

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Tesis para obtener el título de Licenciado en Educación Física

**EFFECTOS DEL PROGRAMA DE BAILES EN LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD EN
MUJERES. AYACUCHO, 2016**

Autoras:

PINTO ARROYO, Abigail
SULCA APARICIO, Nancy Sany

Asesor: Dr. GUTIÉRREZ HUAMANÍ, Oscar

Ayacucho – Perú

2017

Con mucho cariño a nuestros padres por la tarea incansable de formarnos como buenas personas, y a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por darnos la posibilidad de ser profesionales.

AGRADECIMIENTO

Nuestros agradecimientos a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por darnos la oportunidad de estudiar y ser profesionales.

Al profesor asesor de la tesis, por su esfuerzo y dedicación, quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y motivación, ha permitido terminar la tesis con éxito.

También agradecer a los profesores que durante toda nuestra formación profesional han aportado con un granito de arena en nuestra consolidación profesional: por sus consejos, su enseñanza y, más que todo, por su amistad.

De igual manera, agradecer al profesor de Investigación y de Tesis, por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud, por sus consejos, que ayudaron a formarnos como personas e investigadores.

Por último, agradecer a aquellas personas como nuestros padres, hermanos, amigos, cuñados, quienes estuvieron motivándonos durante nuestra formación profesional.

RESUMEN

La presente tesis titulada *Efectos del programa de bailes en la fuerza y la flexibilidad en mujeres de Ayacucho* fue desarrollada en el Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS) de la EP de Educación Física, que cuenta con dos programas de actividad física: una orientada a la atención de las mujeres y otra a la atención de los adultos mayores. Nuestro trabajo informa de los efectos del programa de bailes como actividad física en la fuerza y la flexibilidad de las mujeres que participan en el primer programa. Para tal efecto, se planteó el problema: *¿Qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y la flexibilidad de las mujeres en Ayacucho?* Así mismo, se tomó como objetivo, descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho, tomándose como criterio de inclusión la participación en un 90% en las sesiones del programa. Se contó con una muestra de 15 mujeres mayores de 35 años de la ciudad de Huamanga. La investigación fue de tipo experimental y con diseño cuasiexperimental. Se utilizaron como instrumento el test de fuerza y flexibilidad. Los resultados reflejan mejoras significativas en el postest en comparación con los resultados del pretest. Concluimos que el programa de intervención motora es un programa que permite mejoras funcionales en las mujeres, basados en el trabajo con bailes locales, regionales, nacionales e internacionales.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, programa de bailes, fuerza, flexibilidad.

INDICE

PAGÍNAS PRELIMINARES

| | |
|---------------------|-----|
| Dedicatoria..... | II |
| Agradecimiento..... | III |
| Resumen..... | IV |
| INTRODUCCIÓN..... | VII |

CAPITULO I

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 1 |
| 1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA..... | 1 |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 4 |
| 1.3. OBJETIVOS | 4 |
| 1.4. JUSTIFICACIÓN | 5 |
| 1.5. LIMITACIONES | 6 |

CAPITULO II

| | |
|--|----|
| MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 2.1. ANTECEDENTES..... | 8 |
| 2.2. DISEÑO TEÓRICO | 11 |
| 2.2.1. PROGRAMAS | 11 |
| 2.2.2. DEFINICION DEL BAILE | 11 |
| 2.2.3. HISTORIA DEL BAILE Y LA DAN ZA..... | 12 |
| 2.2.4. TIPOS DE BAILES | 12 |
| 2.2.5. ELEMENTOS DE LA DAN ZA | 14 |
| 2.2.6. BENEFICIO AEROBICO DEL BAILE..... | 18 |
| 2.2.7. FUER ZA..... | 20 |
| 2.2.7.1. TIPOS DE FUER ZA..... | 21 |
| 2.2.8. FLEXIBILIDAD..... | 23 |
| 2.2.8.1. TIPOS DE FLEXIBILIDAD..... | 24 |
| 2.2.9. LOS MÉTODOS Y LAS PRUEBAS | 25 |

CAPÍTULO III

| | |
|------------------------------------|----|
| METODOLOGIA..... | 26 |
| 3.1. HIPÓTESIS | 26 |
| 3.1.1. HIPÓTESIS GEN ERAL..... | 26 |
| 3.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS | 26 |

| | |
|---|----|
| 3.2. VARIABLES E INDICADORES | 27 |
| 3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... | 27 |
| 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA | 28 |
| 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS | 28 |
| 3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD..... | 29 |
| 3.7. PROCESAMIENTO DE DATOS..... | 30 |

CAPÍTULO IV

| | |
|---|----|
| RESULTADOS | 31 |
| 4.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS | 36 |
| 4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS..... | 37 |
| 4.3. DISCUSIÓN | 38 |
| CONCLUSIÓN | 41 |
| RECOMENDACIÓN | 42 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 43 |
| ANEXO | 45 |

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad existen muchas personas que no realizan actividades físicas, con el perjuicio de crear condiciones para el surgimiento de algunas enfermedades crónicas degenerativas, por la falta de una buena orientación o programas de intervención motora que les permita mejorar la calidad de vida. La actividad física no es patrimonio de los niños o adolescentes; sólo importa tener las ganas de aprender o practicarla. Las actividades físicas con música son una alternativa para ser aprovechadas como una estrategia buena y enganchar a nuevas personas en los programas de actividad física.

A lo largo de la historia, las actividades de baile han venido evolucionando y cambiando la forma de su práctica. Estos cambios o modificaciones, de alguna manera, se rigen a la realidad sociocultural de cada pueblo o país. En ese contexto, estas actividades de baile tienen diversas orientaciones: a manera de relajación, con fines estéticos o de prevención de la salud. El baile es una actividad para que la gente de todas las edades logre mantenerse en forma. Bailar es una actividad física que puede iluminar las vidas monótonas de las personas, y beneficiarlas en su salud emocional, mental, física y general.

El presente trabajo estudió los efectos del baile como actividad física en la fuerza y flexibilidad, bajo la idea de que “el bailar mejora la flexibilidad y la fuerza”. Bailar requiere de flexibilidad; la mayoría de las clases de baile comienzan con un calentamiento que incluye varios ejercicios flexibles y de estiramiento. Cuando se baila, se debe esforzar por alcanzar el rango de movimiento rítmico de todos los grupos musculares. Bailar aumenta la fuerza, obligando a los músculos resistirse contra el propio peso del cuerpo. Muchos estilos de baile, incluyendo el jazz, el ballet y los aeróbicos

requieren de saltos en el aire; y saltar requiere una tremenda fuerza de los principales músculos de las piernas.

Sin embargo, el baile por sí solo no ayuda a mejorar nada; así, en las décadas pasadas no aprovecharon en darle uso con fines saludables, sino solamente con el fin de socializar y participar en una fiesta. Esta forma de actividad, no da ningún beneficio. Si hablamos en tiempo pasado sobre el tema, no es porque solo haya sucedido antes, sino que actualmente sigue dándose sin tener en cuenta los beneficios que podría tener. Lo cual implica que hay nuevas formas de enseñar y aprender, que requiere de una relación agradable entre el aprendiz y el profesor de baile.

El problema se agudiza porque nuestra sociedad está siendo afectada por el avance tecnológico, que conlleva al sedentarismo; por eso, es muy común observar mujeres obesas, con falta de flexibilidad, con falta de fuerza muscular, con estrés, depresión y problemas de humor. Estos problemas influyen en el consumo de pastillas, bebidas, laxantes, etc., como medios para calmar esos malestares. Teniendo en cuenta la realidad de nuestro entorno, y dada la preocupación por las mujeres con problemas de salud a nivel de la región, se ejecutó la presente tesis, con el objetivo de determinar los efectos del programa de baile en la fuerza y la flexibilidad en las mujeres.

En el primer capítulo, se presenta la determinación del problema, los objetivos, las limitaciones y la justificación. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, las bases conceptuales, las hipótesis y las variables. En el tercer capítulo, se explica la metodología, el diseño, las técnicas e instrumentos. En el cuarto capítulo, se presenta la parte de la discusión de los resultados. Finalmente, el trabajo contiene las conclusiones, recomendaciones y la bibliografía. Los anexos comprenden la documentación del programa de intervención motora.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

El sedentarismo es la falta de actividad física. Uno de los grandes problemas con lo que nos enfrentamos en la actualidad a nivel mundial, así como en el Perú y en particular en Ayacucho, es el sedentarismo. Un factor que limita la difusión y práctica de actividad física o deportiva es que muchas personas no tienen programas de intervención motora que les permita mejorar sus capacidades físicas.

El sedentarismo es causa de muchos problemas de salud: pérdida de capacidad funcional y el deterioro de algunas capacidades cognitivas. Lamentablemente, la falta de cultura física de la población es muy usual, ya que se valora otras actividades más cognitivas y económicas, dejando de lado la salud tanto física como psicológica. Vinuesa (s/f) señala que la población de los Estados Unidos, un 60% es sedentaria.

En una observación previa a un grupo de mujeres mayores de 35 años en Ayacucho, en el Laboratorio de Actividad Física y Salud (2016), se advirtió que la capacidad de fuerza y flexibilidad son menores en comparación a estándares

mundiales. Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular a medida que envejecen (dicha pérdida de masa músculo-esquelética se denomina sarcopenia), y pequeños cambios en el tamaño de los músculos pueden lograr grandes diferencias en el fortalecimiento o la fuerza, especialmente en quienes ya han sufrido una significativa pérdida muscular. La actividad física puede restaurar el músculo y la fuerza en las personas que lo practican en forma cotidiana como parte de su estilo de vida. El ejercicio ayuda a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis), y aumentan el metabolismo para mantener bajo el peso y adecuado el nivel de azúcar en la sangre. Sobre todo, contribuye a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes (Moro, 2012).

Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo. ¿Cuáles son los beneficios específicos de los ejercicios de estiramiento (o flexibilidad)? Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones. Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente. Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que, al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos, y tienen un efecto relajante (Moro, 2012).

El ejercicio de tonificación muscular no solo promueve las ganancias de fuerza, también ocasiona beneficios paralelos tales como la reducción del riesgo de caídas, osteoporosis, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Su inclusión dentro de los programas de ejercicio físico para mayores resulta una opción muy atractiva, con beneficios adicionales a los obtenidos con un tratamiento exclusivamente farmacológico o con programas centrados exclusivamente en actividades aeróbicas (Phillips, 2007).

La aptitud física y las capacidades funcionales repercuten en la autoestima, y su deficiencia puede afectar la autoestima generando ansiedad y depresión.

Los principales beneficios evidenciados científicamente de la práctica regular del ejercicio físico en la persona mayor son los siguientes: incrementa la funcionalidad física favoreciendo una mejora de la autoeficacia y autoestima, disminuye la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares, reduce el riesgo del síndrome metabólico, desciende la incidencia de obesidad y diabetes tipo II, disminuye la pérdida mineral ósea, previene el riesgo de fracturas, favorece el fortalecimiento muscular mejorando la funcionalidad física del individuo, favorece la cohesión e integración social (Aparicio, Carbonell y Delgado; 2010).

