

²⁹ MORENO , Pedro 2012

3.3.2.2 Pasos básicos de bajo y alto impacto

Bajo impacto.- Los movimientos de bajo impacto son todos aquellos en los cuales siempre hay un pie en contacto con el suelo, entre los más importantes están: (2)³⁰

- La marcha: Tiempos musicales que ocupa: un beat. Posibilidad de desplazamiento. Se trata de un paso sencillo, es utilizado como un buen punto de partida para realizar otros pasos tanto como de alto o bajo impacto. (IRAIMA,Fernández , 2004)³¹



Gráfico 1 : La Marcha

- Cambios de peso: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Sin posibilidad de desplazamiento.



Gráfico 2 : Cambios de Peso

³⁰ Lizeth 2011

³¹ IRAIMA,Fernández 2004

- Step touch: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento. También conocido como paso – lado a lado. Se empieza con un paso lateral en la cual se separa una pierna y luego se junta con la otra.



Gráfico 3: Step touch

- Punteras: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento. Llevamos el pie derecho hacia adelante tocando el piso con la punta, luego lo regresamos a su posición y hacemos lo mismo con el pie izquierdo. Así mismo lo realizamos con los talones.

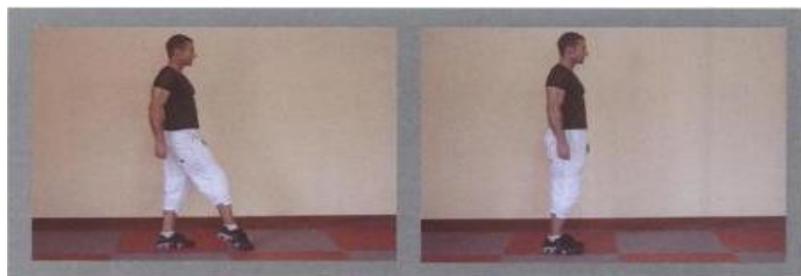


Gráfico 4 : Punteras

- Talones: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento.

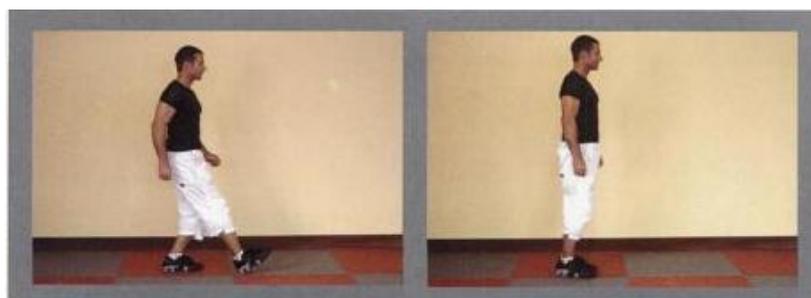


Gráfico 5: Talones

•Fondos o sentadillas: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento. Son ejercicios en donde el peso del cuerpo está en el centro de las dos piernas y las rodillas se flexionan. Se lo realiza de derecha a izquierda y también en el centro.



Gráfico 6: Fondos o Sentadillas

• Viña: Tiempos musicales que ocupa: cuatro beats. Posibilidad de desplazamiento.

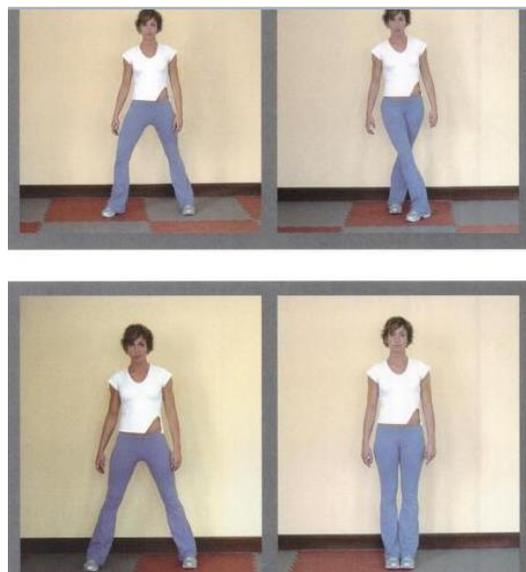


Gráfico 7 : Viña

- Femoral: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento.

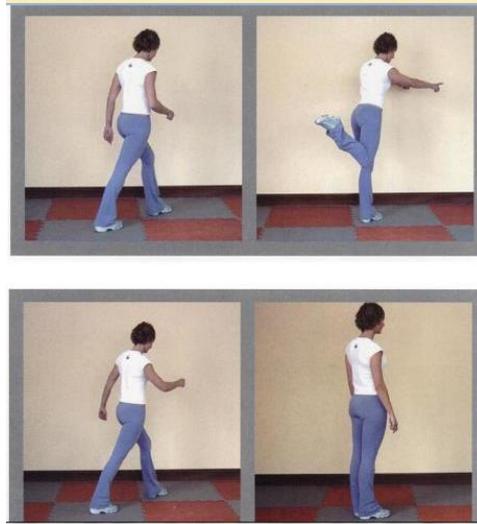


Gráfico 8: Femoral

- Patadas: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento.
-



Gráfico 9: Patadas

Alto impacto: son todos aquellos pasos en los que existe una fase aérea o lo que es lo mismo son movimientos en los cuales ambos pies se elevan del suelo. (LÓPEZ, Ana, 2011)³²

³² LÓPEZ, Ana 2011

- Carrera: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento.
- Tijeras: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Sin posibilidad de desplazamiento.
- Péndulo: Tiempos musicales que ocupa: dos beats. Posibilidad de desplazamiento
- Saltos: Tiempos musicales que ocupan: dos beats. Posibilidad de desplazamiento.

Conociendo la forma correcta de realizar cada movimiento, partimos con esta base para elaborar una sesión de bailoterapia y cumplir con los objetivos planteados.

La práctica del ejercicio físico con el objetivo de favorecer estilos de vida saludables; es indudable que los resultados son alentadores en todo el grupo; eleva el nivel de motivación y concientización sobre la práctica de ejercicios desde la bailoterapia, asimismo el nivel de solidaridad y compañerismo dentro del grupo es elevadísimo, además, mejora el estado de ánimo y la calidad de vida vinculada a la salud, para alcanzar un estado de felicidad y realización personal desde esta actividad potenciando la prevención o cura de enfermedades.

3.3.2.3 Calentamiento en la sesión de bailoterapia

Es un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de Bailoterapia o de cualquier otro tipo de actividad física-deportiva, lo que se pretende es estar en condiciones adecuadas para realizar dicha actividad, caso contrario se puede tener problemas posteriores.

Su duración es variable, todo dependerá del tiempo que dure la sesión, por ejemplo en una sesión de 60 minutos, el calentamiento suele durar entre 5 y 10 minutos, mucho mejor si dura los 10 minutos.

El calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico:

- Desentumece el cuerpo.
- Ayuda a prevenir posibles lesiones.
- Y nos prepara mentalmente para la actividad que se llevará a cabo tras su realización. (NADERA, Eva, 2004)³³

El calentamiento como su nombre lo indica, posee entre sus principales objetivos el aumentar la temperatura corporal y el preparar órganos y sistemas del cuerpo humano para enfrentar las tareas propias de la actividad física.

3.3.2.4 Parte principal de la sesión de bailoterapia

Cuando el cuerpo está listo para trabajar dentro de las diferentes sesiones que se tiene programado, la o las personas, en forma técnica, deben continuar con lo que está debidamente planificado, es decir; realizar la parte principal de la bailoterapia, que no son más que un conjunto de pasos, con sus respectivos tiempos, movimientos debidamente canalizados y adoptados para esa sesión.

Dentro de la parte principal el objetivo fundamental es el desarrollo de la resistencia aerobia, muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, al realizar de forma continua y prolongada, estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales, en la disminución también de la pérdida de hueso en la eliminación de posturas sedentarias que ocasionan factores de riesgos que ponen en peligro la vida de los humanos.

En lo concerniente a la parte principal, es precisamente en donde se debe preparar al cuerpo en forma correcta, generalmente el procedimiento que más se utiliza para su desarrollo es el frontal.

³³ NADERA, Eva 2004

Este se realiza hoy en día con ejercicios de influencia combinada, o sea no se busca aislar una sola parte del cuerpo como se hacía antiguamente, pero si se busca que exista una secuencia lógica de movimientos que nos ayuden a no olvidar planos musculares y articulaciones importantes que no deben quedarse sin preparar.

En esta parte de la clase se pueden hacer ejercicios de estiramientos estáticos que ayudarán a prevenir lesiones y a cortar la fase de entrada al trabajo. Después viene un bloque de 35 minutos en el que las pistas, canciones, combinan bailes modernos con otros ritmos, pasando por los ritmos más calientes ideales para mover cada parte del cuerpo con intensidad y de una forma equilibrada., como parte de un gran entrenamiento cardiovascular.

Como todo debe estar debidamente coordinado y planificado, las diferentes partes de cada sesión cumplen un objetivo propio de la bailoterapia; esto es, preparar para cada una de las sesiones de trabajo, cumplir con los objetivos de la parte principal y por último volver al estado de calma, pero siempre cumpliendo a cabalidad gozar, disfrutar y ponerse en forma para mantener la salud y el cuerpo en forma plena.

3.3.2.5 Vuelta a la calma

Cumplido el objetivo de la sesión de la bailoterapia, es importante realizar varias actividades que permitan a las personas recuperar su tranquilidad y para bajar el ritmo cardíaco y volver a la calma.

Tanto la parte inicial, como la parte central de la bailoterapia y en la parte final de la clase se debe llevar a los alumnos a la recuperación gradual del organismo, después de una clase en la que prácticamente se ha movido todo el cuerpo, para eso se debe disponer de una música más lenta que la del resto de la clase, que permita concentrarse en la relajación, recuperación del organismo.

Se deben ejecutar ejercicios de estiramientos, sobre todo de los planos musculares que más se han trabajado durante la clase, los estiramientos se pueden hacer también en los ejercicios localizados al terminar de trabajar cada plano muscular,

pero en la parte final de la clase, los estiramientos son mucho más generalizados pues se debe aprovechar que el cuerpo está más caliente para poderlo trabajar con mayor amplitud no solo estiramientos estáticos sino también dinámicos.

Los estiramientos previenen los dolores musculares y ayudan a prevenir las lesiones y mantener el cuerpo en forma.

3.3.3 Medida Antropométricas básicas

Las medidas antropométricas se refieren a las mediciones que se realizan en diferentes partes del organismo. Incluyen las destinadas a determinar de forma indirecta la cantidad de grasa total, que están encaminadas a clasificar los individuos según su peso (índice de masa corporal y medición de pliegues entre otros), así como las medidas que conducen a la determinación del reparto de grasa en los diferentes compartimentos del organismo, como el pliegue tricípital, circunferencia del brazo, muñeca, cintura y cadera (MARTINEZ , José, 2011)³⁴

Con los resultados obtenidos de estas medidas se puede evaluar el estado nutricional, identificar y, por tanto, prevenir el exceso de peso debido a la grasa.

3.3.3.1 Peso Corporal

El peso es el indicador global de la masa corporal más fácil de obtener y de reproducir. Por esta razón se utiliza como referencia para establecer el estado nutricional de una persona, siempre y cuando se relacione con otros parámetros como: sexo, edad, talla y contextura física.

En esta misma línea, es importante resaltar que el peso dado por la balanza es conveniente analizarlo no de forma aislada sino considerando el porcentaje de grasa y masa muscular. (RODRIGUEZ , Simón , 2008)³⁵

³⁴ MARTINEZ , José 2011

³⁵ RODRIGUEZ , Simón 2008

➤ **Instrumento de evaluación:**

a) La Báscula

“La báscula (del francés bascule) es un aparato que sirve para pesar; esto es, para determinar el peso (básculas con muelle elástico), o la masa de los cuerpos (básculas con contrapeso).”



Gráfico 10: La Báscula

Las básculas son catalogadas como instrumentos de precisión y es por esto que deben ser utilizadas con mucha precaución, siguiendo siempre las recomendaciones que encontramos descriptas en el prospecto de las mismas; esto es tanto para obtener de ellas un servicio óptimo, como así también posibilitar que perduren en el tiempo, previniendo la necesidad de calibrar y recalibrar sus partes. (3)³⁶

– **Calibración de la báscula.** En una bolsa de plástico delgada exactamente un litro de agua sobre la báscula y debe de pesar un kilo esto sirve para ver el margen de error o se puede colocar por ejemplo 5 litros de agua y deben de pesar 5 kilos.

³⁶ La Paguina de las Básculas & Balanzas 2009

_ Metodología de evaluación

- **Posición.** El estudiado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espaldas al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor.



Gráfico 11: Posición en la Báscula

3.3.3.2 Estatura. Es la distancia entre el vértex o cabeza y las plantas de los pies del estudiado en cm.

➤ **Instrumento de evaluación**

_ El Tallímetro

Escala métrica apoyada sobre un plano vertical y una tabla o plano horizontal con un cursor deslizante para contactar con la parte superior de la cabeza o vértex. Precisión 1 mm. Se emplea para medir la estatura y talla sentado del estudiado.