La actividad física permite acrecentar la sociabilización, porque las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad pueden mejorar la apariencia de la mujer, evitando problemas como el estrés, la ansiedad, el aumento de peso, el insomnio, etc.

El sedentarismo afecta a un gran sector de las mujeres jóvenes y adultas, y pueden deberse a las cuestiones culturales, falta de programas de actividad física, escasos hábitos deportivos, escasa política de estado en la prevención y mantenimiento de la salud. La falta de actividad física y la mala nutrición pueden provocar cuadros patológicos con muchas enfermedades crónicas degenerativas.

En una observación no sistematizada de nuestro entorno y contexto ayacuchano, podemos destacar políticas públicas de atención a la mujer, que permitirá descender a la población sedentaria. En ese contexto, el presente estudio empleó la música y los bailes como una alternativa para generar un programa atractivo de actividad física para las mujeres, e incentivar la práctica de ejercicios aeróbicos como una solución o una alternativa para la mejora de

la calidad de vida en las mujeres, e incidir en la mejora de la flexibilidad y la fuerza muscular.

El programa de actividad física para la mujer se aplicó tres veces a la semana, durante 16 semanas, con una duración de cada sesión de sesenta minutos (60 min.). El programa de baile benefició a las mujeres mayores de 35 años, que generó datos para el presente trabajo. Del mismo modo, mejoró en algunos aspectos de la calidad de vida: el hábito de la práctica de la actividad física, la mejora de las capacidades físicas, la reducción de los riesgos de lesiones.

No obstante, la frecuencia, al igual que la duración, dependió de la intensidad del trabajo en las sesiones de aprendizaje. Con el trabajo de 60 minutos del 60% - 80% de la frecuencia cardíaca de reserva (FCR), tres veces por semana, parecen ser suficientes para mejorar o mantener el nivel de "fitness" (Álvarez, 2012).

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué efectos tiene el programa de baile en la fuerza y flexibilidad de las mujeres de Ayacucho?

Problemas específicos

1.2.1 ¿Qué efectos tiene el programa de baile en la fuerza de las mujeres?

1.2.2 ¿Qué efectos tiene el programa de baile en la flexibilidad de las mujeres?

1.3 OBJETIVOS

Descubrir qué efectos tuvo el programa de baile en la fuerza y flexibilidad de las mujeres de Ayacucho.

Objetivos específicos

1.3.1 Determinar qué efectos tuvo el programa de baile en la fuerza de las mujeres.

1.3.2 Precisar qué efectos tuvo el programa de baile en la flexibilidad de las mujeres.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Este estudio es un aporte a los conocimientos sobre los efectos de la actividad física en la mantención y mejora de la fuerza y flexibilidad de mujeres adultas de mayores de 35 años; además aporta a las escasas investigaciones acerca de las capacidades físicas en nuestro medio. La actividad física es un elemento importante en el mantenimiento de las capacidades funcionales y el mantenimiento de la salud de las mujeres. El estudio asume una metodología preexperimental, para demostrar los efectos de la actividad física, con la aplicación de un programa de intervención motora.

Los efectos de los programas intervención motora, en los aspectos psicológico, biológico, capacidades funcionales, estrés, calidad de vida, salud física y mental, han sido reportados en varios artículos (Gil, 2009).

La importancia de la fuerza y flexibilidad en las mujeres, como capacidad física permite la mantención de la funcionalidad y la estética corporal femenina, así como la autoestima, la salud física y mental.

Los programas de intervención motora influyen en la mejora de las capacidades funcionales y cognitivas, por lo que se justifican los efectos positivos en la fuerza y la flexibilidad de las mujeres. Aprovechar la música y los bailes resulta una estrategia buena para un programa de actividades físicas para las mujeres, pues resulta atractivo y motivador. Un programa óptimo de actividad física es a partir de tres días por semana. Al aumentar la frecuencia, sin tomar consideraciones de un adecuado diagnóstico, se incrementan riesgos de lesiones. No obstante, la frecuencia, al igual que la duración, dependerá de la intensidad del trabajo. Con el trabajo de 60 minutos

del 60% - 80% de la frecuencia cardíaca de reserva (FCR), tres veces por semana, parecen ser suficientes para mejorar o mantener el nivel de "fitness" Aznar y Webster (2006).

Las actividades físicas mejoran la calidad de vida educando su estilo de vida a través de la práctica de ejercicios. Los ejercicios en medio acuático es una herramienta terapéutica eficaz (Gil, 2009).

La práctica de actividades físicas crea ambientes favorables para los aspectos afectivos, sociales y de salud en general. Por lo que se aplicó un programa de bailes durante 16 semanas a intensidad moderada, con una frecuencia de tres veces a la semana, durante una hora.

Una forma de demostrar efectos de la actividad física son los trabajos cuasiexperimentales, en los cuales se aplican programas de intervención motora. En el presente trabajo, se diseñó y aplicó un programa de bailes para observar los efectos en la fuerza y la flexibilidad.

Antes de realizar el programa de ejercicios, es recomendable hacer pruebas psicológicas y físicas. Deben organizarse programas de actividades físicas con el apoyo confidencial de un equipo multidisciplinario (Gil, 2009). Por lo que realizaremos en nuestro trabajo un pretest en la parte de fuerza y flexibilidad, para comprobar sus efectos; luego de la intervención con posttest, mediante el apoyo logístico y científico del Laboratorio de Actividad Física y de Salud, por tener un equipo multidisciplinario entre sus miembros.

1.5 LIMITACIONES

1.5.1 Recursos económicos

La falta de recursos económicos no permitió la normal realización de la investigación, ya que prácticamente los investigadores nos autoeducamos en desmedro de nuestras necesidades básicas.

1.5.2 Factor tiempo

La investigación se realizó en un periodo de estudios universitarios, con el desarrollo de varias asignaturas, las prácticas preprofesionales continuas, las actividades del Laboratorio de Actividad Física y de Salud, además de un trabajo temporal para solventar los estudios, que constituyeron una limitación para la aplicación de la investigación.

1.5.3 Factor bibliográfico

A pesar de tratar un tema trascendental, para la investigación en general hemos tenido algunas dificultades bibliográficas: pocos antecedentes del tema, falta de información actualizada, tanto nacional como regional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

INTERNACIONAL

1. Barros (2011) desarrolló la tesis titulada: *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico Nueva Esperanza*, desarrollada en Cuenca-Ecuador. Investigación de tipo cuasiexperimental, aplicada en una muestra de 13 personas de 45 a 80 años, mediante el test de resistencia, flexibilidad, ritmo y coordinación; en ella se concluye que:

- El 100 % de los adultos mayores que participaron en el proyecto alcanzaron mejorías en resistencia, flexibilidad y ritmo-coordinación, parámetros que muestran que la bailoterapia, dentro de la valoración física, contribuye al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los ancianos.

- En las clases de bailoterapia se logró la interrelación familiar entre pacientes y familiares cercanos, logrando la adecuada utilización del tiempo libre como una actividad recreativa para todos los participantes. La bailoterapia logró mejorar la autoestima y la confianza de los pacientes, contribuyendo a la relación interpersonal entre pacientes que se mantenían aislados, creándoles la sensación de sentirse bien, superando la soledad y timidez. Esta terapia ayudó a superar vergüenzas, miedos y temores.
- Como conclusión final, señalan que el proyecto de bailoterapia favorece al mejoramiento de la salud y la prevención de enfermedades como el Síndrome de Inmovilismo.

2. Baquero (2012) desarrolló la tesis titulada: *Evolución de la fuerza, flexibilidad, equilibrio, resistencia y agilidad de mujeres mayores activas en relación con la edad en mujeres posmenopáusicas en la Institución Campus de San Javier-Argentina*, trabajo de tipo cuasiexperimental, aplicado a 67 mujeres posmenopáusicas mediante los test de dos minutos, de flexión de brazos, de sentarse en una silla, de juntar las manos tras la espalda, de flexión en silla, de flamenco, de levantarse, caminar y volver a sentarse. El trabajo concluye que:

- El objetivo de este estudio fue describir la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y la agilidad en un grupo de mujeres mayores postmenopáusicas en función de su edad. El principal hallazgo al que se llegó con este diseño transversal es que todas las capacidades físicas del sujeto disminuyen con la edad.
- Para valorar las capacidades físicas se utilizaron los test del *Senior Fitness test* y el test del flamenco, que ya han sido empleados en otras investigaciones en personas.

3. Soca, Pérez, Torres, Ponce de León (2011) desarrollaron la tesis titulada: *Dieta y ejercicios físicos en mujeres sedentarias y con síndrome metabólico*

en el lugar de Holguín-Cuba, investigación de tipo experimental, que fue aplicada en una muestra de 150 mujeres en el Municipio Holguín-Cuba, mediante un test de ejercicios físicos. En la tesis se concluye que:

- Los menores valores basales de la edad, la circunferencia abdominal, la glucemia y el colesterol-HDL, en el grupo experimental, no tienen repercusión significativa sobre los resultados de esta investigación. La mayoría de las mujeres de ambos grupos eran posmenopáusicas con trastornos similares de déficit hormonal, además de presentar obesidad abdominal reflejada por los altos valores de la circunferencia abdominal.
- La glucemia estaba en el rango normal en ambos grupos, lo que sugiere una RI sin disfunción de las células pancreáticas; además, el colesterol-HDL se encontraba por debajo de las concentraciones de referencia. La asignación aleatoria garantizó que las diferencias entre ambos grupos se deban al azar y la restricción garantizó una muestra homogénea. Los resultados coinciden con la mayoría de las investigaciones sobre los efectos de la dieta y el ejercicio físico en la reducción del peso y los trastornos del SM Miguel Soca et al.

4. Álvarez, et. al. (2012) desarrolló la tesis titulada *Efectos del ejercicio físico de alta intensidad y sobrecarga en parámetros de salud metabólica en mujeres sedentarias, prediabéticas con sobrepeso u obesidad de un Centro de Salud Familiar de los Lagos Centro de Promoción de Salud de la mujer desarrollada en la Región de Los Ríos, Chile*; investigación de tipo cuasiexperimental, aplicada en una muestra de 43 mujeres, mediante un test UKK; en ella concluyen que:

- La aplicación de programas de actividad física de mayor intensidad, como los programas PI y PS, son herramientas eficaces para la reducción de los niveles de IR en mujeres sedentarias, prediabéticas y con niveles de sobrepeso.

- También es importante destacar que el diseño de programas de AF de menor duración puede ser usado como estrategia para incrementar la práctica y adherencia a programas de actividad física en personas adultas con riesgo metabólico, lo cual es una necesidad considerando la realidad nacional en relación a los altos niveles de sedentarismo (~93%), sobrepeso u obesidad (~64%) y prevalencia de diabetes (~9%) en mujeres 6, 7.
- Las intervenciones propuestas en esta investigación no produjeron cambios en IMC, perímetro de cintura y % de masa grasa en ninguno de los tres grupos intervenidos. Nuestros resultados concuerdan con estudios previos donde programas similares de actividad física en mujeres obesas no produjeron cambios significativos en adiposidad. Estos resultados podrían explicarse por el corto período de intervención.

2. 2. DISEÑO TEÓRICO

2.2.1 Programa de intervención

El término programa hace referencia a un plan o proyecto establecido de las distintas actividades que se irá a ejecutar con un determinado objetivo. Un programa de intervención es un plan, proyecto, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad.

2.2.2 Definición del baile

Este modo es un modo especial de moverse, aparentemente ligado en exclusiva a lo artístico, ha llegado más lejos y se ha hecho un hueco en el mundo del fitness y la salud. En este último caso, los objetivos van más allá de

la búsqueda de la estética del movimiento y se pretende como primer orden el bienestar de la persona en los aspectos físico, psicológico y social.

2.2.3 Historia del baile y la danza

Según Marín (2011), el panorama histórico de la danza fue usada con fines terapéuticos. Este recorrido amplía la visión de la danza y les da un lugar de alta importancia al campo del tratamiento del estrés y al uso de estrategias del área artística que han complementado tratamientos convencionales que mejoran el entorno salutogénico de las personas en general.

En muchas culturas arcaicas se referencia el uso de aspectos terapéuticos de la danza primitiva. La curación por medio del ritmo, los rituales de grupo, el trance a través del movimiento y la danza pertenecen a la tradición y a la vida cotidiana de muchas culturas antiguas” (p.158).

No lejos de la herencia cultural existente se tuvieron como base para el programa de danza terapéutica, puestos a prueba en la investigación, la música y su ritmo integrados al movimiento corporal en actividades de carácter individual y grupal.

El Plan Nacional de Danza (2010) plantea que como concepto total, la danza engloba una multiplicidad de vertientes, géneros e intereses, y al ser entendida como una práctica social hace borrosas las fronteras y permite encontrar eslabones que la revelan como cuerpo de conocimientos. De un lado, abarca categorías propias de la práctica y comunes a todos los géneros como cuerpo, movimiento, espacio, tiempo, percepción, comunicación; todo ello fluyendo en una riqueza y diversidad de lenguajes. Por otro, involucra formación, creación, investigación, gestión, circulación, apropiación; territorios que construyen el campo de la danza como un saber, una disciplina (p.16).

2.2.4 Tipos de bailes

Marín (2011) nos dice que los tipos de bailes son varios:

Danza folclórica. Recoge la expresión dancística de las comunidades de una región particular en donde la danza es parte viva de la tradición; su ejecución se asocia a hechos cotidianos, celebraciones que vinculan a todos los miembros de la comunidad y que no necesariamente se escenifican para un público ni son ejecutadas por profesionales; sin embargo, este género ha contado con importantes desarrollos configurando modalidades y especializando su práctica.

Modalidades: tradicional, de proyección, ballet folclórico.

Danza clásica. Género reconocido por la universalidad de su lenguaje, ya que cuenta con una técnica, método estructurado y estrictamente definido para su enseñanza y práctica, y que demanda un entrenamiento específico desde edades tempranas.

Modalidades: ballet clásico, ballet neoclásico.

Danza contemporánea. Este género de danza, en principio, surge como una reacción frente a la rigidez de las formas y el pensamiento de la danza clásica, y como una propuesta que reivindica antes que el dominio técnico la comunicación, la interpretación y la búsqueda del movimiento propio.

Modalidades: De acuerdo a lo que en Colombia se relaciona con el término, la danza teatro y el teatro físico se asocian a este género.

Danza popular. Este género recoge manifestaciones que sin contar con una base en la tradición de los pueblos se han masificado y globalizado, logrando una práctica ampliamente apropiada. En Colombia, los subgéneros más desarrollados y que cuentan con espacios para la formación son los mismos:

Subgéneros: Salsa:

Modalidades: en uno, en dos, cabaret, línea

Estilos: caleño, bogotano, barranquillero, paisa

Tango. Modalidades: de salón, de competencia Flamenco

Danza árabe

Danza urbana. Prácticas de las comunidades juveniles que encuentran en la danza una expresión en la que se consolida su identidad. Generalmente, se asocian a procesos de resistencia y construcción de comunidades urbanas.

Subgéneros: Street Dance

Break dance (p.53).

En el Perú, en Ayacucho encontramos mucha variedad de bailes, tipos de baile, ritmos, gracias a la pluriculturalidad.

Por otro lado, Álvarez (Sf) tipifica el baile en:

La salsa lineal y cubana, modalidad muy aeróbica y que solicita cierta concentración en su ejecución.

El chachachá, modalidad menos aeróbica, pero requiere más concentración para su ejecución.

La bachata, muy sensual y requiere mucha complicidad e integración del otro danzante.

El merengue es una modalidad muy desenfadada en su ejecución, donde solo hay que llevar el ritmo musical.

La rueda cubana o rueda casino, donde todos bailan con todos, se adquiere confianza personal y se reduce la timidez aumentando la integración en el grupo (p.1).

2.2.5. Elementos de la danza

Existen diversos elementos que se emplean en la danza. Hernández (2012) nos dice que la danza se compone de diversos elementos estructurales, los cuales se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y también para el mismo bailarín. El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento no es siempre parejo. En ciertos bailes predomina el ritmo, en otros el uso del espacio, etc. También es importante destacar que, de acuerdo al tipo y género de baile, se acentuará el uso de uno u otro elemento.

a) Impulso de movimiento: La danza es privativa del ser humano, una cualidad del movimiento del cuerpo que intensificará al acto y que expresará algo con el lenguaje dancístico.

b) Movimiento: El movimiento en la danza es básicamente todo, es la forma en la que expresas tus sentimientos por medio de tu cuerpo, tu rostro, etc. A través del movimiento, podemos aprender cosas sobre nuestro cuerpo, el espacio que nos rodea y ayuda a conocernos mejor nosotros mismos.

c) Ritmo: Es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes.

d) Espacio: Puede ser Parcial (un espacio reducido alrededor tuyo) o total (todo el espacio donde puedas desplazarte y moverte). También se manejan términos como los puntos del espacio del 1 al 8 y los planos: derecha, izquierda, delante, detrás, arriba, abajo y diagonales.

e) Tiempo: Es el lapso que utilizas al realizar un movimiento con o sin acompañamiento de sonidos. Puede ser corto, largo, adagio, piano, allegro, etc., y no puedes olvidar la música como acompañamiento, y su uso en los

movimientos, ritmo, acento y melodía a través de un instrumento, objetos o partes del cuerpo.

f) Color: El color que es difícil de definir, pero que resulta el conjunto de sensaciones que hacen de una danza algo particular. Ejemplo, el color es lo que hace diferente a un “tango” interpretado por una persona experta que el interpretado por alguien que apenas es un conocedor.

g) Sonido: Tiene un papel fundamental en la educación rítmica, bien acompañando al movimiento como generador del mismo o como estímulo para la danza. El sonido se puede definir como las vibraciones reguladas y organizadas que pueden ser captadas y procesadas por la reflexión y voluntad humana.

El vestuario, al momento de practicar o calentar tiene que ser deportivo o lo que pida en ese momento el instructor. Mayormente se aconseja que sea con la ropa más cómoda posible, ya sea una licra o con lo que te puedas mover con mayor facilidad, para poder realizar los ejercicios de flexibilidad de una manera más cómoda. Para el ballet es un poco más distinto ya que se deben usar unas zapatillas de tela para comenzar poco a poco al momento de colocarse en punta. Los estilos de danza que tienen tendencia a ser más bailados son:

La salsa: Proviene fundamentalmente de Cuba, aunque tiene ritmos de países caribeños como Venezuela, Puerto Rico, República Dominicana, Panamá. Su nombre proviene de la mezcla de varios géneros musicales, como lo son el chachachá, el mambo, la rumba y el son cubano.

El ballet: Esta es una danza de técnica que tiene una dificultad importante, ya que requiere una concentración para dominar todo el cuerpo, añadiendo además un entrenamiento en flexibilidad,

coordinación y ritmo musical. Para el calentamiento se utiliza una zapatilla de tela (o piel) con suela partida o completa, muy blanda y fácilmente adaptable.

El tango: Se puede decir que es la danza más compleja que existe, ya que requiere o consta de la sensualidad y la seducción; se puede bailar en salones, teatros, entre otros. Este género es proveniente de Argentina.

La danza árabe: A este estilo también se le puede denominar la danza del vientre, consiste en movimientos de caderas, no necesita de tanto desplazamiento.

¿Para qué nos sirve el baile?

Hernández (2012) señala que este nos beneficia tanto en lo físico como en lo mental, porque nos permite tener mayor habilidad física a la hora de realizar un ejercicio encargado, ya sea de relajación o diversión. En lo mental, sería la concentración, ya que se requieren al momento de hacer alguna acrobacia o tendencia en el aire, cuando la danza no se manifiesta como el puro bailar, o como el equilibrio estético del ballet clásico. Si no se imprime una intención determinada se complementa con el que podemos denominar "adicionales no danzantes", como la mímica, el canto, la palabra y el gesto mímico (p.6).

2.2.6. TIPOS DE COREOGRAFÍA

Álvarez (2002) tipifica la coreografía en:

Coreografía monóloga: Esta depende de una sola persona, puede ser instruida por otra, pero la que lo lleva al escenario es la que danzará. Es una de las coreografías en minoría entre las modernas, y se aplican a base de las obras literarias, óperas. Estas no estructuran danza moderna grupal.

Coreografía grupal: Esta es la danza más usada en todo el mundo. Estas se construyen por el llamado Coreógrafo, quien corrige los movimientos que se actuarán. Los grupos coreógrafos son de 6 a 10 personas, y se basan en la persona principal que actúa de manera casi diferente a los otros.

Coreografía expresiva: Es aquella en la que recurren muy pocas expresiones interjectivas y mucha danza. Esta coreografía la utiliza en algunas de sus canciones Britney Spears.

Coreografía distributiva: Esta es muy utilizada en estas épocas. En esta recurre una división mientras que las otras personas bailan, el principal hace actos, pero vuelve a recurrir a ellos. Se pueden dividir entre las personas, por ejemplo: la principal danza igual que 5 personas colocadas atrás, mientras que 2 al lado del principal danzan igual, pero diferente a los otros.

Coreografía principal: El baile va hacia la persona principal, pero también dirigida a los bailarines.

Coreografía folklórica: Esta es la más usada entre los pueblos rurales en la que destacan los bailes o danzas culturales sembrada en un país. Esta la usan más los países para destacar la cultura entre las personas y dar conciencia al pueblo, y entretenerlos.

2.2.7. Beneficio aeróbico del baile

Según Tomas (2005), se ha estudiado los protocolos de ejercicios aeróbicos con una mayor intensidad de esfuerzo que los programas basados en bailes. Estudiaron los efectos del ejercicio aeróbico a una intensidad moderada- alta, y encontraron mejoras en la capacidad aeróbica, en las capacidades motoras en el umbral de los puntos sensibles, y en el bienestar global en el grupo que se ejercitó 3 veces por semana durante 20 semanas. Todos los programas tuvieron una duración de 15 semanas. Los resultados mostraron a corto plazo: los grupos de ejercicio aeróbico y de control de estrés presentaban efectos

positivos sobre el dolor, depresión y alteraciones de sueño siendo superiores en las personas (p.64).