Se calibrará periódicamente mediante la comprobación con otra cinta métrica de la distancia entre los horizontales y diferentes niveles del cursor deslizante. (4)³⁷

³⁷ García, María 2010



Gráfico 12: El Tallímetro

Metodología de evaluación

- **Posición:** El estudiado permanecerá de pie, guardando la posición de atención antropométrica con los talones, glúteos, espalda y región occipital en contacto con el plano vertical del Tallímetro, mantendrá la posición de atención antropométrica y su musculatura tiene que estar relajada.



Gráfico 13: Posición en el Tallímetro Fuente: Medidas Antropométricas

- **Técnica:** El estudiado hará una inspiración profunda en el momento de la medida para compensar el acortamiento de los discos intervertebrales. Puede ser ayudado por el antropometrista que efectuará una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior, y manteniendo su cabeza en el plano de Frankfurt.

Se instruye al estudiado para que mire al frente y haga una inspiración profunda en el momento de la lectura.

3.3.3.3 Cintura

La cintura es la región del esqueleto apendicular que lo une al esqueleto axial. Es una parte del abdomen situada entre el tórax y la cadera. Entre las personas con unas medidas proporcionadas, la cintura es la parte más estrecha del tronco. (5)³⁸

MIEMBRO = Cintura + Pars Libera (parte libre)

Si hacemos un ejemplo con el miembro superior sería: El miembro superior está compuesto por la Cintura escapular, y la parte libre (brazo, antebrazo, mano, y sus articulaciones); la cintura escapular es la región del miembro superior que lo une al esqueleto axial.

➤ Instrumento de evaluación

_ Cinta métrica o costureras

Las cintas o «metros de costurera» más sencillas son de tela o plástico; en todo caso, material muy flexible que se adapta a las prendas de vestir durante el proceso de confección. La longitud más frecuente es 150 cm. (6)³⁹



Gráfico 14 : Cinta Métrica

³⁸ Guía de Músculos s.f.

³⁹ Educación para el Trabajo 2013

Están marcados por las dos caras; el inicio de la numeración en una cara coincide con el final de la numeración en la otra cara; así siempre se puede obtener una medida, independientemente del extremo que se elija como origen. Se utilizan tanto en alta costura como en corte y confección.

_ Metodología de evaluación:

La medida de la cintura hace referencia a la línea horizontal donde la cintura es más estrecha. La complexión femenina tiene, por lo general, una cintura más estrecha que los hombres.

- Para obtener una medición exacta, es necesario levantar o quitarse cualquier capa de ropa que cubra la cintura.
- Identificar la cintura. Se usa los dedos para encontrar la parte superior de las caderas y la base de la caja torácica. La cintura es la sección suave y carnosa que hay entre las dos partes con hueso. También es la parte más estrecha del torso.
- Toma de medidas. Se mantiene de pie en posición erguida y se exhala lentamente. Se toma el extremo de la cinta métrica sobre el ombligo y se rodea con ella la cintura por la parte frontal. La cinta métrica debe estar paralela al piso y ajustarse cómodamente alrededor del torso sin oprimir la piel.
- Lectura de la cinta. Observando el lugar de la cinta métrica donde el cero se encuentra con el otro extremo de la misma. La ubicación de este punto de encuentro es la medida de la cintura.
- Revisión la medida. Repitiendo el procedimiento una vez más para estar seguro de que la primera medida fue precisa. Si la medida es diferente a la primera, se mide por tercera vez y calcula el promedio de los tres números.

3.3.3.4 Cadera

La articulación de la cadera o coxofemoral relaciona el hueso coxal con el fémur, uniendo por lo tanto el tronco con la extremidad inferior. Junto con la musculatura que la rodea, soporta el peso del cuerpo en posturas tanto estáticas como dinámicas. (REYES , Eduardo)⁴⁰

➤ Instrumento de evaluación

_ Cinta métrica

_ Metodología de evaluación

- El evaluador sujetará la cinta con la mano la derecha y el extremo libre con la mano izquierda.
- Se ayudará con los dedos para mantener la cinta métrica en la posición correcta, conservando el ángulo recto con el eje del hueso o del segmento que se mida.
- La lectura se hace en el lugar en que la cinta se yuxtapone sobre sí misma.
- La medida se da en cm con la precisión de un milímetro.
- La medida de las caderas se toma del punto más ancho de las mismas.
- Se mueve la cinta métrica para que se encuentre en el punto más ancho de los glúteos.
- Ya que las caderas y los glúteos varían de talla para cada mujer y hombre, el punto más ancho puede ser por encima o por debajo de los huesos de la cadera.
- También, asegúrate de que no esté torcida.

⁴⁰ REYES , Eduardo s.f.

- Exhala. Esto puede permitir que la medida incremente un poco, pero asegurará una medida más cómoda.

- Es muy importante tener en cuenta que, algunas personas pueden darse cuenta de que el área que está por encima de los glúteos es más ancha que las caderas. En este caso, mide la parte más ancha de las caderas y los glúteos y la parte más ancha del área que está por encima de las caderas.

3.3.3.5 Índice cintura/cadera

El índice cintura-cadera (IC-C) es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intra abdominal. Matemáticamente es una relación para dividir el perímetro de la cintura entre el de la cadera. (PORTES , Eduardo)⁴¹

La circunferencia de cintura muestra el mejor dato de la adiposidad abdominal y como factor predictivo de riesgo en la salud relacionado con la obesidad. La simple medición de la circunferencia de la cintura predice el riesgo para la salud relacionado con la obesidad incluso mejor que si se utiliza medición de cintura + IMC (índice de masa corporal) lo cual se establecía antes como dato más fiable.

Se establece un punto de corte para la circunferencia de la cintura (>102 cm hombres | >88 cm mujeres) a fin de evaluar la obesidad como factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares o metabólicas. En cambio 4 años más tarde; propusieron como punto de corte >100 cm en hombres y >95 cm en mujeres a fin de identificar quienes tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Si hablamos de índice cintura-cadera, estas dos mediciones relacionan el perímetro de la cintura con el de la cadera y dependiendo del resultado se establece si hay riesgo cardiovascular o no. Esta es una medida indirecta de la distribución de la grasa en las regiones inferiores y superiores del cuerpo, y la obesidad en la región superior del cuerpo (cintura) “adiposidad central”, medida

⁴¹ PORTES , Eduardo s.f.

con este índice se relaciona de forma moderada con los factores de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o metabólicas como ya hemos dicho.

Los jóvenes con índices cintura-cadera superiores a los 0,94 (hombres) o 0,82 (mujeres) tendrán un riesgo más elevado de sufrir consecuencias adversas para la salud.

El cálculo del índice cintura-cadera es muy simple, y podemos ver una serie de ventajas si lo comparamos con otros métodos como el plicómetro (medición de pliegues) sobre todo porque medir circunferencias es más sencillo (técnicamente hablando) que medir pliegues, y en personas con obesidad los plicómetros en muchas ocasiones nos serán imposibles de utilizar porque tienen un máximo de apertura, y podría no ser suficiente para medir el pliegue. Así mismo la medición de pliegues tienen un error elevado inter evaluadores; es decir, que yo puedo medir un pliegue correctamente pero en el mismo momento otro evaluador mide el mismo pliegue las mediciones suelen variar, aunque si los dos evaluadores utilizan las mismas pautas y están acostumbrados a trabajar juntos el error disminuirá, pero a lo que iba, la diferencia entre los técnicos que realizan la medición de una circunferencia suele ser menor. (TARRIO , Héctor, 2013)⁴²

Otra gran ventaja del índice cintura-cadera es que no necesitamos fórmulas extravagantes como las de los pliegues, con una simple división, aunque hay que decir que el gran error que tiene esta medición es que no se estandarizó de forma universal la localización exacta donde se deben realizar las mediciones.

Para evitar problemas y complicaciones cuando se realizan este tipo de mediciones, es importante tomar en cuenta y aplicar correctamente la fórmula, esto permitirá tener los datos ajustados a la realidad.

⁴² TARRIO , Héctor 2013

Fórmula:

Se calcula en base a esta expresión matemática.

$$ICC = \frac{cintura(cm)}{cadera(cm)}$$

Gráfico 15: Fórmula

La OMS estableció un protocolo en el cual recomienda medir la circunferencia de la cintura en el punto medio entre el borde inferior de la costilla y la cresta iliaca y la circunferencia de la cadera en el punto más ancho sobre los trocánteres mayores, pero en cambio la tabla que se sigue utilizando para establecer el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En donde la medición de la cintura se realizará en la parte más estrecha del tórax, y la cadera a la altura de la extensión máxima de los glúteos.

Después de esta complicación con la que nos encontramos hablaremos de la tabla a la que debemos llevar nuestro resultado para observar si realmente tenemos un riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares:

RIESGO					
MUJERES	EDAD	BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
	20-29	<0,71	0.71-0.77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0.72-0.78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0.73-0.79	0,8-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0.74-0.81	0,82-0,88	>0,88
	60-69	<0,76	0.76-0.83	0,84-0,9	>0,90

Gráfico 16: Riesgo

Aunque el índice cintura-cadera se utiliza para determinar la adiposidad central y grasa visceral nos encontramos con limitaciones como puede ser la fiabilidad de la prueba a medida que aumenta la adiposidad, es decir cuanto más grasa tengas menos fiable será la medición, pero aun así esta es una excelente prueba a tener muy presente y casi de uso obligado para establecer si el mismo tiene algún riesgo de enfermedades cardiovasculares o metabólicas y poder derivarlo a un especialista.

3.3.3.6 Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

Con el índice de masa corporal se calcula lo que uno debe pesar, con base en la estatura.

Fórmula: Se calcula según la expresión matemática:

$$IMC = \frac{\textit{peso}}{\textit{estatura}^2}$$

Gráfico 17: Fórmula IMC

Donde el peso se expresa en kilogramos y la estatura en metros cuadrados, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS:

$$kg \cdot m^{-2} = kg/m^2$$

Gráfico 18: Fórmula Sistema MKS

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo. Depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud. (Quetelet)⁴³

⁴³ Quetelet s.f.

Clasificación del Índice de Masa Corporal

Clasificación OMS	IMC
Bajo Peso	<18,5
Peso Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obeso Grado I	30,0-34,9
Obeso Grado II	35,0-39,9
Obeso Grado III	>40

Tabla 1: Clasificación del índice de Masa Corporal

Esta tabla nos ayudará a conocer la clasificación del Índice de Masa Corporal, de acuerdo a los datos obtenidos de cada persona.

CAPÍTULO IV

3.4 PROGRAMA DE EJERCICIOS

3.4.1 Introducción

Los programas de ejercicios son de vital importancia para la salud de las personas, sobre todo, de aquellas que dicen “no tener el tiempo” para realizar tal o cual actividad, pero en realidad lo que necesitan es una predisposición personal para llevar a cabo y cuidar su salud y su cuerpo.

Estos programas de ejercicios se los planifica de acuerdo a instancias técnicas para lograr los objetivos propuestos, de ahí que debemos partir de un diagnóstico inicial, mediante la aplicación de un instrumento de medición antropométrica para conocer las condiciones y estado físico de las personas en cuanto a la edad, talla, peso, índice de masa corporal y circunferencia de cadera y cintura, se debe hacer énfasis en el control y evaluación para obtener resultados que progresivamente evidencien.

Mediante los datos obtenidos en las personas de la parroquia Nazón, se procedió a la elaboración de un programa de ejercicios en los cuales están presentes diferentes aspectos como por ejemplo; métodos e implementos a utilizarse, ejercicios de bajo impacto, ejercicios de alto impacto, combinación de estos dos tipos de ejercicios, estructura de una sesión de bailoterapia (partes de una sesión, dosificación de las cargas), tiempos y secuencias musicales, diferentes ritmos musicales, etc.

El ejercicio físico presenta ventajas sobre las restricciones en el consumo de algunos, alimentos, dentro de los programas de ejercicio se establece que la actividad física se realiza de manera general para combatir el sedentarismo, inactividad física, sobre peso y otros que permitan utilizar estos programas de manera coordinada, planificada y sobre todo siempre con la atención de un médico o persona que conoce de estos temas.

3.4.2 Ejercicio de bajo y de alto impacto

Cuando hablamos de ejercicios, estamos hablando en forma general, es decir, cualquier ejercicio que se nos presente a la mente, lo estamos realizando sin ninguna orientación técnica; por ello, es importante saber distinguir un ejercicio en forma simple, pero cuando hablamos que deseamos lograr un objetivo o meta, debemos realizar una clasificación de bajo y alto impacto.

3.4.3 Ejercicio de bajo impacto

Es un ejercicio en el cual todos los patrones de movimientos se ejecutan con por lo menos un pie haciendo contacto en el piso. Al mantener un pie en el piso, la cantidad de estrés asociada con el impacto al piso es significativamente menor. Algunos tipos de ejercicio de bajo impacto incluyen nadar, bicicleta, marcha, caminar, patinar entre otros.

Es elemental tomar en cuenta algunos aspectos cuando hablamos de bajo impacto, pueden confundir de alguna manera a las personas; los ejercicios de bajo impacto no necesariamente implican que son de baja intensidad. Algunas personas se sorprenden al ver que haciendo bajo impacto su ritmo puede subir considerablemente entre la zona del rango de entrenamiento cardiaco o más arriba de ésta. La intensidad varía entre los niveles de las personas principiantes y avanzadas, dependiendo de la selección del ejercicio, la secuencia y los patrones de movimiento.