Al respecto, Álvarez (2002) sostiene que:

El baile de la salsa puede cambiar la mentalidad en un sentido más positivo, y gracias al contacto social, podrá desarrollarse un mayor positivismo frente a los problemas cotidianos y ser, consecuentemente, más feliz. Esto se debe a que el humor de la persona que lo practica mejora.

Es un ejercicio excelente para el cerebro: Los patrones de movimiento que se aprenden estimulan el cerebro, y ayudan a aumentar la actividad cognoscitiva del cerebro a cualquier edad, para que se tenga una mente más alerta, ágil y abierta. A largo plazo, todos estos beneficios del baile para el cerebro repercuten en una mejor salud mental durante la edad avanzada.

Los beneficios del baile para la salud mental se reflejan en la reducción de ciertas enfermedades mentales típicas de la edad avanzada. Un estudio realizado por el *American Council on Exercise* (ACE-2008), descubrió que las personas que bailan al menos dos veces por semana son menos propensas a desarrollar demencia.

Aumenta el sentido del bienestar

Uno de los beneficios del baile para la salud mental es el sentido de bienestar que experimentan las personas que bailan con regularidad. El baile ayuda a liberar el estrés y aumenta la producción de endorfinas. Es una actividad que mantiene a las personas activas a nivel social. Las personas que bailan tienen muchas oportunidades de compartir con otras personas y aumenta la confianza en uno mismo, y ayuda a descargar todas las tensiones y preocupaciones. Se ha comprobado que las actividades sociales ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana (García et al., 2012, citado por Álvarez, Sf), de hecho, mantener relaciones positivas es tan importante para la salud como el ejercicio y una buena dieta. Se ha observado que las personas que padecen de depresión muestran menos síntomas y más vitalidad después del baile.

Aumenta la autoestima

Mejorar la autoestima es uno de los beneficios del baile para la salud mental más valioso. Una buena autoestima reduce el riesgo de numerosas enfermedades mentales, como la anorexia, la bulimia y la depresión. El baile es una actividad creativa excelente para fortalecer la autoestima.

Ayuda a desarrollarse socialmente

En cuanto al ambiente social se refiere, puede con toda seguridad afirmarse que bailar salsa es un ámbito perfecto para desarrollarse socialmente. El bailar salsa brinda la posibilidad de hacer amigos, porque las personas se están relacionando en el baile, comparten intereses y temas de conversación, y producen una relación amigable, simple y desinteresada, así se van formando grupos cuyos miembros generalmente siguen relacionándose fuera de la pista de baile. También es una manera de expresar sentimientos, emociones, de seducir, y como consecuencia, se transforma en un instrumento para obtener nuevos logros que beneficia las relaciones interpersonales. Es una actividad recomendable para los que más sufren de timidez, ya que descubrirá que la “comunidad salsera” es muy amigable y abierta, aumentando la confianza en uno mismo y la sensación de éxito y seguridad que se traduce inevitablemente, a la vida personal, laboral y cotidiana, descargando todas las tensiones y preocupaciones.

Realización de ejercicios físicos

Aumenta la fuerza muscular, beneficia la salud del corazón, porque se realizan ejercicios aeróbicos, ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre; mejora la flexibilidad, coordinación y balance, es diversión y placer al tiempo que se aprende, es un pasatiempo que estimula la creatividad.

2.2.8. Fuerza

Según Tomas (2005):

Al definir la fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre fuerza como magnitud física y fuerza como capacidad para la ejecución de

un movimiento. Desde el punto de la física, sería la capacidad de la musculatura para producir aceleración o deformación de un cuerpo, mantenerlo inmóvil o frenar su desplazamiento. Desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia (p.47).

De la misma forma, para Cárdenas (2003), la fuerza se conceptúa como:

La energía que permite desplazar una resistencia sin considerar el tiempo. En el cuerpo humano, el movimiento es la resultante de la acción muscular. La fuerza se desarrolla mediante el trabajo dinámico de los músculos, los que poseen cuatro cualidades produce energía mensurable (fuerza muscular), puede reducirse a un ritmo variable (velocidad de contracción), terminada la tensión, puede volver a su tensión original o recobrar la forma primitiva (elasticidad), tiene capacidad de reserva, lo cual le permite efectuar trabajos durante un largo periodo sin necesidad de recibir nuevas energías, endurecimiento, resistencia (p.41).

2.2.8.1 Tipos de fuerza

Tomas (2005) nos define que la fuerza, son contracciones dinámicas en donde existen movimientos visibles de nuestra articulación, pueden ser concéntricas, excéntricas o isocinéticas. Cuando la resistencia es inferior a la fuerza, producida por el grupo muscular, la contracción es concéntrica, permitiendo que el músculo se acorte al ejercer tensión, y que mueva la palanca ósea (p.49).

Según Cárdenas (2003), la fuerza se tipifica en fuerza pura, fuerza potencial y fuerza explosiva:

- **Fuerza Pura:** llamada también fuerza absoluta. Es la máxima tensión muscular que puede desarrollar un individuo contra una máxima oposición. No existe manifestación de movimiento.

- **Fuerza potencial o fuerza rápida:** es la capacidad muscular nerviosa de superar resistencias lo más rápido posible. La potencia, en gran medida, depende de la fuerza máxima.
- **Fuerza explosiva:** tiene estrecha relación con las manifestaciones deportivas acíclicas como son los saltos, lanzamientos atléticos. En los saltos en general existe una extrema manifestación neuromuscular instantánea como una descarga explosiva a extrema velocidad (p.41-42).

Así mismo, Rodríguez (2011) dice que la fuerza se clasifica en:

Fuerza estática: Es aquella que se produce como consecuencia de una contracción isométrica, en la cual, se genera un aumento de la tensión en los elementos contráctiles sin expresar cambio de longitud en la estructura muscular. Es decir, se origina una tensión estática en la que no existe trabajo físico, ya que el producto de la fuerza por la distancia recorrida es nulo. En este caso, la resistencia externa y la fuerza interna producida poseen la misma magnitud, siendo la resultante de ambas fuerzas en impedimento igual a cero. Esta expresión de fuerza requiere un cuidado extremo en su práctica, dadas las secuelas cardiovasculares que conllevan en esfuerzos máximos.

Fuerza dinámica: Es aquella que se produce como resultado de una contracción isotónica o anisométrica, en la cual, se genera un aumento de la tensión en los elementos contráctiles y un cambio de longitud en la estructura muscular, que puede ser en encogimiento, dando como resultado la llamada fuerza dinámico concéntrica, en la cual, la fuerza muscular interna supera la resistencia a imponerse; o tensión en estiramiento de las fibras musculares, que supondría la llamada fuerza dinámico excéntrica donde la fuerza externa a vencer es superior a la tensión interna creada.

Thacker et al, (2004) definen a la flexibilidad como la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado. Alter (1996) clasifica la flexibilidad en dinámica: hace referencia al grado en que se puede mover una articulación por medio de una contracción muscular. Estática: hace referencia al grado en que se puede mover de forma pasiva una articulación hasta el punto límite de su amplitud de movimiento. En la amplitud pasiva, ninguna contracción muscular toma parte en el movimiento de la articulación (p. 73).

Bryant (2000) nos habla de la naturaleza de la flexibilidad. Además de la resistencia, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad es una cualidad física que forma parte importante del desarrollo total de la forma física. La flexibilidad no existe como característica general, es específica de una articulación en particular y de la acción articular. No se puede utilizar ningún test de flexibilidad para evaluar la flexibilidad total del cuerpo (p. 80).

2.9. Flexibilidad

Vaquero (2012) define la flexibilidad como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones. Si queremos medir la flexibilidad tendremos que valorar esta amplitud de movimientos. La flexibilidad puede ser estática o dinámica. Hay más factores que inciden y se estudian como son el sexo, la edad, el nivel de crecimiento, la práctica deportiva y el entrenamiento. Muchos autores definen que flexibilidad es la máxima habilidad de mover una articulación a través de un arco de movimiento.

Álvarez (Sf) sostiene que la flexibilidad, aunque no está considerada una cualidad física básica por la mayoría de los especialistas del deporte, sí se puede decir que todos coinciden en que es de gran importancia para el

entrenamiento deportivo, ya que es un elemento favorecedor del resto de capacidades físicas; se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Para desarrollar la flexibilidad se emplean dos métodos o procedimientos distintos. Puede ser de forma dinámica, es decir, mediante ejercicios que impliquen movimiento de los segmentos corporales y de las articulaciones, por ejemplo, balancear la pierna adelante-atrás. Favorecen la movilidad articular. El otro método o forma de ejecutar los ejercicios es mediante el método estático que se caracteriza por la ausencia de movimientos, ya que consiste en adoptar, de forma lenta, una posición determinada en la cual un músculo o grupo muscular es estirado. Favorecen la elasticidad muscular (p.8).

2.9.1. Tipos de flexibilidad

La flexibilidad puede ser estática o dinámica. Sobre esta última no se ha podido establecer una definición ni unas mediciones rigurosas, si bien ha sido asociada con la oposición o resistencia al movimiento de las articulaciones. (Hublely-Kozey, 1995).

COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

Según Vaquero (2012), es la propiedad que poseen las articulaciones. Consiste en realizar determinados tipos de movimientos, dependiendo de su estructura morfológica. **Distensibilidad o Compliance:** propiedad de modificar por influencia de una fuerza externa, creciendo su longitud.

Elasticidad: Propiedad de cambiar por influencia de una fuerza externa, acrecentando su longitud y volviendo a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: propiedad de tomar formas diversas a los únicos por efecto de fuerzas externas, y persistir así después de cesada la fuerza deformante.

2.9.2. Factores que condicionan la flexibilidad

Un serio problema que tiene la flexibilidad a la hora de ser aprendida es la cantidad de factores, a veces muy complejos, por los que se ve afectada. Así concurren en ella, en primer lugar, la capacidad de las unidades músculo tendinosas para estirarse y las restricciones físicas de cada articulación. (Hubley-Kozey, 1995).

Hay más factores que inciden y se estudian como son el sexo, la edad, el nivel de crecimiento, la práctica deportiva y el entrenamiento.

2.10. Los métodos y las pruebas de medición de la flexibilidad

Tomas (2005), respecto a las pruebas e instrumentos de medida de la flexibilidad, habría que precisar rotundamente qué miden. Así, hay quien ha pretendido generalizar exorbitantemente y ha dado como válidas para medir la flexibilidad globalmente pruebas como la de “sentarse y alcanzar” o “sit and reach” en inglés (Wells y Dillon, 1952) o su modificación, como la denomina la batería Eurofit “flexión del tronco delante desde la posición de sentado”, que se hace en posición de sentado delante de un cajón de unas medidas estándar. Por su habilidad de aplicación y su alta reproducibilidad, es una de las técnicas de medición más empleadas en los estudios realizados sobre el tema, sobre todo por aquellos que no estudian simplemente la flexibilidad, sino también otras capacidades físicas, suponiendo que el “sentarse y alcanzar” (test del cajón) es prueba representativa de la flexibilidad en general (p.105).

CAPÍTULO III METODOLOGIA

3.1. HIPÓTESIS

3.1.1 Hipótesis general

La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.

3.1.2 Hipótesis específicas

1. La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la fuerza de las mujeres de Ayacucho.
2. La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la flexibilidad de las mujeres de Ayacucho.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala | Valoración |
|---|--|---|--|---|--------------------------------|---|
| VARIABLE INDEPENDIENTE Programas de baile | <p>Conjunto de ejercicios aeróbicos con una mayor intensidad de esfuerzo como artísticos, de entretenimiento, culturales, religiosos, las danzas, los bailes servían para comunicar sus sentimientos, los primeros ritmos eran hacer ruido con los pies. (Tomas, 2005, p.64)</p> | <p>Se elaboró un Material experimental teniendo en cuenta las dimensiones establecidas y que se concretaran en ocho sesiones pedagógicas.</p> | INTERNACIONAL NACIONAL LOCAL O REGIONAL | <p>Vals, rock, bachata, salsa Cumbia, vals criollo, festejo. Pumpin, huayno, Huaylas, carnaval. Test de flexión de hombros Test de flexión de cadera Test de agilidad Test de flexión del tronco Test de flexión pierna Test de fuerza de pierna Prueba de abalakov. Fuerza abdominal Fuerza lumbar Fuerza explosiva.</p> | NOMINAL | Sí/ no Sí aplica No aplica |
| VARIABLE DEPENDIENTE Fuerza y flexibilidad | <p>Al definir la fuerza nos tenemos la necesidad de distinguir entre fuerza como magnitud física y fuerza como capacidad para la ejecución de un movimiento (Tomas, 2005, p.47). La flexibilidad es la amplitud de movimientos de una sola articulación. La flexibilidad Puede ser estática o dinámica. (Vaquero, Gonzales, Roos y Alacid, 2012, p.29).</p> | <p>Se elaboró una prueba de pretest y postest conteniendo una batería de preguntas en base a las dimensiones. En la dimensión tendrá "x" ítems</p> | Fuerza Flexibilidad | Pura Explosiva Estática Dinámica | NUMERAL RAZÓN | Centímetros Repeticiones |

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Tamayo (1994), citado por Quispe, sostiene que “Una población está determinada por sus mismas características definitorias, por tanto, el conjunto de elementos que posee estas características se denomina población o universo” (p.114). Para la presente investigación se consideró a las mujeres de la provincia de Huamanga, que participaron voluntariamente en el Programa de Actividad Física para la Mujer del Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS). El universo poblacional estuvo conformado por 30 mujeres de la ciudad de Ayacucho.

3.4.1. Muestra

Hernández et al. (2010) precisa que “La muestra es, en esencia, un subgrupo de población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p.174). En el presente trabajo de investigación, tenemos como muestra a 15 mujeres de la ciudad de Ayacucho.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El tipo de investigación es cuantitativa, experimental. Según Quispe (2007, p. 44), “La investigación experimental busca comprobar la hipótesis a través del experimento. Esto consiste en manipular la variable independiente para observar el efecto que produce en la variable dependiente”.

3.6. DISEÑO

Sánchez y Reyes (2002) afirman que “El diseño de investigación puede ser definido como una estructura u organización esquematizada que adopta el investigador para relacionar y controlar las variables” (p.103).

El diseño de investigación es una estrategia apropiada para poder saber la verdad o falsedad de la hipótesis. De esta manera, saber o asegurar la validez de la investigación.

Preexperimental

Fórmula:

$$GE: O1 \quad X \quad O2$$

Donde:

GE: Representa al grupo experimental

O1: simboliza el pre test

X: Representa a la variable experimental

O2: Simboliza el post test

3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.7.1 Validez

| N.º | EXPERTOS | VALORACION |
|--------------|------------------------|-------------------|
| 1 | JUAN PARIONA CAHUANA | 90% |
| 2 | OSCAR GUTIERREZ H. | 95% |
| 3 | JAIME ADRIAN VARGAS J. | 78.5% |
| TOTAL | | 88% |

La validación de los instrumentos estuvo a cargo de tres docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNSCH. El Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní validó con un porcentaje de 95%; el Dr. Juan Pariona Cahuana, con un 90%, y el Dr. Jaime Adrián Vargas, con un 78.5%, obteniéndose un promedio de validez de los instrumentos 88%.

3.7.2 Confiabilidad

Para hallar la confiabilidad de los instrumentos se aplicó la prueba piloto en 10 mujeres voluntarias, que no fueron parte de la muestra; pero sí fueron parte de la población. Así mismo, se utilizó el estadígrafo Alpha de Cronbach, con el cual se halló el nivel de confiabilidad de 0.81.

3.8. PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el análisis de los datos se empleó el software SPSS, versión 22. Fueron verificados la normalidad (test de Shapiro-Wilk), homogeneidad (test de Levene) y la linealidad (Test F) de los datos en el momento inicial y en el post, luego de la intervención motora con el programa de baile, utilizándose los tests paramétricos en caso de obtener la normalidad, homogeneidad y linealidad, y los no paramétricos para los que no cumplieran la normalidad, homogeneidad y linealidad. Del mismo modo, se utilizó el programa de Excel para la estadística descriptiva; el estadígrafo Alpha de Crombach para demostrar la confiabilidad de instrumento; el Mann Whitney test, para la comprobación de las diferencias en ambos momentos de pre y posttest.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

Los resultados se mostrarán en tablas y gráficos para su mejor entendimiento.

Tabla n.º 01

Características somáticas

| Ítems | Pre test n 15 | Post test n 15 | Mann-Whitney U Test p |
|-------------------------|------------------|-------------------|--------------------------|
| Peso (kilos) | 69.06 ± 8.02 | 65.06 ± 8.81 | 0.14 |
| Altura (metros) | 1.60 ± 0.04 | 1.60 ± 0.04 | 0.98 |
| Índice de masa corporal | 25.7 ± 2.26 | 24.2 ± 3.87 | 0.44 |

En la tabla n.º 01 y el gráfico n.º 01, se observan las características somáticas durante el pre y postest. El peso inicial fue de 69.06 kilos, y luego de la práctica de bailes se observa una disminución de peso a 65.06 kilos, apreciándose una disminución considerable en el índice de masa corporal de las mujeres, aún sin alcanzar un nivel de significancia cuando se comparan el pre del postest ($p = 0,44$), con Mann-Whitney

Gráfico N° 01
Características somáticas

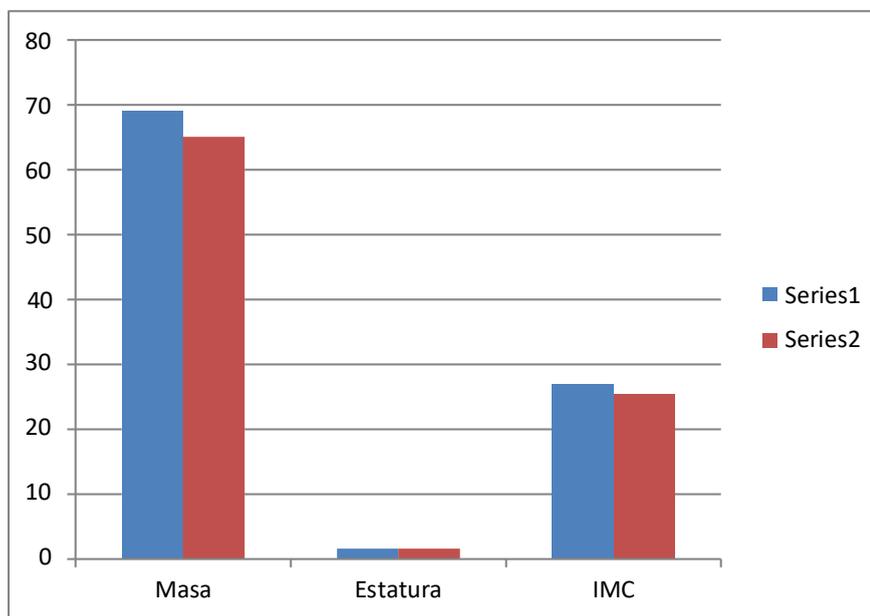


Tabla n.° 02
Flexibilidad y agilidad pre y postest

| Ítems | Pretest n 15 | Postest n 15 | Mann-Whitney U Test p |
|------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| Flexibilidad de cadera (cm) | 14.26 ± 4.03 | 14.8 ± 4.23 | 0.63 |
| Flexibilidad de hombros (cm) | 6.73 ± 2.61 | 14.8 ± 1.87 | 0.004* |
| Flexibilidad de tronco (cm) | 9.066 ± 1.06 | 11.26 ± 1.73 | 0.005* |
| Flexibilidad de pierna (cm) | 40.6 ± 1.92 | 41.6 ± 2.70 | 0.60 |
| Agilidad (repeticiones) | 12.4 ± 3.07 | 15.2 ± 2.45 | 0.01* |

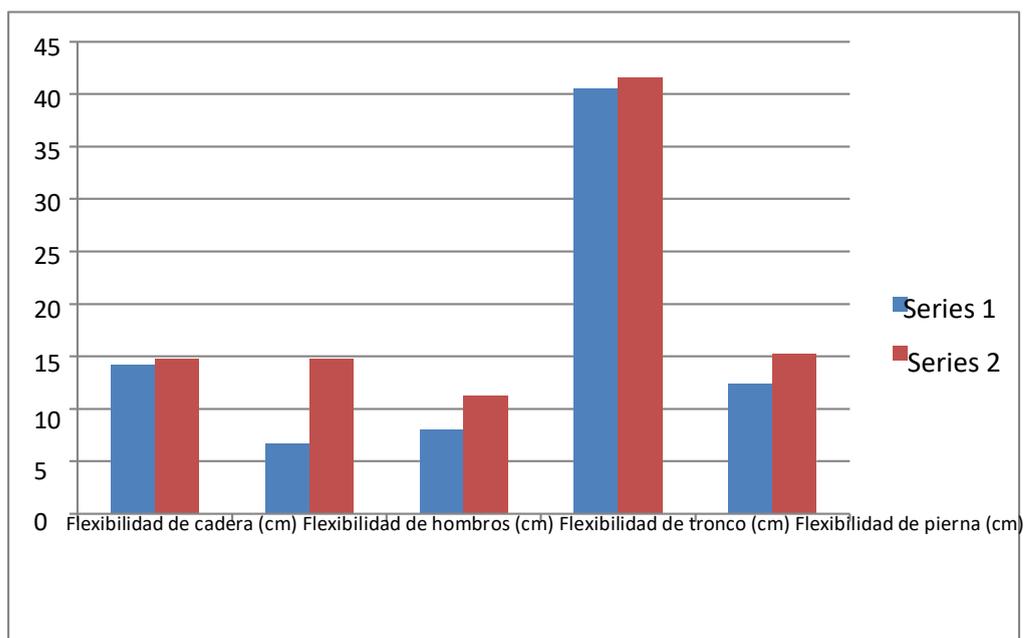
*Nivel de significancia con el Mann-Whitney Test

En la tabla n.° 02 se observan los resultados del pre y postest de la medición de las capacidades físicas de flexibilidad y agilidad. Se presenta una media de flexibilidad de cadera de 14.26 centímetros en el pretest, incrementándose a 14.8 en el postest. En la flexibilidad de hombros, se obtuvo una media de 6.73 centímetros en el pretest, y de 14.8 centímetros en el postest. En la flexibilidad de tronco se presentó una media de 9.066 centímetros en el pretest, y una media de 11.26 en el postest. La flexibilidad

de pierna presentó una media de 40.6 centímetros, y en el postest una media de 41.6 centímetros.