Lo que importa, a las personas que padecen de sedentarismo, una oportunidad y poder disfrutar de ellos así como muchos beneficios para todos los niveles, desde mejor salud, hasta cambios en la composición corporal. El suave contacto con el piso en el ejercicio de bajo impacto puede reducir la fuerza vertical en la punta del pie y una y media veces del peso del cuerpo. Mientras menos golpes, habrá menos dolores y lastimaduras asociadas con el bajo impacto en comparación que con el alto impacto. Si eliminamos el impacto de brincos repetitivos podemos reducir el riesgo del estrés en las articulaciones y disminuir probabilidades de lesiones en tendones por sobre uso o “dolor de espinilla”

Quizá, los movimientos más utilizados por las personas que desean un cambio de vida y, por las personas que dirigen una sesión de ejercicios dentro de sus establecimientos que prestan estos servicios, así mismo por los profesores de educación física en los establecimientos educativos.

3.4.4 Ejercicios de bajo impacto recomendados

1.Caminar. Caminar es el ejercicio de bajo impacto más popular en el mundo. Este pone en funcionamiento el sistema cardiovascular y ayuda a quemar calorías.

2.Baile. La danza permite no sólo hacer ejercicio y mantenerse en forma, sino divertirse, escuchar música y conocer gente nueva.

3.Thai chi. Este antiguo arte chino promueve el bienestar físico y mental. Los movimientos son lentos y controlados. El thai chi mejora la fuerza, flexibilidad y equilibrio.

4.Pilates. Pilates se centra en el equilibrio del cuerpo y mejora la postura a través de movimientos lentos y controlados.

5.Bolos. Los bolos son buenos para la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Esta práctica no sólo permite mantenerse activo, sino relacionarse con otras personas.

6.Aeróbicos. Los ejercicios utilizan una variedad de técnicas tomadas de ejercicios aeróbicos de estudio: caminar o correr hacia atrás y hacia delante, desplazamientos y mover los brazos. (BAYER, 2014)⁴⁴

⁴⁴ BAYER 2014

3.4.5 Ejercicio de alto impacto

Estos ejercicios requieren una mayor atención, no solo a las personas que las instruyen, sino a los participantes de este tipo de ejercicios; por su naturaleza es el ejercicio que al realizarse en cierto momento se despegan los pies del piso. Esto es, brincar o saltar y correr. Los ejercicios de alto impacto pueden crear una fuerza que excede tres veces el peso del cuerpo. Ahora con la tecnología nueva en los zapatos, que tienen aire y diferentes componentes que absorben el impacto, puedes minimizar muchas lesiones, los especialistas toman todas las precauciones del caso.

Por esta razón es que muchos de los ejercicios de este tipo no son muy recomendados sin la aprobación médica en personas con lesiones, problemas de huesos o articulares o gente convaleciente.

A manera de una pequeña conclusión, relacionando los ejercicios de bajo y alto impacto, es que en ambos casos, bajo impacto o alto impacto, hay un alto riesgo de lesiones si estos ejercicios no se ejecutan de manera correcta y aquí tiene que ver mucho el instructor. Algo básico para prevenir lesiones en este tipo de ejercicio o cualquier otro es hacer un buen calentamiento, sobre todo si se va a hacer alto impacto, y al final de tu sesión estirar todos los músculos que trabajaste.

Para el objetivo que busca esta investigación, es para todo tipo de personas, pero especialmente aquellas que tienen problemas con el sedentarismo, debemos elegir correctamente cada sesión e ir, dosificando los de baja y alto impacto que garantice el éxito de esa planificación, dicho de otra manera, cada ejercicio es especial para los diferentes tipos de personas, es indispensable escoger el que sea mejor para nuestro cuerpo, si existen lesiones de rodillas, pies, cadera, columna o en la parte baja de las piernas será necesario optar por la versión de bajo impacto para aminorar el riesgo de empeorar la condición del o la participante.

Pero lo mejor es combinar ambos tipos de ejercicios, en especial si se comienza con la actividad física después de mucho tiempo o por primera vez. Lo importante es no excederse.

3.4.6 Ejercicios de alto impacto recomendados.

1.Step. Este ejercicio es muy bueno para las personas que les gustan las coreografías, también es excelente porque tiene menos impacto que correr por ejemplo, con lo cual sufren menos las articulaciones.

2.Correr. Correr es sin duda uno de los mejores, sino el mejor ejercicio de aeróbico, es con el que más calorías se pueden quemar.

3.Kickboxing. Un ejercicio para adelgazar es el kickboxing. La combinación de patadas y puñetazos hace que trabajes la parte superior e inferior de tu cuerpo y que quemes muchísimas calorías.

4.Saltar la cuerda. Este es uno de los ejercicios con los que más calorías se pueden quemar, además también permite practicarlo en cualquier sitio.

5.Bicicleta. La bicicleta es otro excelente ejercicio de cardiovascular con el que conseguirás quemar muchas calorías.

6.Subir Escaleras. Es un quemador de calorías excelente, súper barato y que puedes practicar en cualquier momento. (Ejercicios de Alto Impacto, 2013)⁴⁵

3.4.7 Estructura de una sesión

No todas las sesiones son iguales, es importante saber cómo diseñar una sesión, pues de ese diseño dependerá el éxito de los objetivos propuestos; tales ejercicios y movimientos deben ser debidamente coordinados, pero en su estructura misma, los ejercicios cumplen el mismo papel.

Teóricamente, la estructura de una sesión de ejercicio físico consta de tres partes, debidamente detallada.

⁴⁵ Ejercicios de Alto Impacto 2013

1. El calentamiento
2. La parte principal (fase de esfuerzo)
3. La recuperación (vuelta a la calma)

3.4.8 El Calentamiento

Dosificación	Ejercicios de bajo impacto	Errores
Baja De 10 a 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar lentamente. • Correr lentamente. • Marcha en el propio sitio. • Desplazamientos. • Estiramiento de los músculos y articulaciones • Movilidad de músculos y articulaciones. • Sentadillas <p>Aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar muy rápido en diferentes direcciones. • Correr rápido en diferentes direcciones. • Descoordinación en la marcha entre miembros superiores e inferiores. • Mala postura de la espalda.

Tabla 2: Ejercicios para el Calentamiento

3.4.9 La Parte Principal

La parte principal (fase de esfuerzo)

Dosificación	Ejercicios de bajo y alto impacto	Errores
Media - Alta De 35 a 45 minutos	<ul style="list-style-type: none">•Ejercicios de coordinación de los brazos.•Ejercicios de coordinación de las piernas.•Ejercicios de coordinación de brazos y cadera.•Ejercicios de coordinación de piernas y cadera.•Saltar hacia arriba con los dos pies con periodos de 3 a 5 saltos•Multi saltos•Es donde se realiza el tipo de ejercicio aeróbico elegido, a la intensidad y con la duración prescritas, un mayor componente de velocidad; posteriormente, ejercicios de fuerza-resistencia; para terminar con ejercicios de resistencia general.	<ul style="list-style-type: none">•Trabajan los brazos en distintas direcciones sin coordinación (por ejemplo un brazo arriba el otro abajo)•Trabajan las piernas en direcciones distintas sin coordinación (por ejemplo una pierna hacia arriba otra hacia abajo).

Tabla 3 : Ejercicios de Bajo y Alto Impacto

3.4.10 La Recuperación

La recuperación (vuelta a la calma)

Dosificación	Ejercicios de bajo impacto	Errores
Media - Baja De 5 a 10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Caminar hacia adelante y atrás muy suavemente.• Correr hacia adelante y atrás muy suavemente <p>Sirve para favorecer la eliminación de calor, metabolizar el ácido láctico y evitar la posible hipotensión y mareo por predominio parasimpático con disminución brusca del retorno venoso</p>	<ul style="list-style-type: none">• Caminar en distintas direcciones muy rápido.• Correr en distintas direcciones muy rápido.

Tabla 4 : Ejercicios de Bajo Impacto

Carlos Jorquera, nutricionista de Medicina del Deporte de Clínica Las Condes, señala:

“El mejor ejercicio es el que la persona puede mantener con mayor intensidad y por mayor tiempo. Y para esas exigencias lo más adecuado son los ejercicios aeróbicos”. (JORQUERA , Carlos, 2013)⁴⁶

Está demostrado que correr, saltar, andar en bicicleta o realizar caminatas ayuda más que las pesas y los ejercicios localizados, porque mueven más músculos, se pueden practicar durante más minutos y a un alto nivel de intensidad, clave para bajar de peso.

⁴⁶ JORQUERA , Carlos 2013

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Materiales

4.1.1 Recursos Humanos

- Personas de la parroquia Nazón.
- El Investigador

4.1.2 Recursos Materiales

- Encuestas
- Hojas volantes
- Báscula
- Cinta métrica
- Tallímetro
- Computadora
- Amplificación
- Salón parroquial
- Bastones
- Papel periódico
- Vestimenta adecuada
- Cds
- USB

4.2 Métodos

Para poder conocer los niveles de actividad física en las personas de la parroquia Nazón, primero se calculó la muestra en la población en base a la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{e^2 (N - 1) + Z^2 \sigma^2}$$

Gráfico 19: Fórmula Tamaño muestra

En donde n sera igual al tamaño de la muestra, Z^2 es el nivel de confianza de 1,96, σ^2 es la desviación estándar de 0,5, N es el tamaño de la poblacion que es de 2613 habitantes. Esto dividido para e^2 que es el error de la muestra de 0,05, esto por N que es el tamaño de la población 2613 habitantes menos 1 y todo esto mas Z^2 que es el nivel de confianza y σ^2 que es la desviación estándar de 0,5.

Error de la muestra	E	0,05
Tamaño de la población	N	2613
Desviación Estándar	o	0,5
	CONFIANZA	95
Nivel de confianza	Z	1,96
Tamaño de la muestra	n	335

Tabla 5: Calculo del Tamaño de la Muestra

Al obtener la muestra que es 335 habitantes, se procedió a la elaboración de las encuestas con parámetros que nos ayudaron a conocer el nivel de actividad física de las personas de la parroquia Nazón e interpretar los resultados en base a la definición sobre sedentarismo que establece la Organización Mundial de la Salud.

Seguidamente se empezó a encuestar a las personas casa por casa informando sobre el trabajo que se realizara conjuntamente con el GAD parroquial y la fundación ASIRI, para conocer los niveles de actividad física y determinar la cantidad de personas sedentarias.

Luego de analizar el grado de sedentarismo en la población se procedió a informar sobre los riesgos que implica la falta de cualquier actividad física e importancia de implementar un programa estructurado de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo.

Se recepto las inscripciones con datos personales en una ficha y se evaluaron las medidas antropométrica básicas e índice de cintura-cadera en el salón parroquial, para conocer el estado inicial de cada persona. El programa estructurado de bailoterapia comprendió 32 sesiones de baile y 2 sesiones para evaluar los parámetros iniciales y finales, la hora que se destinó para esta actividad fue de 19h00 a 20h00.

En cada sesión de baile se plantearon objetivos claros, se estructuraron los contenidos necesarios, dosificación, procedimientos organizativos, métodos, medios e indicaciones metodológicas para poder desarrollar cada parte de la clase.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Nivel de sedentarismo inicial y final en la población de la parroquia Nazón.

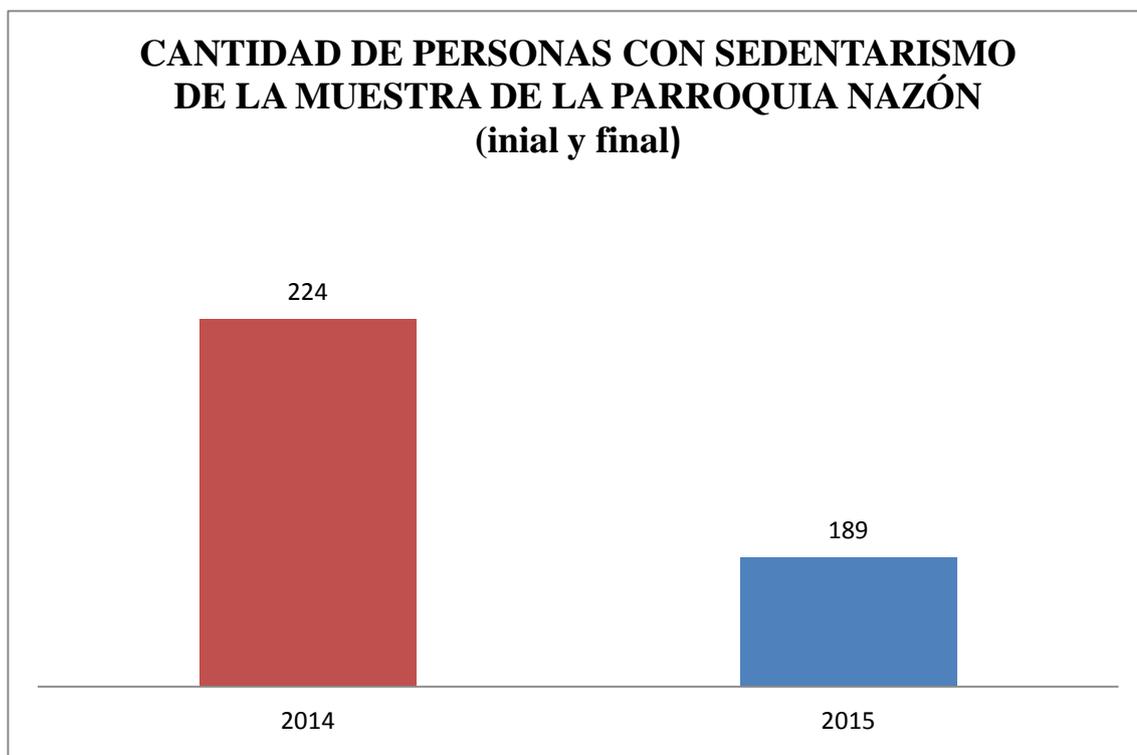


Gráfico 20 :Cantidad de personas con sedentarismo de la Muestra

Luego de tabular los datos de las encuestas iniciales y finales se observa claramente que el objetivo de reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Nazón se ha cumplido, como podemos observar en el grafico 1 en el año 2014 los niveles de sedentarismo calculados en la muestra de la población es de 224 personas sedentarias, pero en el año 2015 luego de realizar la intervención en esta parroquia, la cantidad de personas sedentarias bajó a 189, es decir, 35 personas pasaron a ser activas.