Gráfico n.º 02

Pre y postest de flexibilidad



En el gráfico n.º 03 del pre y el postest de la agilidad, evaluada por el número de repeticiones, se observó una media de 12.4 repeticiones en el pretest, frente a una media de 15.2 repeticiones en el postest, alcanzando un nivel de significancia de $p = 0.01$, lo que indica que el programa de bailes tuvo efectos positivos en la agilidad de las mujeres.

Gráfico n.º 03
Pre y postest de agilidad

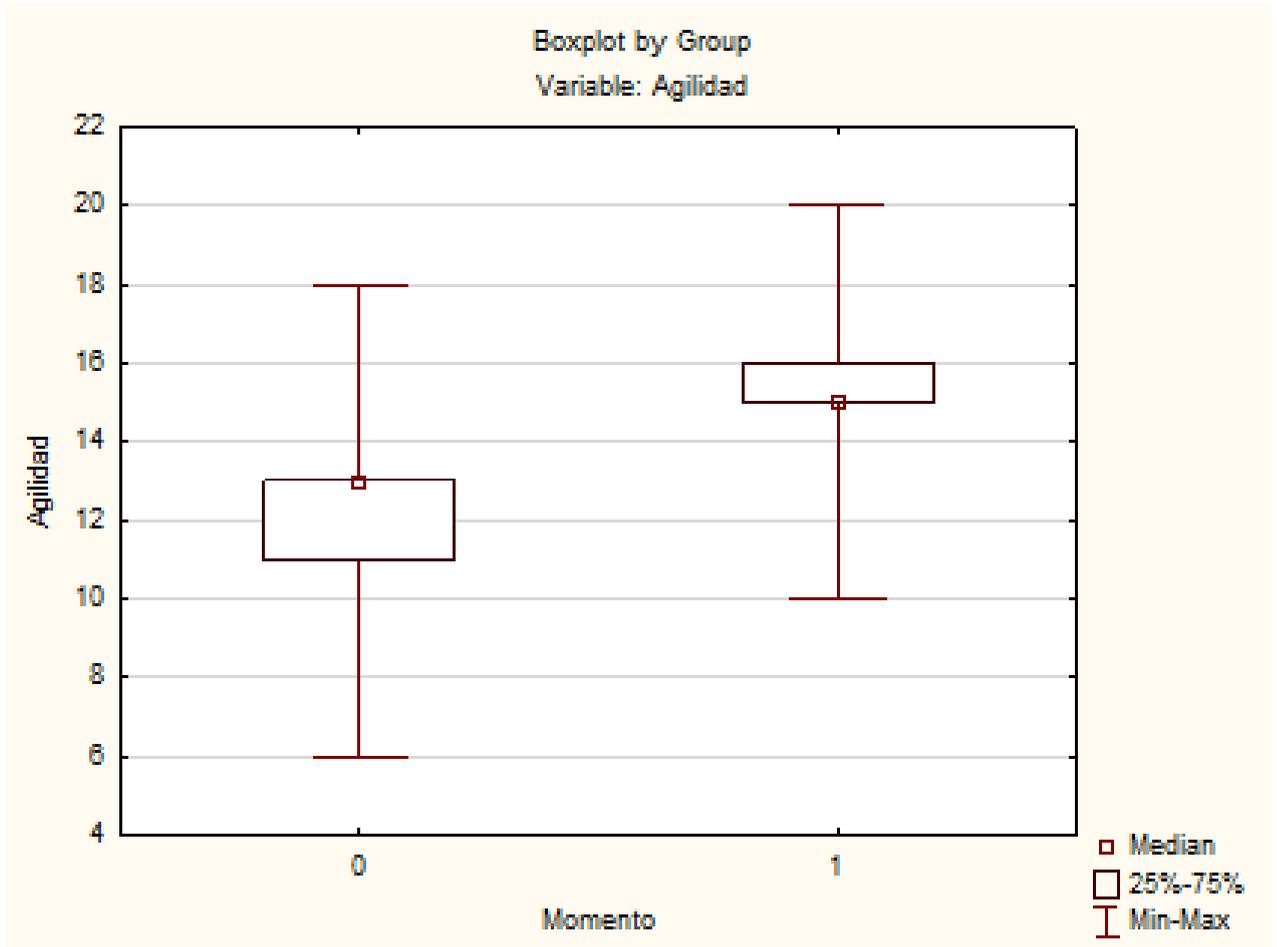


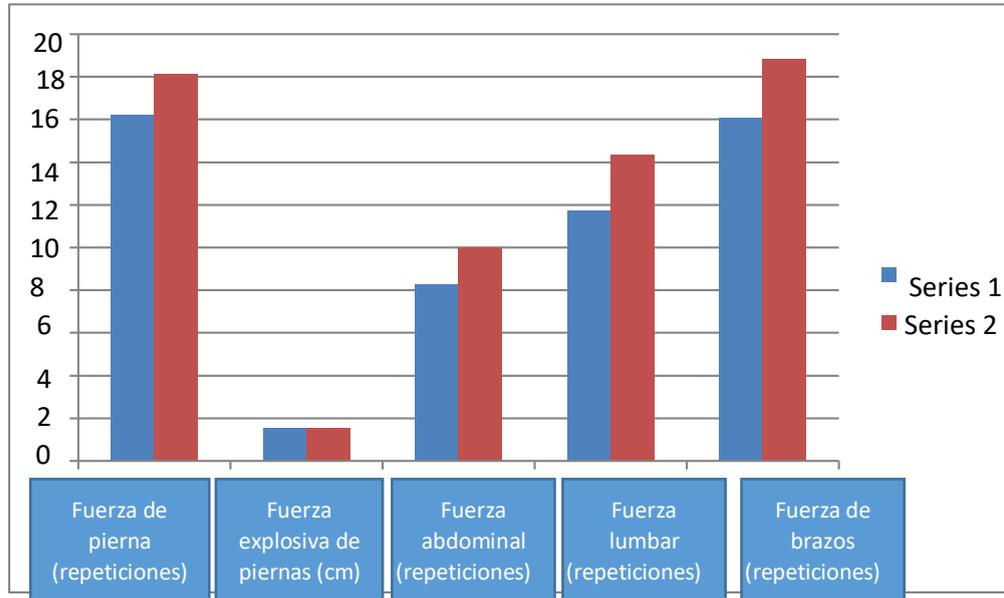
Tabla n.º 03
Fuerza pre y postest

| Ítems | Pre test n 15 | Post test n 15 | Mann-W U Test p |
|----------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Fuerza de pierna (repeticiones) | 16.2 ± 1.97 | 18.13 ± 1.99 | 0.004* |
| Fuerza explosiva de piernas (cm) | 1.54 ± 0.06 | 1.55 ± 0.07 | 0.31 |
| Fuerza abdominal (repeticiones) | 8.266 ± 1.52 | 10 ± 1.67 | 0.008* |
| Fuerza lumbar (repeticiones) | 11.73 ± 2.40 | 14.33 ± 2.89 | 0.02* |
| Fuerza de brazos (repeticiones) | 16.06 ± 2.59 | 18.86 ± 2.24 | 0.005* |

*Nivel de significancia con el Mann-Whitney Test

En la tabla n.º 04, se observan los resultados del pre y postest de la medición de las capacidades físicas de fuerza. En la fuerza de pierna, se obtuvo una media de 16.2 repeticiones en el pretest, a diferencia de una media de 18.13 repeticiones obtenidas en el postest. En la fuerza explosiva de piernas, se obtuvo una media de 1.54 centímetros frente a una media de 1.55 centímetros del postest. En la fuerza abdominal, se obtuvo una media en el pretest de 8.26 repeticiones, a diferencia de una media de 10 repeticiones del postest. En la fuerza lumbar, se obtuvo una media de 11.73 en el pretest, en comparación a una media de 14.33 repeticiones del postest. En la fuerza de brazos, se obtuvo una media de 16.06 repeticiones en el pretest y una media de 18.86 repeticiones en el postest. El gráfico n.º 04 ilustra el pre y postest de la capacidad física de fuerza.

Gráfico n.º 04
Pre y postest de fuerza



4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Los efectos del programa de baile tienen efectos significativos en la fuerza y flexibilidad en mujeres de Ayacucho.

Ho: Los efectos del programa de baile no tienen efectos significativos en la fuerza y flexibilidad en mujeres de Ayacucho.

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} \leq \alpha_{0,05}$ se rechaza la H_0 (se acepta H_1).

Si la probabilidad (p) obtenida $p\text{-valor} > \alpha_{0,05}$ no se rechaza la H_0 (se acepta H_0).

Tabla n.º 04
Prueba de Wilcoxon

| | Flexibilidad Fuerza pos – Flexibilidad Fuerza pre |
|-----------------------------|--|
| Z | -2,7828° |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,0349 |

En la tabla n.º 04, se observa que el nivel de significancia obtenido es equivalente a $p=0.001$, que es menor a $\alpha=0.05$; por tal razón, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se puede afirmar que existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el pretest frente a los resultados obtenidos en el posttest, con un nivel de confianza del 95%, y significancia de 5%. De esta manera, se comprueba la hipótesis general: *Los efectos del programa de baile son significativos en la fuerza y flexibilidad en mujeres de Ayacucho*. Ello nos permite afirmar que los efectos del programa de actividad física son significativos en la mejora de las capacidades de flexibilidad y fuerza en las mujeres de Ayacucho.

- **PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA**

Prueba de hipótesis específica 01

Ha1: La aplicación de los programas de baile tiene efectos significativos en la fuerza de las mujeres de Ayacucho.

Ho1: La aplicación de los programas de baile no tiene efectos significativos en la fuerza de las mujeres de Ayacucho.

Tabla N° 05
Prueba de Wilcoxon

| | Fuerza pos - Fuerza pre |
|-----------------------------|-------------------------|
| Z | -3,1626 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,0032 |

En la tabla n.º 05, se observa que el nivel de significancia obtenido es equivalente a $p = 0.0032$, que es menor a $\alpha = 0.05$; por tal razón, se

rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, se puede afirmar que existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el pretest frente a los resultados obtenidos en el posttest en las pruebas de fuerza, con un nivel de confianza del 95%, y significancia de 5%. De esta manera, se comprueba la hipótesis específica 1: *Los efectos del programa de baile son significativos en la fuerza en mujeres de Ayacucho.*

Prueba de hipótesis específica 02

Ho2. La aplicación de los programas de baile tiene efectos significativos en la flexibilidad de las mujeres de Ayacucho.

Ho2. La aplicación de los programas de baile no tiene efectos significativos en la flexibilidad de las mujeres de Ayacucho.

Tabla n.º 06
Prueba de Wilcoxon

| | Flexibilidad pos – Flexibilidad pre |
|-----------------------------|--|
| Z | -2,25075 ^c |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,0825 |

En la tabla n.º 06, se observa que el nivel de significancia obtenido es equivalente a $p = 0.0825$, que es mayor a $\alpha = 0.05$; por tal razón, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. En consecuencia, se puede afirmar que no existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el pretest frente a los resultados obtenidos en el posttest en las pruebas de flexibilidad, con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%. De esta manera, se comprueba la hipótesis específica 2: *Los efectos del programa de baile no son significativos en la flexibilidad en mujeres de Ayacucho.*

4.3 DISCUSIÓN

El inicio de los problemas de salud se debe a la falta de actividad física, que puede ser por la falta de cultura física de la población, quienes valoran otras actividades más cognitivas y económicas. De esa manera, dejan de lado la salud, tanto física como psicológica (Moro, 2012). Dicho de otra forma, la actividad física para la salud debería estar íntimamente vinculada con las etapas del desarrollo por la que atraviesan las personas. El baile es un tipo de ejercicio aeróbico de tolerancia cardiorrespiratoria, el cual es ejecutado al compás de ritmos específicos. Estas actividades se integran a la rutina mediante la música y ejercicios pulsantes, que son ejercicios con repetición sin implicación de rebote del músculo (Lopategui, 2001). La investigación se justifica por la existencia del problema de sedentarismo en Ayacucho, y da una propuesta a través de un programa de baile, como una actividad física aeróbica, para mejorar las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad en mujeres de Ayacucho.

Las personas mayores que realizan actividad físico-deportiva manifiestan una adecuada autoestima personal, lo que se relaciona positivamente con un adecuado bienestar psicológico. En este sentido, las personas mayores que realizan actividad física con frecuencia perciben una autoestima personal positiva; mientras que las personas mayores sedentarias perciben una autoestima personal más empobrecida (García, 2017). Podemos señalar que la autoestima de las mujeres que participaron en el programa de actividad física, sin duda, mejoró, puesto que el índice de masa corporal disminuyó de 25.7 a 24.2, aunque aún no se haya logrado la significancia ($p=0,44$).

El bienestar de los adultos mayores a los que se aplicó la propuesta de un programa de actividad física, mejoró de manera significativa al ser comparados sus resultados con el grupo control. Se tuvo en cuenta que los

cambios se experimentan teniendo en cuenta el factor tiempo y el factor intrasujetos por grupos (Guillen et al., 2017). El programa de bailes como actividad física resulta adecuado para obtener mejoras en las capacidades físicas de agilidad de 12,4 a 15,2 repeticiones ($p=0.01$), y fuerza ($p= 0,0032$), lo que conlleva a inducir que contribuye en el bienestar de las mujeres que practicaron el baile durante catorce semanas.

La prescripción del ejercicio se debe divulgar detalladamente (frecuencia, intensidad, duración, y tipo de ejercicio, adherencia) para poder identificar la determinación de la dosis-respuesta del ejercicio (Hoyos y Fernández, 2009). El programa de baile tuvo una dosificación teniendo en cuenta la frecuencia de tres veces por semana, con una duración de 15 semanas, con actividades aeróbicas (baile) que resultaron motivadores para las mujeres ayacuchanas. En todo programa de actividad física, se debe tomar en cuenta la dosificación, con una posología prescrita por un profesional de educación física.

Se debe profundizar los mecanismos biológicos y los biomarcadores más eficientes para comprender detalladamente cómo la actividad física reduce el riesgo del cáncer (Hoyos y Fernández, 2009). El programa de baile puede ser una propuesta para trabajar en la prevención de enfermedades crónicas degenerativas como el cáncer.

La flexibilidad es la capacidad motora básica que debe incluirse en las pruebas de capacidad física. La flexibilidad es el rango de movimiento de una o varias articulaciones. Factores que la afectan: actividad física, edad, sexo, temperatura, longitud de miembros e isquemia (Huesca, 2004). El programa de baile no llegó a demostrar la hipótesis de los efectos significativos en la flexibilidad global en la prueba de Wilcoxon ($p= 0,0825$), posiblemente a diversos factores como la edad. Pero la flexibilidad de los hombros ($p=0,005$) y

la flexibilidad del tronco ($p=0,001$) obtuvieron significancia y se demostró la hipótesis del efecto del programa de actividad física en la flexibilidad.

CONCLUSIONES

- Los efectos del programa de bailes son significativos en la mejora de la fuerza de las mujeres de Ayacucho 2016.
- El programa de baile resultó una actividad motivadora para el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas de la fuerza y la flexibilidad.
- El programa de intervención motora a través de bailes locales, regionales, nacionales e internacionales, es un programa que permite mejoras las capacidades funcionales de las mujeres.
- La actividad física (programa de bailes) mantiene y mejora la agilidad en las mujeres ayacuchanas.

RECOMENDACIONES

- A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, impulsar las actividades de baile para mantener y mejorar la salud colectiva, la autoestima y la socialización de la población ayacuchana, ya que a través de este tipo de programas reducimos los riesgos de enfermedades crónico-degenerativos.
- A los profesores de la Escuela Profesional de Educación Física, impulsar el trabajo de laboratorios para inculcar a los estudiantes en la investigación y proyección social a través de este tipo de actividades.
- Extender los estudios expuestos en esta tesis al estudio de otros tipos de capacidades físicas, siempre tomando en cuenta los beneficios de los programas de bailes.
- Siempre se desea una mejora continua de la tesis, para ello se recomienda a los estudiantes que tengan interés continuar realizando los programas de bailes para hacer más estudios y realizar comparaciones entre los resultados arrojados por estas.

BIBLIOGRAFIA

- Aparicio García-Molina, Carbonell-Baeza, A Y Delgado-Fernández, (2010). Beneficios De La Actividad Física En Personas Mayores. Vol. 10 - Número 40., Granada. España.
- Adam, F. (1970). "Andragogía Ciencia de la Educación de Adultos". Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Publicaciones de la Presidencia. Caracas, Venezuela,
- Álvarez, R. (2002). "Revista beneficios del baile". Madrid
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). "Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación", Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bryant, S. (1984). "Flexibilidad y estiramiento. El Médico y Sportsmedicine"
- Cárdenas, E. (2003). "Gimnasia educativa". 1ra edición. Lima -Perú.
- García, A. (2017). "Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores". Retos, 33: 3-9.
- Gil, J. (2009). "Influencia del ejercicio físico en las mujeres con fibromialgia". Cádiz.
- Guillén, L., Fernández, E., Gutiérrez, M., Guerra, J. (2017) "Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores". Retos, 33: 14-19.
- Hernández, B. (2012) "Danza y expresión corporal" México.
- Hernández, R. (2010) "Metodología de la Investigación". Editorial Mc Graw Hill. 5ta Edición. México.
- Hoyos, L., Fernández, J. (2009). "Incidencia de la práctica de actividad física en el tratamiento de mujeres con cáncer de mama". Revisión. Revista Actividad Física y Ciencias. 1(2): 1-19.

- Hubley-Kozey y Cheril, L. (1995), "Evaluación de la Flexibilidad, en MAC DOUGALL, DUNCAN J. et al., Evaluación Fisiológica del deportista". Paidotribo. Barcelona.
- Huesca, J. (2004). "Análisis del índice de flexibilidad general". Rev Hosp Jua Mex, 71(2):65-69.
- Moro, M. (2012) "Beneficio De La Actividad Física". Argentina.
- Marín, F. (2011). "Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años", vol. 16, Caldas, Manizales, Colombia.
- El Plan Nacional de Danza (2008). "Para un país que baila". 2da edición, instituto colombiano de ballet. Cali.
- Quispe, R. (2012) "Metodología de la Investigación Pedagógica" Primera Edición. Ayacucho- Perú.
- Tamayo, M. (2004). "Metodología de investigación". Cuarta edición. México. Limusa.

ANEXOS

Anexo n.º 01

Matriz de consistencia

Título: EFECTOS DEL PROGRAMA DE BAILES EN LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD EN MUJERES. AYACUCHO, 2016

| Problema | Objetivo | Hipótesis | Variables | Marco teórico | Marco metodológico |
|--|--|---|--|--|---|
| <p>Problema General</p> <p>¿Qué efectos tiene el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres adultas en Ayacucho?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Qué efectos tiene el programa de baile en la fuerza en las mujeres?</p> <p>¿Qué efectos tiene el programa de baile en la flexibilidad en las mujeres?</p> | <p>Objetivo general</p> <p>Descubrir qué efectos tuvo el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres adultas de Ayacucho.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar qué efectos tuvo el programa de baile en la fuerza en las mujeres.</p> <p>Precisar qué efectos tuvo el programa de baile en la flexibilidad en las mujeres.</p> | <p>Hipótesis general</p> <p>La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>1. La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la fuerza de las mujeres de Ayacucho.</p> <p>2. La aplicación de los programas de bailes tiene efectos significativos en la</p> | <p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Programa de bailes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internacional • Nacional • Regional • Local <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explosiva • Pura <p>Flexibilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estática | <p>Conjunto de ejercicios aeróbicos con una mayor intensidad de esfuerzo como artísticos, de entretenimiento, culturales, religiosos, las danzas, los bailes servían para comunicar sus sentimientos, los primeros ritmos eran hacer ruido con los pies. (Tomas, 2005, p.64)</p> <p>Al definir la fuerza nos tenemos la necesidad de distinguir entre fuerza como magnitud física y fuerza como capacidad para la ejecución de un movimiento (Tomas, 2005, p.47).</p> <p>La flexibilidad es la amplitud de movimientos de una sola</p> | <p>DISEÑOS:</p> <p>Preexperimental</p> <p>Fórmula:</p> <p>GE: O1 X O2</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>El universo poblacional está conformado por 30 mujeres mayores de 35 años de la ciudad de Huamanga.</p> <p>Muestra</p> <p>Muestra a 15 mujeres mayores de 35 años de la ciudad de Huamanga.</p> |

Anexo n.º 02



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA Escuela Profesional de Educación

Física



Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ DE BAILES EN

MUJERES I. DATOS GENERALES:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1.1. Escuela Profesional | : Educación Física |
| 1.2. Días de la semana | : Lunes, miércoles y viernes |
| 1.3. Número de horas | : 01 horas por día |
| 1.4. Horario | : 18.00 a 19.00 |
| 1.5. Semestre académico | : 2016 – I |
| 1.6. Duración | : 16 semanas |
| 1.7. Periodo de inicio y término | : Del 18 de abril al 18 de julio de 2016 |
| 1.8. Responsables | : Oscar Gutiérrez Humané Abigail Pinto Arroyo Nancy Sany Sulca Aparicio Miluzka Nélida Zaga Salvatierra Sarita Roca Delgado, |
| 1.14. Ambiente | : Laboratorio de Actividad Física y Salud |

II. JUSTIFICACIÓN:

En nuestra sociedad existen muchas mujeres sedentarias, en muchos casos no tienen programas de intervención motora que les permita mejorar su calidad de vida. Aprovechar la música y los bailes resulta una estrategia buena para un programa de bailes para esta población.