5.2. Porcentajes de sedentarismo en la parroquia Nazón.

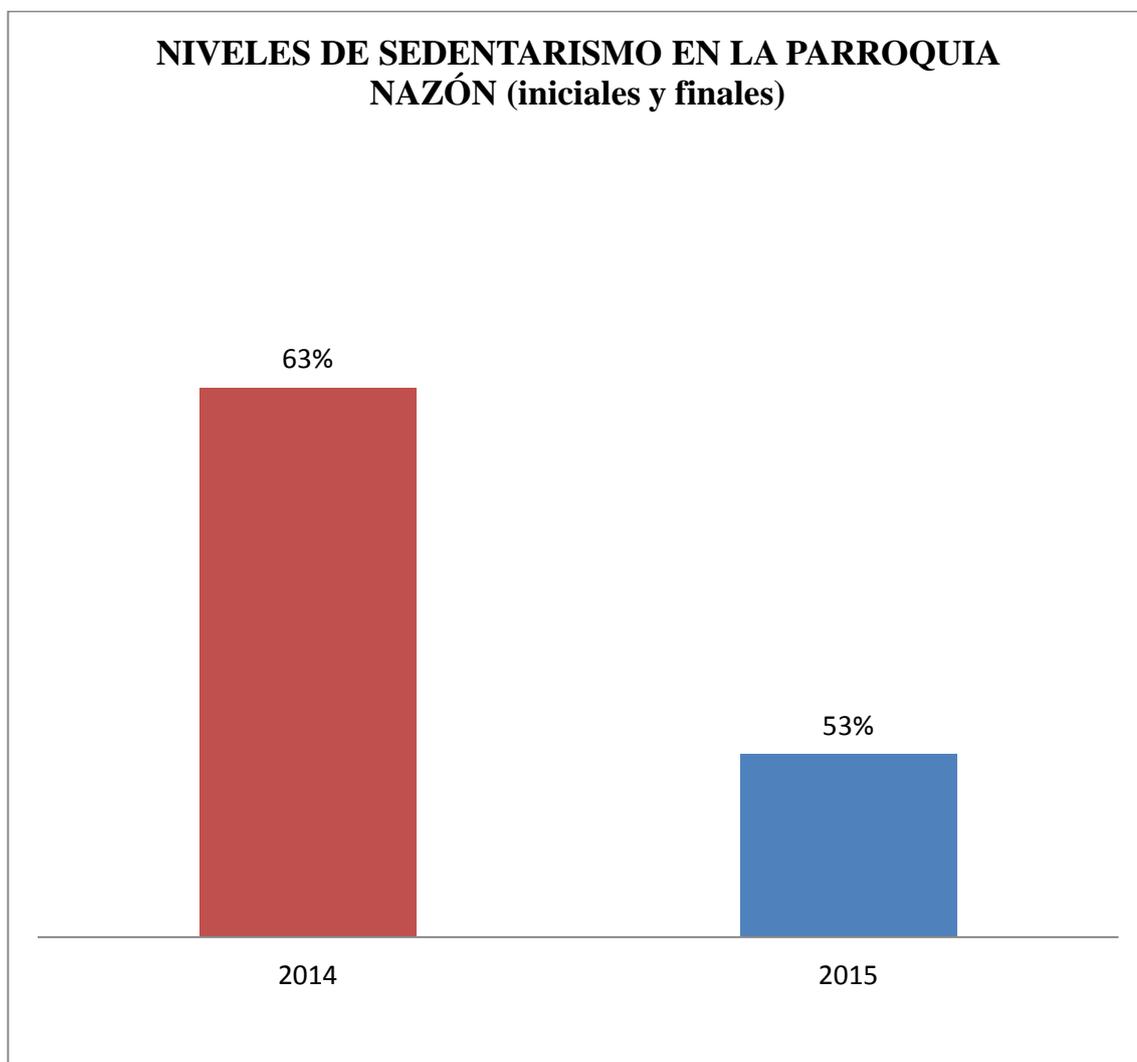


Gráfico 21: Niveles de Sedentarismo (inicial y final)

Como podemos observar en el gráfico 2 el porcentaje de sedentarismo que se redujo en la parroquia Nazón durante los tres meses que se desarrolló este proyecto entre el 2014 y 2015 es de el 10% .

5.3. Tabla de resultados según la clasificación de su IMC (inicial y final)

Clasificación	Resultados de las personas según su IMC (inicial)	Resultados de las personas según su IMC(final)
Peso Normal 18,5-24,99	7	11
Sobrepeso 25,00–29,99	10	6
Obeso tipo I 30,0 –34,99	1	1

Tabla 6: Resultados del IMC (inicial y final) Fuente: Autor

Mediante la clasificación que realiza la Organización Mundial de Salud en su tabla de valoración sobre el estado nutricional de acuerdo al índice de masa corporal, encontramos que en las personas evaluadas de la parroquia los siguientes resultados: en la primera evaluación 7 personas dentro de los parámetros de peso normal, 10 personas dentro de los parámetro de sobrepeso y 1 persona dentro de los parámetros de obeso tipo I.

En la evaluación final tenemos los siguientes resultados: 11 personas dentro de los parámetros de peso normal, con una diferencia de 4 personas en relación a la primera evaluación, 6 personas dentro de los parámetros de sobrepeso, con una diferencia de 4 personas en relación a la primera evaluación y 1 persona dentro de los parámetros de obesidad tipo I en las dos evaluaciones.

5.4.Cantidad de personas de acuerdo a los niveles de índice de masa corporal (inicial y final).

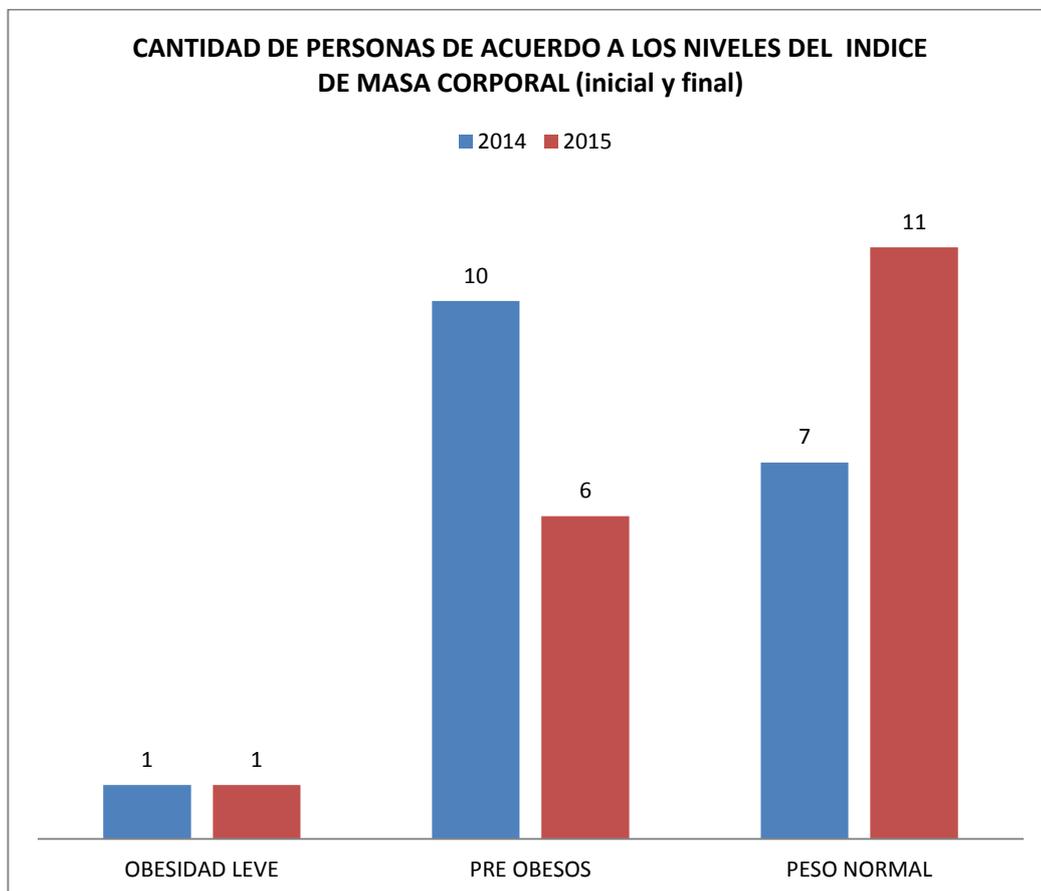


Gráfico 22: Nivel de IMC (inicial y final)

Los resultados que se apreciaron al evaluar inicialmente las medidas antropométricas básicas y calcular el índice de masa corporal, se obtuvo los siguientes resultados: personas con obesidad leve 1, personas pre obesas 10, personas con peso normal 7.

En la evaluación final los resultados son los siguientes: personas con obesidad leve 1, personas pre obesas 6, personas con peso normal 11. Verificando que los valores en las personas pre obesas y con peso normal cambiaron notoriamente.

5.5. Porcentaje de personas de acuerdo a los niveles de índice de masa corporal (inicial y final).

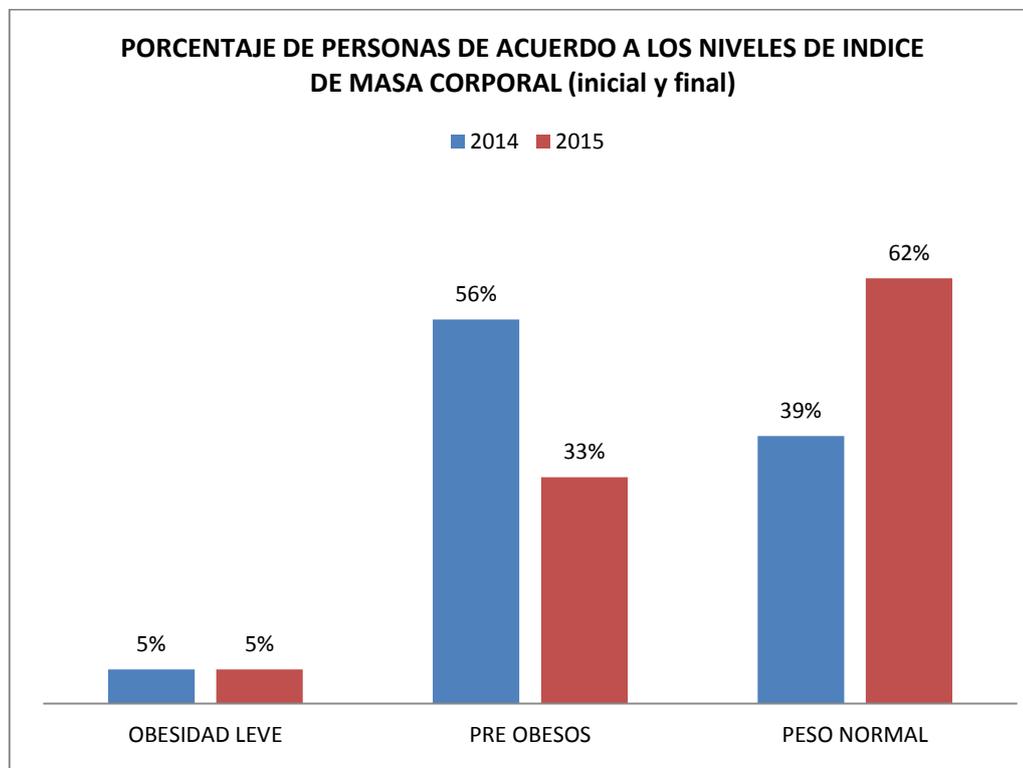


Gráfico 23: IMC (inicial y final) Fuente: Autor

Los porcentajes que se observan en el gráfico indican que varían de acuerdo a la evaluación inicial y la evaluación final, específicamente en pre obesos varía en un 23%, en peso normal varía también en un 23% y mientras tanto que en obesidad le se mantiene en un 5%.

5.6. Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera (inicial y final)

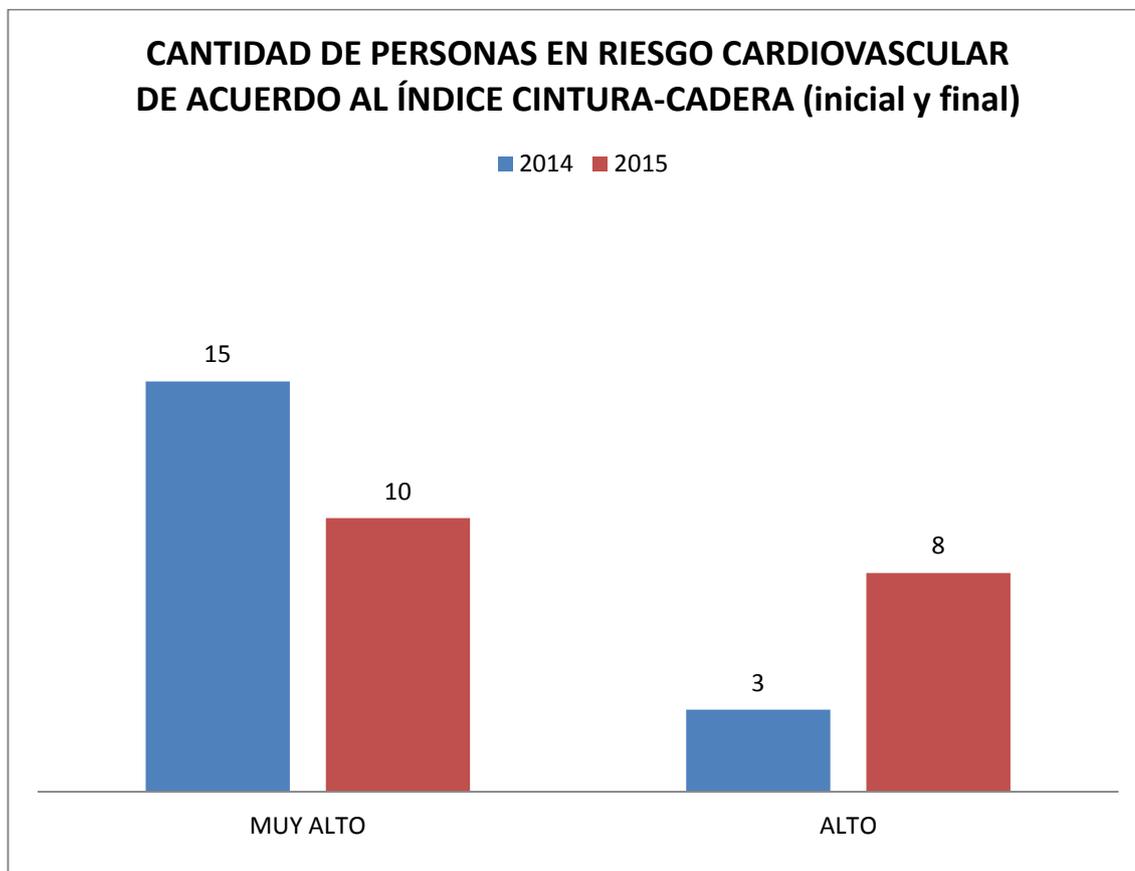


Gráfico 24: Índice Cintura-Cadera y Riesgos (inicial y final) Fuente: Autor

Tomando en cuenta el riesgo cardiovascular inicial de acuerdo a la evaluación se observa que existen 15 personas con riesgo muy alto y 3 personas con riesgo alto y en la evaluación final se observa existen 10 personas con riesgo muy alto y 8 personas con riesgo alto.

5.7.Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera y por edades (inicial)

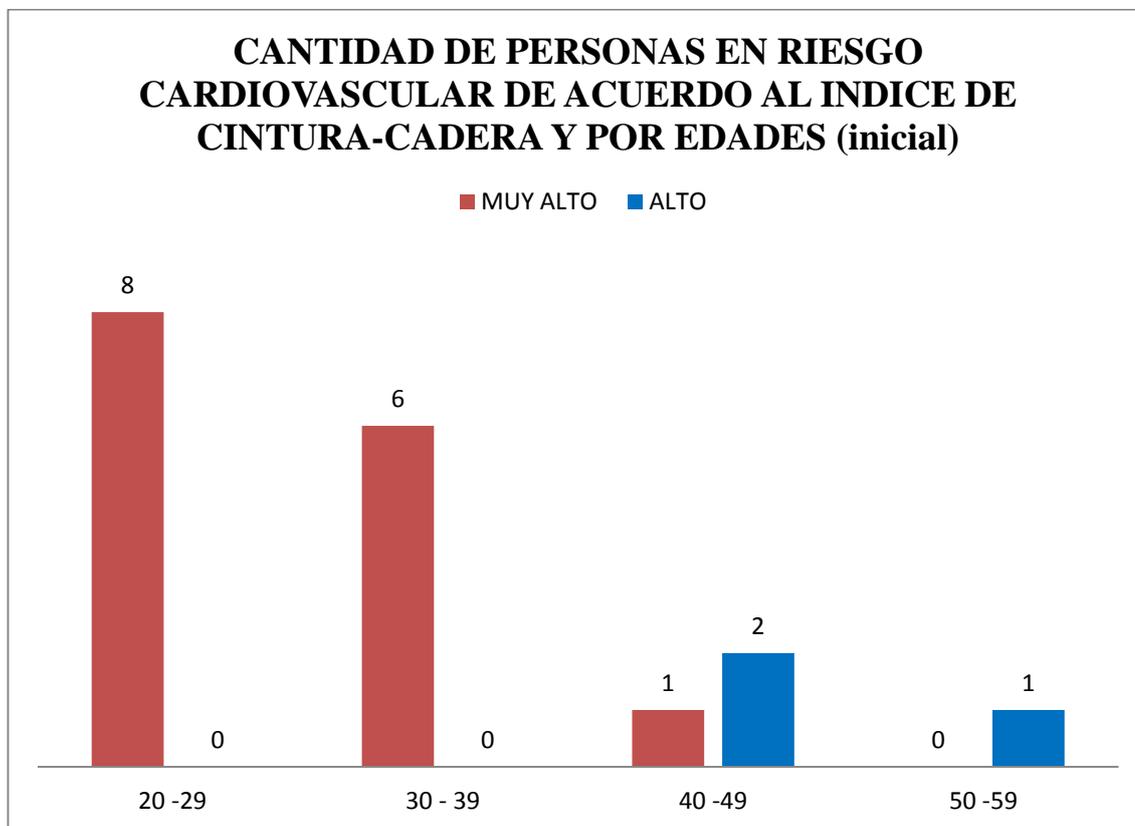


Gráfico 25: Índice Cintura-Cadera Riesgo por Edades (inicial) Fuente: Autor

Los datos que se observan en el gráfico demuestran que entre las edades de 20 a 29 años de edad se encuentra la mayor cantidad de personas con riesgo cardiovascular muy alto cuyo valor es 8 personas, entre las edades de 30 a 39 años de edad con riesgo cardiovascular muy alto 6 personas, entre las edades de 40 a 49 años de edad con riesgo cardiovascular muy alto 1 persona.

Finalmente los riesgos cardiovasculares altos entre las edades de 40 a 49 años de edad 2 personas y entre las edades de 50 a 59 años de edad 1 persona.

5.8.Cantidad de personas con riesgo cardiovascular de acuerdo al índice de cintura – cadera y por edades (final)

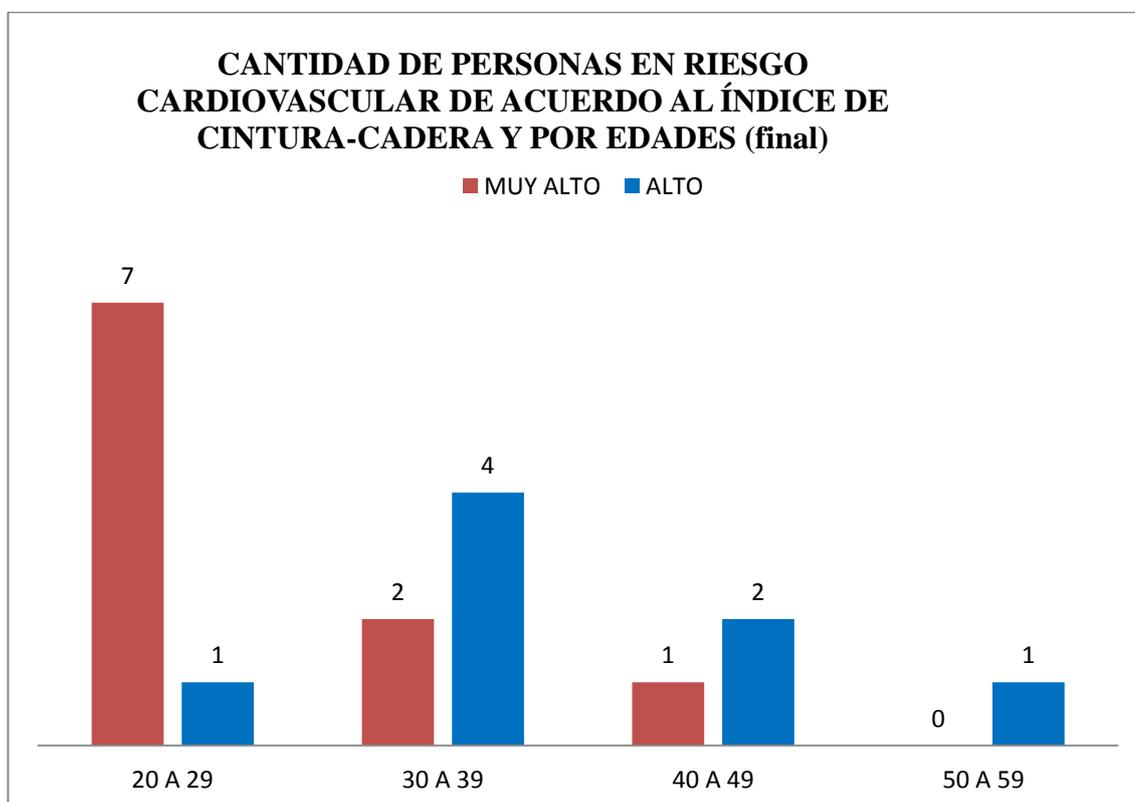


Gráfico 26: Índice Cintura-Cadera por Edades (final) Fuente: Autor

En este grafico se observa los cambios en la cantidad de las personas con riesgo cardiovascular de acuerdo a las edades encontrando los siguientes resultados: entre las edades de 20 a 29 años de edad con muy alto riesgo 7 personas y con alto riesgo 1 persona, entre las edades de 30 a 39 años de edad con muy alto riesgo 2 personas y con alto riesgo 4 personas, entre las edades de 40 a 49 años de edad con muy alto riesgo 1 persona y con alto riesgo 2 personas y finalmente entre las edades de 50 a 59 años de edad con alto riesgo 1 persona.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- En la parroquia Nazón, existe un gran porcentaje de personas, de todas las edades, que tienen problemas de sedentarismo y, por ende problemas de salud.
- Todas las personas mejoraron notoriamente sus capacidades y su salud mediante la aplicación de este proyecto manejado técnicamente.
- Se cumplieron todos los objetivos planteados y obteniendo algunos resultados esperados, con este programa de ejercicios se involucró de forma directa a las familias de esta parroquia mejorando su calidad de vida y venciendo a miedos o vergüenzas al realizar esta actividad como es el baile.
- El programa de ejercicios físicos aplicado constituye una herramienta que les brinda a las personas con problemas de estado físico, sedentarismo o sobrepeso, de mejorar sus condiciones físicas de manera integral para tener una vida más activa y saludable.
- Los programas de ejercicios ayudan a mantener un cuerpo equilibrado con la salud, más que un problema estético, es un problema de salud pública internacional.

6.2 Recomendaciones

- Las instituciones públicas, especialmente la de salud, busque las mejores alternativas para reducir este grave problema a través de programas de acción social.

- Que el GAD parroquial del cantón, tome la iniciativa de lograr estrategias metodológicas en busca de crear instituciones que ayuden a la población a mantenerse activa.

- Todas las personas con problemas de sedentarismo, buscar, tanto ayuda médica, como acciones positivas para lograr mantener una vida saludable y sin problemas.

- Solicitar ayuda a las instituciones públicas y privadas, para tener una base de datos, en forma técnica y científica de las personas con problemas de sedentarismo.

- Lograr que el GAD parroquial cree clubs, centros para realizar ejercicios en forma permanente con personal especializado en ejercicios físicos y medicina.

7 REFERENCIAS

1. *Sedentarismo y Salud*. 2011, Protección de la Salubridad .
2. **Lizeth**. Beneficios del Bailoterapia . [En línea] 6 de 10 de 2011. <http://bailoterapializeth.blogspot.com/>.
3. Básculas & Balanzas. [En línea] 2009. <http://www.basculas-y-balanzas.com/basculas.html>.
4. **García, María** . Estimación de la Composición Corporal: Medidas Antropométricas . [En línea] Enero de 2010. [Citado el: 20 de 11 de 2014.] <http://www.efdeportes.com/efd140/composicion-corporal-medidas-antropometricas.htm>.
5. Guía de Músculos. [En línea] <http://www.musculos.org/musculo-cintura-escapular.html>.
6. Educación para el Trabajo. [En línea] 2013. <http://crtdelmilagro.blogspot.com/p/educacion-para-el-trabajo.html>.
7. **HERNANDEZ , Carlos**. [En línea] <http://definicion.de/baile.com>.
8. Definición del Baile. [En línea] 2008. [Citado el: 20 de 10 de 2014.] <http://definicion.de/baile/>.
9. **AGUILERA , Alberto**. Historia del Baile Español. [En línea] 1989. [Citado el: 21 de 10 de 2014.] <http://www.enforex.com/espanol/cultura/historia-baile-espanol.html>.
10. Definición de Baile. [En línea] 2007. [Citado el: 23 de 10 de 2014.] <http://www.definicionabc.com/general/baile.php>.
11. Sweet Dance. [En línea] [Citado el: 25 de 10 de 2014.] <http://www.clubsweetdance.com/salon/salon.html>.
12. Baile Deportivo de Competición . [En línea] 15 de abril de 2013. [Citado el: 26 de 10 de 2014.] http://bailetama.blogspot.com/2013_04_01_archive.html.
13. Baile del Salón. [En línea] www.colgeorgewilliams.portalcolegioscolombia.com/.../NeBKtPzKbaAM...
14. **BAJTIN , Mijail**. *La Cultura Popular en la Edad Media y en el Renacimiento*. Barcelona : s.n., 1974.
15. **Historia del Crico Antiguo**. [En línea] <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=0CEMQFjAH&url=http%3A%2F%2Fagustinoszaragoza.com%2Fblogs%2Fbto1%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F05%2FAPUNTES-2013-14.docx&ei=0bsBVYTTKcbCggTB74OgBg&usg=AFQjCNFRBnBxBPElqE-31>.

16. **PEREZ , Katherinn** . Bailando con el Corazón. [En línea] 2 de 06 de 2014. [Citado el: 29 de 10 de 2014.] http://dancejbp.blogspot.com/2014_06_01_archive.html.
17. **Perez, Leonardo**. Baile de Salon . [En línea] 6 de 09 de 2014. [Citado el: 5 de 11 de 2014.] <https://prezi.com/hyh4bjxroa4-/baile-de-salon/>.
18. **Estébanez, Alberto**. Real Conversatorio de Danza "Mariemma". [En línea] 30 de 05 de 1998. [Citado el: 7 de 11 de 2014.] <http://www.ciudaddeladanza.com/helade/actividades/salon.html>.
19. Historia de los Bailes de Salón . [En línea] 4 de 11 de 2002. [Citado el: 10 de 11 de 2014.] <http://asociacionalritmo.blogspot.com/p/historia-de-la-musica.html>.
20. Balies Latinos . [En línea] [Citado el: 11 de 11 de 2014.] http://www.escueladepercusion.com/bailes_latinos.php.
21. Bailes Latinos, Expresión de Fuerza y Sentimientos . [En línea] [Citado el: 12 de 11 de 2014.] <http://www.bailepasion.com/bailes-latinos/>.
22. **BELTRÁN, Luis** . *Ballet Folklórico de Ecuador*. Quito : s.n.
23. **MILLS, Les** . Baile y Gimnasia en una sesi´ . [En línea]
24. **MILLS, Les**. Baile y Gimnasia en una Sesión de Fitnes. [En línea] 27 de 10 de 2014. [Citado el: 26 de 11 de 2014.] <http://www.vivirbienesunplacer.com/sin-categoria/shbam-de-lesmills-baile-y-gimnasia-en-una-sesion-de-fitness/>.
25. **MORENO , Pedro**. Bailoterapia la Marca Registrada. [En línea] <http://lagranbailoterapia.com/home/bailoterapia-la-marca/>.
26. Manual director de Actividad Física y Salud . [En línea] 2013. http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf.
27. *Organización Mundial de la Salud*. p.
28. —. 2013, Preguntas y Respuestas sobre la Hipertensión.
29. **MORENO , Manuel**. Diagnostico de Obesidad y sus Métodos de Evaluación. [En línea] 1997. <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/boletin/html/obesidad/obesidad03.html>.
30. **MATHUS , Lisbeth**. Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología. *Obesidad*. [En línea] 2011. http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/Obesity_MASTER_SP.pdf.
31. *Enfermedades Diabeticas*. 2009, DMedicina.
32. **Canal de la Salud**. Qué es la Diabetis.
33. *Enfermedades Cardiovasculares*. [En línea] http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es.
34. *OSMMD*. Cuidar Nuestro Corazón.
35. *Estilo de Vida Desarrollo Científico Técnico y Obesidad*. **SYDNEY , Brenner**. 2012.

36. Enfermedades Cardiovasculares. *Organización Mundial de la Salud*. [En línea] 2013. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>.
37. **MORENO , Pedro**. El Deporte es Vida y Salud. *Bailoterapia y sus beneficios*. [En línea] 19 de Junio de 2012. <http://mariasoledadtenesacachimbo.blogspot.com/2012/07/bailoterapia-y-sus-beneficios.html>.
38. **DELGADO, Javier**. Proyecto de Bailoterapia. [En línea] 2014. <http://www.monografias.com/trabajos101/proyecto-bailoterapia/proyecto-bailoterapia.shtml>.
39. *El somatotipo-morfología en los deportistas*. **MARTINEZ , José**. 2011, EF Deportes.
40. **RODRIGUEZ , Simón** . Peso Corporal. [En línea] 2008. http://wiki.elika.eus/index.php/Peso_corporal.
41. **IRAIMA, Fernández** . *Manual sw Aerobic y Step*. Barcelona : Paidotribo, 2004.
42. **LÓPEZ, Ana**. El Aeróbic y su Aplicación en Primaria. [En línea] 01 de 2011. [Citado el: 10 de 12 de 2014.] <http://www.efdeportes.com/efd152/el-aerobic-y-su-aplicacion-en-primaria.htm>.
43. **NADERA, Eva**. *Aeróbic en Familia*. España : Parramón , 2004.
44. **REYES , Eduardo**. Cadera. [En línea] <http://drreyesjacome-spine.com/sitio/cadera-pelvis-2/>.
45. *El Índice Cintura Cadera*. **PORTES , Eduardo**.
46. **TARRIO , Héctor**. El índice cintura cadera y su relación con el riesgo cardiovascular. [En línea] 28 de 05 de 2013. [Citado el: 15 de 02 de 2014.] <http://www.buenaforma.org/2013/05/28/el-indice-cintura-cadera-y-su-relacion-con-el-riesgo-cardiovascular/>.
47. **Quetelet**. Secretaria de Salud SSEA. [En línea] <http://www.issea.gob.mx/calculatuimc.htm>.
48. **BAYER**. Ejercicios de Bajo Impacto. [En línea] 2014. <http://www.bayerentucorazon.com/CMS/prevencion/ejercicios-de-bajo-impacto>.
49. *Ejercicios de Alto Impacto*. 2013, Lifestyle.
50. *Conoce los siete ejercicios que más calorías queman*. **JORQUERA , Carlos**. 2013, Tendencia.

8 ANEXOS

Anexo 8.1 Encuesta para conocer el nivel de Actividad Física en los Habitantes en la Parroquia Nazón.

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Buenos días/tardes señor(a)/joven/señorita. Se está realizando un estudio para conocer los niveles de actividad física en los habitantes de la parroquia Nazón, y se necesita que se digne en contestar las siguientes preguntas. Gracias.

1) ¿Usted realiza algún tipo de actividad física?

SI

NO

2) ¿Qué actividad física realiza usted?

a) Caminar

b) Correr

c) Montar en bicicleta

d) Ecuu vóley

e) Ir a gimnasio

f) Aeróbicos

g) Jugar fútbol

h) Balletoterapia

i) Otra.

<input type="checkbox"/>

Especifique que otra actividad física realiza:.....

3) ¿Cuántos días a la semana realiza esta actividad física?

a) 5 o más días

b) 3 a 4 días

c) Menos de 3 días

4) ¿Cuántos minutos usted dedica para realizar esta actividad física?

a) Menos de 20 minutos

b) 20 minutos a 29 minutos

c) 30 minutos o más.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 8.2 Aplicación de las Encuestas



Anexo 8.3 Hoja de Publicidad para fomentar el Bailoterapia.

**BAILANDO Y SUDANDO TU CUERPO
SE VA ACTIVANDO**



***APRENDE DECIRLE NO AL
SEDENTARISMO . TODOS POR
UNA EXCELENTE SALUD EN
NUESTRO FUTURO.***

Ven comparte Sanos Momentos de alegría .

Lugar : Salón del Pueblo (Junto a la iglesia
Parroquial).

Horario : 19:00 _ 20:00 pm

Lunes, Miércoles , Viernes

Te esperamos, No faltes

Anexo 8.4 Inscripciones de las participantes.



Anexo 8.5 Planes de Clases.

Clase numero 1 Cantidad de Participantes: 18 Fecha: 05 de noviembre de 2014 Horario : 19h00 a 20h30 Objetivos de la clase: 1. Registro de inscripciones con los datos personales. 2. Evaluación de medidas antropométricas básicas. (inicial) 3. Evaluación del índice de cintura-cadera. (inicial)						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Recursos	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación. - Registro de las personas. 	- 20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar al grupo. - Indicar como llenar cada casillero en la ficha con los datos personales. 	- Explicativo	- Fichas	<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse de forma cordial y respetuosa. - Llenar con letra legible cada casillero en las fichas.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar las medidas antropométricas básicas. - Evaluar el índice de cintura-cadera 	- 60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar cómo se evaluará el peso y la estatura. - Explicar en qué consiste en índice de cintura-cadera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Observación 	<ul style="list-style-type: none"> - Bascula - Cinta métrica - Tallimetro 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar cómo tiene que ubicarse cada persona en el la báscula al momento de evaluar el peso. - Demostrar la forma correcta de ubicar la cinta al momento de evaluar los parámetros de la cintura y la cadera.
Final	- Despedida de la clase	- 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar al grupo. - Indicaciones generales. 	- Explicativo		<ul style="list-style-type: none"> - Se explicó los horarios de las sesiones de baile. - Los beneficios de esta actividad.

Clase numero 2 Duración de la clase: 19h00 a 20h00						
Cantidad de Participantes: 18 Fecha: 07 de noviembre de 2014 Objetivos de la clase: <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseñar pasos básicos. 2. Fomentar el compañerismo y el respeto entre todos. 3. Motivar en cada parte de la clase. 						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Materiales	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular. Estiramientos de cada grupo muscular. - Calentamiento específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos Intensidad baja progresivamente ascendente - Música electrónica 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez - Movimientos de las articulaciones de miembros superiores e inferiores. - Desplazamientos, giros, multisaltos y pilates. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Empezar despacio e incrementar gradualmente la intensidad - Realizar equilibrios.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Pasos básicos Marcha, paso cruzado, step touch, punteras, talones y rodillas. 	<ul style="list-style-type: none"> - 35 minutos - Trabajo aerobio de intensidad sub máxima. - Música divertida 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de diferentes pasos básicos en 8 tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Hidratar al organismo durante la actividad - Corregir cada movimiento.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispersos - Estiramiento y relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo.

Clase numero 3 Duración de la clase: 19h00 a 20h00						
Cantidad de Participantes: 18 Fecha: 10 de noviembre de 2014 Objetivos de la clase: 1. Bailar ritmos modernos. 2. Emplear los pasos aprendidos.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. - Marcha en el propio sitio. - Estiramientos muscular 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez - Experimentación de diferentes habilidades motrices (giros, desplazamientos, saltitos y equilibrio en situaciones variables) 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico - Empezar despacio e incrementar gradualmente la intensidad
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Baile con ritmos modernos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 35 minutos - Ritmos modernos: Reggaetón, pop, electro pop, bachata, salsa choque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez o dispersos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical. - Pasos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Seguir cada secuencia de pasos.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispersos 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 4						
Cantidad de Participantes: 18		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 12 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Realizar ejercicios de coordinación.						
2. Mantener la unión del grupo y el compañerismo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. <li style="padding-left: 20px;">Estiramientos musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación dispersos. - Caminar en diferentes direcciones despacio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico - Caminar despacio realizando ejercicios en las articulaciones.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de coordinación de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - 35 minutos int. media – alta. - Coordinación de los brazos. - Coordinación de las piernas. - Coordinación de brazos y cadera. - Coordinación de piernas y cadera. - Saltar hacia adelante y atrás con los dos pies. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez o dispersos. - Seguir la secuencia de cada ejercicio de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Seguir cada secuencia de ejercicios.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispersos 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 5						
Cantidad de Participantes: 18		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 14 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Realizar una caminata por la parroquia para mejorar la capacidad aeróbica.						
2. Integrar al grupo de tal forma que se conozcan bien entre todos.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular. Estiramientos musculares.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación dispersos. - Indicar la ruta a seguir en la caminata.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Recursos del medio.	- Conocer el beneficio de caminar. - Indicar como tenemos que caminar de forma correcta.
Principal	- Caminata de integración	- 40 minutos int. media. - Continua.	- Formación en grupo. - Caminar por las orillas marginales de la parroquia.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria.		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Caminar a un solo ritmo y por las veredas. - Mantener unido al grupo.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos	- Formación circular. - Estiramiento - Ejercicios de respiración.	- Explicativo - Demostrativo		- Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 6						
Cantidad de Participantes: 18		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 17 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar ritmos nacionales conocidos del medio y actuales. 2. Motivar a las personas en cada parte de la clase. 3. Indicar la importancia de realizar el baile con alegría y entusiasmo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmos nacionales conocidos: - Cachullapi, san juanito, tribal ecuador. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos int. media – alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Identificar cada ritmo para realizar los pasos correctos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar el baile con alegría, entusiasmo para obtener mejores beneficios.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 7						
Cantidad de Participantes: 18		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 19 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Realizar baile divertido (fun dance) con ritmos musicales alegres.						
2. Conocer movimientos más expresivos y formar coreografías de cada ritmo.						
3. Disfrutar de la actividad al máximo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar movimientos expresivos a realizarse.
Principal	- Baile divertido con una variedad de mezclas entre ritmos como son: ritmos tropicales y ritmos que nunca pasan de moda.	- 45 minutos int. alta. - Canciones de: salsa, tropicales, reggaetón, nacionales e internacionales.	- Formación en ajedrez. - Combinar los movimientos expresivos en cada ritmo y formar coreografías. - Cantar y bailar alegremente.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar los movimientos expresivos y cantar las canciones conocidas con alegría y divertirse con cada pista.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 8						
Cantidad de Participantes: 18		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 21 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Enseñanza de step básico con materiales del medio.						
2. Conocer la secuencia de ejercicios y tiempos a utilizarse.						
3. Formar una coreografía utilizando una hoja de periódico.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música. - Hoja de periódico.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar dónde ubicar la hoja.
Principal	- Step básico. - Ejercicios de bajo impacto. - Coreografía.	- 45 minutos intensidad media alta. - Repeticiones en 8 tiempos.	- Formación en ajedrez. - Ubicar la hoja de periódico en el piso. - Pasos: adelante, atrás, derecha, izquierda. - Levantar talones, rodillas, brazos. - Combinar los pasos para formar la coreografía.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Ubicar de forma correcta la hoja de periódico. - Corregir los pasos en cada tiempo. - Realizar la coreografía en un tiempo de 12 minutos.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

<p style="text-align: center;">Clase numero 9 Cantidad de Participantes: 22 Fecha: 24 de noviembre de 2014 Duración de la clase: 19h00 a 20h00 Objetivos de la clase: 1. Realizar aeróbicos de bajo y alto impacto. 2. Concientizar a las personas la importancia de los aeróbicos.</p>						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar como se realizan los aeróbicos.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajez. - Sentadillas 4 series con 10 repeticiones. - Patadas y movimientos de brazos. - Cambios de peso, rodillas arriba, talones atrás. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir la postura en las sentadillas. - Indicar como realizar cada paso con su respectivo tiempo. - Utilización del propio peso.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 10						
Cantidad de Participantes: 22		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 26 de noviembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar canciones alegres y divertidas.						
2. Mejorar cada movimiento en cada repetición.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	-Saludo. -Calentamiento general. Movilidad articular.	- 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico.
Principal	- Bailar canciones que son alegres y están a la moda.	- 40 minutos intensidad media alta.	- Formación en ajedrez. - Canciones en los siguientes ritmos musicales: electrónica, pop, bachata, cumbia, salsa, salsa ton, rock and roll, nacional y tribal.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Disfrutar del baile y los ritmos musicales propuestos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 11

Duración de la clase: 19h00 a 20h00

Cantidad de Participantes: 22

Fecha: 28 de noviembre de 2014

Objetivos de la clase:

1. Bailar ritmos modernos.
2. Emplear los pasos aprendidos.

Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. - Marcha en el propio sitio. - Estiramientos muscular 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez - Experimentación de diferentes habilidades motrices (giros, desplazamientos, saltitos y equilibrio en situaciones variables) 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico - Empezar despacio e incrementar gradualmente la intensidad
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Baile con ritmos modernos. 	<ul style="list-style-type: none"> - 35 minutos - Ritmos modernos: Reggaetón, pop, electro pop, bachata, salsa choque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez o dispersos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical. - Pasos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Seguir cada secuencia de pasos.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispersos 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 12

Duración de la clase: 19h00 a 20h00

Cantidad de Participantes: 22

Fecha: 1 de diciembre de 2014

Objetivos de la clase:

1. Bailar ritmos nacionales conocidos del medio y actuales.
2. Motivar a las personas en cada parte de la clase.
3. Indicar la importancia de realizar el baile con alegría y entusiasmo.

Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico
Principal	- Ritmos nacionales conocidos: - Cachullapi, san juanito, tribal ecuator.	- 45 minutos int. media – alta.	- Formación en ajedrez. - Identificar cada ritmo para realizar los pasos correctos.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar el baile con alegría, entusiasmo para obtener mejores beneficios.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 13						
Cantidad de Participantes: 22		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 3 de diciembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
4. Realizar baile divertido (fun dance) con ritmos musicales alegres.						
5. Conocer movimientos más expresivos y formar coreografías de cada ritmo.						
1. Disfrutar de la actividad al máximo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar movimientos expresivos a realizarse.
Principal	- Baile divertido con una variedad de mezclas entre ritmos como son: ritmos tropicales y ritmos que nunca pasan de moda.	- 45 minutos int. alta. - Canciones de: salsa, tropicales, reggaetón, nacionales e internacionales.	- Formación en ajedrez. - Combinar los movimientos expresivos en cada ritmo y formar coreografías. - Cantar y bailar alegremente.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar los movimientos expresivos y cantar las canciones conocidas con alegría y divertirse con cada pista.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 14						
Cantidad de Participantes: 22		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 5 de diciembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1 Realizar step básico con materiales del medio.						
2 Formar una secuencia de ejercicios de alto y bajo impacto.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. - Hoja de periódico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Ubicar la hoja de papel periódica en el piso.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Step básico. - Ejercicios de bajo impacto. - Coreografía. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos intensidad media alta. - Repeticiones en 8 tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Ubicar la hoja de periódico en el piso. - Pasos: adelante, atrás, derecha, izquierda. - Levantar talones, rodillas, brazos. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Ubicar de forma correcta la hoja de periódico. - Corregir los pasos en cada tiempo. - Saltos coordinados.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 15						
Cantidad de Participantes: 27		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 8 de diciembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar ritmos nacionales.						
2. Motivar a las personas en cada parte de la clase.						
3. Indicar la importancia de realizar el baile con alegría y entusiasmo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico
Principal	- Ritmos nacionales conocidos: - Cachullapi, san juanito, pasacalles,	- 45 minutos int. media – alta.	- Formación en ajedrez. - Identificar cada ritmo para realizar los pasos correctos.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar el baile con alegría, entusiasmo para obtener mejores beneficios.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

<p style="text-align: center;">Clase numero 16 Duración de la clase: 19h00 a 20h00</p> <p>Cantidad de Participantes: 27 Fecha: 10 de diciembre de 2014 Objetivos de la clase: 1. Bailar ritmos nacionales e internacionales. 2. Emplear los pasos aprendidos.</p>						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. <li style="padding-left: 20px;">Marcha en el propio sitio. <li style="padding-left: 20px;">Estiramientos muscular 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez - Experimentación de diferentes habilidades motrices (giros, desplazamientos, saltitos y equilibrio en situaciones variables) 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico - Empezar despacio e incrementar gradualmente la intensidad
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Baile con ritmos nacionales e internacionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos - Ritmos nacionales e internacionales: cachullapi, san juanito, marimba, bomba del chota. Tribal, Reggaetón, pop, electro pop, bachata, salsa choque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez o dispersos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical. - Pasos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Realizar conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Seguir cada secuencia de pasos.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispersos 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramiento muscular.

Clase numero 17 Cantidad de Participantes: 27 Fecha: 12 de diciembre de 2014 Duración de la clase: 19h00 a 20h00 Objetivos de la clase: 1. Bailar canciones alegres y divertidas. 2. Mejorar cada movimiento en cada repetición.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Bailar canciones que son alegres y están a la moda. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos - intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Canciones en los siguientes ritmos musicales: electrónica, pop, bachata, cumbia, salsa, salsa ton, rock and roll, nacional y tribal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Disfrutar del baile y los ritmos musicales propuestos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 18 Cantidad de Participantes: 27 Fecha: 15 de diciembre de 2014 Duración de la clase: 19h00 a 20h00 Objetivos de la clase: 1. Realizar aeróbicos de bajo y alto impacto. 2. Concientizar a las personas la importancia de los aeróbicos.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar como se realizan los aeróbicos.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Sentadillas 4 series con 10 repeticiones. - Patadas y movimientos de brazos. - Cambios de peso, rodillas arriba, talones atrás. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir la postura en las sentadillas. - Indicar como realizar cada paso con su respectivo tiempo. - Utilización del propio peso.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

<p style="text-align: center;">Clase numero 19 Cantidad de Participantes: 27 Fecha: 17 de diciembre de 2014 Duración de la clase: 19h00 a 20h00 Objetivos de la clase: 1. Realizar aeróbicos de bajo y alto impacto. 2. Concientizar a las personas la importancia de los aeróbicos.</p>						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar como se realizan los aeróbicos.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Sentadillas 4 series con 10 repeticiones. - Patadas y movimientos de brazos. - Cambios de peso, rodillas arriba, talones atrás. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir la postura en las sentadillas. - Indicar como realizar cada paso con su respectivo tiempo. - Utilización del propio peso.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 20						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 19 de diciembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar canciones alegres y divertidas.						
2. Mejorar cada movimiento en cada repetición.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico.
Principal	- Bailar canciones que son alegres y están a la moda.	- 40 minutos intensidad media alta.	- Formación en ajedrez. - Canciones en los siguientes ritmos musicales: electrónica, pop, bachata, cumbia, salsa, salsa ton, rock and roll, nacional y tribal.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Disfrutar del baile y los ritmos musicales propuestos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

<p style="text-align: center;">Clase numero 21 Duración de la clase: 19h00 a 20h00</p> <p>Cantidad de Participantes: 35 Fecha: 22 de diciembre de 2014 Objetivos de la clase:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar baile divertido (fun dance) con ritmos musicales alegres. 2. Conocer movimientos más expresivos y formar coreografías de cada ritmo. 3. Disfrutar de la actividad al máximo. 						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar movimientos expresivos a realizarse.
Principal	- Baile divertido con una variedad de mezclas entre ritmos como son: ritmos tropicales y ritmos que nunca pasan de moda.	- 45 minutos int. alta. - Canciones de: salsa, tropicales, reggaetón, nacionales e internacionales.	- Formación en ajedrez. - Combinar los movimientos expresivos en cada ritmo y formar coreografías. - Cantar y bailar alegremente.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar los movimientos expresivos y cantar las canciones conocidas con alegría y divertirse con cada pista.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 22						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 23 de diciembre de 2014						
Objetivos de la clase:						
1. Realizar ejercicios de coordinación.						
2. Mantener la unión del grupo y el compañerismo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular. Estiramientos musculares.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación dispersos. - Caminar en diferentes direcciones despacio.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico - Caminar despacio realizando ejercicios en las articulaciones.
Principal	- Ejercicios de coordinación de bajo y alto impacto.	- 35 minutos int. media – alta. - Coordinación de los brazos. - Coordinación de las piernas. - Coordinación de brazos y cadera. - Coordinación de piernas y cadera. - Saltar hacia adelante y atrás con los dos pies.	- Formación en ajedrez o dispersos. - Seguir la secuencia de cada ejercicio de bajo y alto impacto.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Realizar conteo de los pasos y señas para el agregado de pasos. - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Seguir cada secuencia de ejercicios.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 10 minutos	- Dispersos	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

<p style="text-align: center;">Clase numero 24 Duración de la clase: 19h00 a 20h00</p> <p>Cantidad de Participantes: 35 Fecha: 5 de enero del 2015 Objetivos de la clase: 1. Bailar canciones alegres y divertidas. 2. Mejorar cada movimiento en cada repetición.</p>						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico.
Principal	- Bailar canciones que son alegres y están a la moda.	- 40 minutos intensidad media alta.	- Formación en ajedrez. - Canciones en los siguientes ritmos musicales: electrónica, pop, bachata, cumbia, salsa, salsa ton, rock and roll, nacional y tribal.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Disfrutar del baile y los ritmos musicales propuestos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 25						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 7 de enero del 2015						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar ritmos nacionales. 2. Motivar a las personas en cada parte de la clase. 3. Indicar la importancia de realizar el baile con alegría y entusiasmo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. <li style="padding-left: 20px;">Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmos nacionales conocidos: <li style="padding-left: 20px;">Cachullapi, san juanito, pasacalles, 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos int. media – alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Identificar cada ritmo para realizar los pasos correctos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar el baile con alegría, entusiasmo para obtener mejores beneficios.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 26						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 9 de enero del 2015						
Objetivos de la clase:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar step básico con materiales del medio. 2. Formar una secuencia de ejercicios de alto y bajo impacto. 				
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. - Hoja de periódico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Ubicar la hoja de papel periódica en el piso.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Step básico. - Ejercicios de bajo impacto. - Coreografía. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos intensidad media alta. - Repeticiones en 8 tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Ubicar la hoja de periódico en el piso. - Pasos: adelante, atrás, derecha, izquierda. - Levantar talones, rodillas, brazos. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Ubicar de forma correcta la hoja de periódico. - Corregir los pasos en cada tiempo. - Saltos coordinados.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 27

Cantidad de Participantes: 35

Duración de la clase: 19h00 a 20h00

Fecha: 12 de enero del 2015

Objetivos de la clase:

1. Realizar una caminata por la parroquia para mejorar la capacidad aeróbica.
2. Integrar al grupo de tal forma que se conozcan bien entre todos.

Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. - Estiramientos musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación dispersos. - Indicar la ruta a seguir en la caminata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos del medio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el beneficio de caminar. - Indicar como tenemos que caminar de forma correcta.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Caminata de integración 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos int. media. - Continua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en grupo. - Caminar por las orillas marginales de la parroquia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria. 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Caminar a un solo ritmo y por las veredas. - Mantener unido al grupo.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación circular. - Estiramiento - Ejercicios de respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Respiraciones lentas y profundas. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 28						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 14 de enero del 2015						
Objetivos de la clase:						
1. Realizar aeróbicos de bajo y alto impacto.						
2. Concientizar a las personas la importancia de los aeróbicos.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajezrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar como se realizan los aeróbicos.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Aeróbicos de bajo y alto impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajezrez. - Sentadillas 4 series con 10 repeticiones. - Patadas y movimientos de brazos. - Cambios de peso, rodillas arriba, talones atrás. - Saltos y multisaltos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir la postura en las sentadillas. - Indicar como realizar cada paso con su respectivo tiempo. - Utilización del propio peso.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajezrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. Ejercicios de respiración.

Clase numero 29 Cantidad de Participantes: 35 Duración de la clase: 19h00 a 20h00 Fecha: 16 de enero del 2015 Objetivos de la clase: 1. Bailar canciones alegres y divertidas. 2. Mejorar cada movimiento en cada repetición.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Flexión extensión de rodillas. - Flexión extensión de codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Bailar canciones que son alegres y están a la moda. 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 minutos - intensidad media alta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Canciones en los siguientes ritmos musicales: electrónica, pop, bachata, cumbia, salsa, salsa ton, rock and roll, nacional y tribal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Disfrutar del baile y los ritmos musicales propuestos. - Seguir la secuencia de cada ritmo musical.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos. - Ejercicios de respiración.

Clase numero 30						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 19 de enero del 2015						
Objetivos de la clase:						
1. Bailar ritmos nacionales.						
2. Motivar a las personas en cada parte de la clase.						
3. Indicar la importancia de realizar el baile con alegría y entusiasmo.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	- Saludo. - Calentamiento general. Movilidad articular.	- 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente.	- Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros.	- Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria	- Amplificación - Computadora - Memoria con música.	- Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico
Principal	- Ritmos nacionales conocidos: - Cachullapi, san juanito, pasacalles,	- 45 minutos int. media – alta.	- Formación en ajedrez. - Identificar cada ritmo para realizar los pasos correctos.	- Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria		- Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar el baile con alegría, entusiasmo para obtener mejores beneficios.
Final	- Vuelta a la calma - Despedida de la clase.	- 5 minutos - Intensidad baja.	- Formación en ajedrez.	- Explicativo - Demostrativo		- Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 31						
Cantidad de Participantes: 35		Duración de la clase: 19h00 a 20h00				
Fecha: 21 de enero del 2015						
Objetivos de la clase:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar baile divertido (fun dance) con ritmos musicales alegres. 2. Conocer movimientos más expresivos y formar coreografías de cada ritmo. 3. Disfrutar de la actividad al máximo. 						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo. - Calentamiento general. - Movilidad articular. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minutos - Intensidad baja progresivamente ascendente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Movimiento de miembros superiores e inferiores. - Movimiento de cuello. - Movimiento de hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Mando directo - Sumatoria 	<ul style="list-style-type: none"> - Amplificación - Computadora - Memoria con música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los movimientos lo más correcto posible. - Seguir un orden específico. - Indicar movimientos expresivos a realizarse.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Baile divertido con una variedad de mezclas entre ritmos como son: ritmos tropicales y ritmos que nunca pasan de moda. 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 minutos int. alta. - Canciones de: salsa, tropicales, reggaetón, nacionales e internacionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. - Combinar los movimientos expresivos en cada ritmo y formar coreografías. - Cantar y bailar alegremente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria 		<ul style="list-style-type: none"> - Inhalar y exhalar durante el ejercicio. - Corregir posturas. - Realizar los movimientos expresivos y cantar las canciones conocidas con alegría y divertirse con cada pista.
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Despedida de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutos - Intensidad baja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formación en ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo 		<ul style="list-style-type: none"> - Enfriamiento progresivo del cuerpo. - Estiramientos de los grupos musculares utilizados en 8 segundos.

Clase numero 32						
Cantidad de Participantes: 35			Duración de la clase: 19h00 a 20h30			
Fecha: 23 de enero de 2015						
Objetivos de la clase:						
1. Evaluación de medidas antropométricas básicas. (final)						
2. Evaluación del índice de cintura-cadera. (final)						
3. Agradecimiento a todo las personas que participaron en las sesiones de bailoterapia.						
Partes de la clase	Contenidos	Dosificación	Procedimientos organizativos	Métodos	Medios	Indicaciones metodológicas
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Motivación - Registro de datos finales 	- 10 minutos	- Formación dispersos.	- Explicativo	- Fichas	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar lo datos finales en las fichas. - Motivar a seguir participando e involucrar a más personas de esta parroquia.
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar las medidas antropométricas básicas. - Evaluar el índice de cintura-cadera 	- 45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el pesaje de cada persona y medir la estatura, en orden. - Medir la cintura y la cadera con la cinta métrica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo - Demostrativo - Método sumatoria - Observación 	<ul style="list-style-type: none"> - Báscula. - Tallimetro. - Cinta métrica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocarse en la báscula de forma correcta. - Ubicarse en la señal indicada para medir la estatura. - Medir la cintura con la cinta métrica en el lugar correcto. - Medir la cadera con la cinta métrica en el lugar correcto.
Final	- Agradecimiento y despedida.	- 10 minutos	- Dispersos	- Explicativo		- Agradecer y felicitar a todas las personas que asistieron durante la ejecución de cada sesión de baile.

Anexo 8.6 Registro Inicial de Medidas Antropométricas Básicas.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS BASICAS (inicial)										
N°:	NOMBRES Y APELLIDOS	PESO Kg.	ESTATURA CM	IMC	CLASIFICACION	CINTURA CM	CADERA CM	ÍNDICE CINTURA-CADERA	EDAD	RIESGO
1	NUBE DEL CARMEN RODRIGUEZ URGILES	70	1,58	28.04	Pre Obeso	94	106	0,89	32	Muy alto
2	ELVIA MARINA SIGUENCIA URGILES	63	1,49	28.38	Pre Obeso	88	103	0,85	30	Muy alto
3	MARIA GLADYS CALLE CALLE	104	1,74	34.35	Obesidad leve	116	135	0,86	42	Alto
4	ELIANA MARIBEL PALAGUACHI JEREZ	45	1,49	20.27	Peso normal	75	88	0,85	27	Muy alto
5	MIRYAN NARCISA AVILA CASTILLO	64	1,52	27.7	Pre Obeso	88	104	0,85	33	Muy alto
6	GLENDA JAZMIN VAZQUES ESPINOZA	58	1,53	24.78	Peso normal	85	100	0,85	40	Alto
7	DOLORES MAGDALENA VAZQUES ESPINOZA	64	1,52	27.7	Pre Obeso	86	104	0,83	51	Alto
8	AIDA ISABEL SIGUENCIA URGILES	62	1,54	26.14	Pre Obeso	82	97	0,85	38	Muy alto
9	SONIA CECILIA IDROVO URGILES	65	1,52	28.13	Pre Obeso	94	102	0,92	43	Muy alto
10	JESSICA PAOLA GUALPA JEREZ	53	1,41	26.66	Pre Obeso	88	95	0,93	27	Muy alto
11	MARTHA DOLORES LOJA LOJA	66	1,52	28.57	Pre Obeso	95	104	0,91	24	Muy alto
12	JULIA ELENA MORALES PALAGUACHI	60	1,55	24.97	Peso normal	84	98	0,86	20	Muy alto
13	TANNIA GABRIELA MAYANCLA SAQUIPULLA	54	1,48	24.65	Peso normal	88	94	0,94	23	Muy alto
14	NUBE ROCIO PALAGUACHI ZHAGÑAY	45	1,45	21.4	Peso normal	78	89	0,88	22	Muy alto
15	ELVIA VERÓNICA JEREZ SAQUIPULLA	53	1,44	25.56	Pre Obeso	82	96	0,85	29	Muy alto
16	MARIA VERÓNICA MAYANCLA JEREZ	52	1,51	22.81	Peso normal	91	93	0,98	24	Muy alto
17	BLANCA MERCEDES PALAGUACHI CARCHI	58	1,54	24.46	Peso normal	91	95	0,96	34	Muy alto
18	LUBIA AMERICA LOPEZ	62	1,54	26.14	Pre Obeso	90	102	0,88	39	Muy alto
Facilitador										
	FRANK MARTIN SANANGO CAJAMARCA	71	1,71	24.28	Peso normal	89	95	0,94	27	Alto



Anexo 8.7 Registro de Asistencia y control.

CDC: Nazón		AREA: Bailoterapia	Periodo: Noviembre 2014 a Enero 2015																								FACILITADOR: Frank Sanango	
Nº	Apellidos	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOTAL	
			M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	32	
1	AVILA CASTILLO	MIRIAN ÁVILA																										
2	CALLE CALLE	MARIA GLADYS																										
3	FERNANDEZ C.	MARIA TERESA																										
4	GUALLPA YUPA	MARIA PAOLA																										
5	GUAMAN	ROCIO																										
6	MORALES MELO	ERIKA VIVIANA																										
7	PALAGUACHI	JULIA																										
10	SIGUENCIA URGUILEZ	ELVIA MARINA																										
11	TUBA ORTIZ	MARIA FLOR																										
12	TUBA ORTIZ	RITA OLIVA																										
13	VAZQUES ESPINOZA	ROCIO MARIBEL																										
14	VAZQUES ESPINOZA	DOLORES MARGDALENA																										
15	AGUAYZA PAGUAY	MARIANA DEL ROCIO																										

Anexo 8.8 Aplicación del Programa Estructurado del Bailo Terapia.





Anexo 8.8 Registro Final de Medidas Antropométricas Básicas.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS BASICAS (final)										
N°:	NOMBRES Y APELLIDOS	PESO Kg.	ESTATURA	IMC	CLASIFICACION	CINTURA CM	CADERA CM	ÍNDICE CINTURA-CADERA	EDAD	RIESGO
1	NUBE DEL CARMEN RODRIGUEZ URGILES	62	1,58	24.83	Peso normal	84	104	0,81	32	Alto
2	ELVIA MARINA SIGUENCIA URGILES	59	1,49	26.57	Pre Obeso	84	102	0,82	30	Alto
3	MARIA GLADYS CALLE CALLE	102	1,74	33.70	Obesidad Leve	116	135	0,86	42	Alto
4	ELIANA MARIBEL PALAGUACHI JEREZ	45	1,49	20.27	Peso normal	74	88	0,84	27	Muy alto
5	MIRYAN NARCISA AVILA CASTILLO	58	1,52	25.10	Pre Obeso	83	102	0,81	33	Alto
6	GLENDA JAZMIN VAZQUES ESPINOZA	56	1,53	23.92	Peso normal	81	100	0,81	40	Alto
7	DOLORES MAGDALENA VAZQUES ESPINOZA	57	1,52	24.70	Peso normal	84	99	0,85	51	Alto
8	AIDA ISABEL SIGUENCIA URGILES	58	1,54	24.45	Peso normal	80	96	0,83	38	Alto
9	SONIA CECILIA IDROVO URGILES	60	1,52	25.97	Pre Obeso	94	102	0,92	43	Muy alto
10	JESSICA PAOLA GUALLPA JEREZ	50	1,41	25.14	Pre Obeso	87	94	0,93	27	Muy alto
11	MARTHA DOLORES LOJA LOJA	61	1,52	26.40	Pre Obeso	92	99	0,93	24	Muy alto
12	JULIA ELENA MORALES PALAGUACHI	56	1,55	23.30	Peso normal	82	96	0,85	20	Muy alto
13	TANNIA GABRIELA MAYANCELA SAQUIPULLA	52	1,48	23.73	Peso normal	73	93	0,78	23	Alto
14	NUBE ROCIO PALAGUACHI ZHAGÑAY	44	1,45	20.92	Peso normal	77	87	0,89	22	Muy alto
15	ELVIA VERONICA JEREZ SAQUIPULLA	51	1,44	25.56	Pre Obeso	81	95	0,85	29	Muy alto
16	MARIA VERONICA MAYANCELA JEREZ	51	1,51	22.36	Peso normal	90	92	0,98	24	Muy alto
17	BLANCA MERCEDES PALAGUACHI CARCHI	57	1,54	24.03	Peso normal	90	95	0,95	34	Muy alto
18	LIBIA AMERICA LOPEZ	59	1,54	24.88	Peso normal	73	86	0,85	39	Muy alto
	Facilitador									
	FRANK MARTIN SANANGO CAJAMARCA	69	1,71	23.60	Peso normal	87	94	0,93	27	Alto