Un programa óptimo de actividad física es a partir de 3 días por semana, notándose los beneficios, y al aumentar la frecuencia se incrementan riesgos de lesiones. No obstante, la frecuencia, al igual que la duración, dependerá de la intensidad del trabajo. Con el trabajo de 60 minutos del 60% - 80% de la frecuencia cardíaca de reserva (FCR), 3 veces por semana parece ser suficientes para mejorar o mantener el nivel de “fitness” (Aznar, 2000).

III.

OBJET

IVOS

3.1. General

Aplicar un programa de bailes para mejorar la fuerza y flexibilidad en las mujeres.

3.2. Específicos

Comprobar los efectos del programa de bailes en la fuerza de las mujeres. Comprobar los efectos del programa de bailes en la flexibilidad de las mujeres.

Crear hábitos en la práctica de actividades físicas en la población femenina de Ayacucho.

IV. CONTENIDO PROGRAMÁTICO

| Fase | Semana | Programa de bailes |
|----------------|----------|--|
| Inicial | 1 | Pasos de la cumbia Pasos de salsa. Pre test |
| | 2 | Pasos de Bachata. Pre test |
| | 3 | Contemporánea Pasos de Pumpim |
| | 4 | Pasos de vals criollo Pasos de Festejo |
| | 5 | Pasos de huayno Pasos del Huaylas |
| Mejora | 6 | Cumbia, salsa, bachata |
| | 7 | Salsa, bachata, contemporánea |
| | 8 | Bachata, contemporánea, Pumpin |
| | 9 | Contemporánea, pumpin, vals |

| | | |
|----------------------|-----------|---|
| | 10 | Pumpin, Vals, Festejo |
| | 11 | Vals, Festejo, Huaynos |
| Mantenimiento | 12 | Festejo, Huaynos, Huaylas |
| | 13 | Huaynos, Huaylas, cumbias |
| | 14 | Huaylas, cumbias, salsa |
| | 15 | Cumbias, salsa, bachata |
| | 16 | Salsa, bachata, contemporánea. Post test. Fiesta clausura |

Canciones y músicas para el programa de bailes

Pasos de la cumbia:

- Se nota que no me quieres (ráfaga)
- Siento que no puedo vivir sin ti (clavito y su chela)
- He sentido amar (Amaya hermanos)
- Motor y motivo (grupo 5)
- Procura coquetearme (Chichi Peralta)
- Llegaron las putierrez (Joaquín Bedoya)
- El número 7 (Lisandro Meza)

Pasos de salsa:

- La vida es un carnaval (Celia Cruz)
- Vivir mi vida (Marc Antoni)
- Lloraras y Lloraras (Oscar De León)
- Melao de cana (Progresiva del Callao)
- Lluvia (Eddi Santiago)
- No le peguen a la negra (Joe Arroyo)
- 36grad - Rhythms del mundo (2RAUMWOHNUNG)

Pasos de Bachata

- Obsesión (Aventura)
- Mi corazoncito (Aventura)
- Todavía me amas (aventura)

- Solo por un beso (Aventura)

Contemporánea

- Bailando (Enrique Iglesias)
- Yo quiero bailar (Sonia y Selena)
- Que el ritmo no pare (Patricia Manterola)
- Festronik (La fabri-K 2013)

Pasos de Pumpim:

- Rosadita y canelita
- Pumpin fajardo Ayacucho
- Retamitay (Dio Cuenta)

Pasos de vals criollo

- Mal paso (Los kipus)
- Nada soy (Eva Ayllon)
- Que somos amantes (Eva Ayllon)
- Olvídala amigo (Carmencita Lara)
- Lloro, llora, corazón (Carmencita Lara)
- Lejano amor (Embajadores Criollos)
- Alma, corazón y vida (Los panchos)
- Regresa (Lucha Reyes)
- Suspiros (Esther Granados)
- Cariño bonito (Arturo Zambo Cavero)

Pasos de Festejo

- Festejo Mix (Eva Ayllon)
- Jip Jip Jay (Pepe Vásquez)

Pasos de huayno

- Adiós puquianita (Los puquiales)
- Colegialita (Los puquiales)
- Siwarcito (Los puquiles)
- Celacela huayta (Trio Ayacucho)

Pasos del Huaylas

- Pio Pio, pio (Chato Grados)
- Que linda flor (Silverio Urbano)
- Huaylas caliente (Las chicas Mañaneras)
- Huaylas macho (Chato grados)

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El programa de intervención motora es un programa terapéutico basado en el trabajo con bailes locales, regionales, nacionales e internacionales. La intervención se realiza en el Laboratorio de Actividad Física y Salud en mujeres. El programa está formado por un conjunto de ejercicios aeróbicos de acuerdo al estado aeróbico y cardiovascular de las participantes. Se trata de un programa de intervención grupal en el que se realiza tres sesiones por semana de una hora durante 16 semanas.

Cuadro n° 01

Dosificación de la actividad física para la salud (Heyward, 2008)

| Actividad física | Intensidad | Duración (minutos) | Frecuencia (semanales) |
|--------------------|------------|--------------------|---------------------------|
| Programa de bailes | Moderada | 60 | Tres |

Cuadro n° 02

Partes de la sesión (López, 2002)

| Reposo | Calentamiento | Parte principal | Vuelta a la calma | Recuperación |
|--------|----------------|-------------------------------------|-------------------|--------------|
| | 10 -15 minutos | Programa de bailes 40-45 minutos | 5 a 10 minutos | |
| | | 85% = 145 pulsaciones/min | | |
| | | 70% = 119 pulsaciones/min | | |

- Participación en prácticas dirigidas a cargo de las responsables del programa.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Equipo fónico, USB, videos y discos.
- Metodología dirigida por los responsables

VI. EVALUACIÓN

Se evaluará el pre y post test de todas las participantes.

Se considerará como muestra válida, sólo a las personas que tengan una asistencia y participación en

70% al programa de intervención.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. Madrid.
- López, L. M. (Coordinador) (2002) Actividad física y salud. Editorial CIE Dossat 2000. S.L. Madrid. 1982.

Ayacucho, abril de 2016

Anexo n.º 03

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 01

| I. DATOS INFORMATIVOS | | | |
|---|--|---|----------------|
| 1.1. Nombre del laboratorio: LAFS 1.2. Tema: Pasos de la cumbia 1.3. Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4. Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5. Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 18,20,22/04/16 | | | |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>El paso básico de la cumbia El paso básico de la cumbia en casi todos los estilos de cumbia es un paso hacia atrás. Este paso se ejecuta dando un paso hacia atrás en el primer tiempo y un paso en sitio en el segundo tiempo. En el tercer tiempo se devuelve el primer paso al lugar de inicio. En el cuarto tiempo se hace una pausa mientras se transfiere el peso del cuerpo de un lado al otro. En esta guía explico el paso básico de la cumbia de una manera detallada.</p> <p>El paso lateral de la cumbia: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>El paso campana cruzado En este paso se da un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo se ejecuta un paso cruzado con el pie derecho hacia la izquierda, pasando por el frente del pie izquierdo. En el tercer tiempo se hace otro paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. En el cuarto tiempo se arrastra el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede justo al lado del pie izquierdo. Esta misma secuencia se repite hacia la dirección opuesta.</p> <p>Movimiento de caderas El movimiento de caderas en la cumbia es un movimiento elegante y grácil. Surge de una manera natural al hacer el cambio de peso en los pasos de cumbia. Es necesario mantener las rodillas levemente flexionadas para que el movimiento sea fluido.</p> <p>Las vueltas para bailar cumbia Las vueltas se ejecutan haciendo el paso básico de cumbia y pasos sencillos en tres tiempos. Se inician cuando el hombre hala el brazo derecho de la mujer con su mano izquierda.</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratación. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. |  | 5-10 min |

| | | | |
|-------------------|--------------------------------------|--|--|
| | Control de asistencia. | | |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 02

| I. DATOS INFORMATIVOS 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS 1.2 Tema: Pasos de salsa. 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 25,27,29/04/16 | | | |
|---|---|--|--------------------|
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | La Salsa se origina en Cuba y es un baile animado y sensual con pasos básicos que lo hacen fácil para los principiantes. |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | Activación corporal Dominar los pasos básicos. 1 Comienza en la posición de baile cerrada. El líder toma la mano derecha de su pareja con su mano izquierda y coloca su mano derecha sobre el omóplato izquierdo de ella. La pareja debe mantener su mano izquierda sobre el hombro derecho de él, con su brazo por encima. 2 Mantener derecha la espalda, barbilla alta y hombros hacia atrás. Deberías sacar el pecho un poco hacia adelante. Tu cuerpo debería sostenerse con fuerza en todos los puntos. Siempre mira hacia arriba. Mantener los brazos flexionados en un ángulo de 90 grados desde los codos. En esta posición, las manos son fácilmente accesibles para la pareja. El brazo debe descansar en un plano horizontal. 3 Mover las caderas. La mayor parte del movimiento en la Sala viene de las caderas, así que querrás aflojar tus caderas. No tengas miedo de sacudir tus caderas. Incluso si solamente mueves los pies, debes saber que un ligero movimiento de caderas va de la mano con ello. Si mueves tu pie derecho hacia afuera, tu cadera derecha también sobresale un poco. 4 Bailar a un ritmo rápido. Antes de empezar la canción, asegúrate de que puedes mantener la velocidad e identificar los tiempos en tus pasos. |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. | | 5-10 min |

| | | | |
|------------|--------------------------------------|--|--|
| | |  | |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°03

| 1 DATOS INFORMATIVOS 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS 1.2 Tema: Pasos de la bachata 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 02,04,06/05/16 | | | |
|--|--|---|-----------|
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Este es el paso de bachata más básico. Si aprendes paso de bachata lateral primero, se te hará más fácil aprender todos los demás pasos de bachata. Este paso consiste de cuatro pasos que se marcan en los cuatro tiempos del compás de la bachata. |  | 10-15 min |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>1. Paso básico de bachata lateral Primer paso con el pie izquierdo hacia la izquierda. En el segundo paso arrastras el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede al lado del pie izquierdo. En el tercer paso vuelves a dar un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. El cuarto paso es un marcaje que haces con la punta o planta del pie derecho. Das un golpe leve contra el suelo con la punta o planta del pie y al mismo tiempo levantas la cadera. Después, repite esta misma secuencia hacia el lado opuesto comenzando con el pie derecho.</p> <p>2. Paso básico de bachata hacia atrás En vez de dar los pasos hacia la izquierda o hacia la derecha das los pasos en línea hacia atrás. Cuando este paso se baila en pareja se combina con el paso de bachata hacia adelante. Uno en la pareja se mueve hacia atrás y el otro en la pareja se mueve hacia adelante.</p> <p>3. Paso básico de bachata hacia adelante El paso básico de bachata hacia adelante es igual al paso básico lateral y al paso básico hacia atrás. Lo único que cambia es la dirección. Se hacen los mismos cuatro pasos de bachata en línea hacia adelante.</p> <p>4. Vuelta básica de bachata para la mujer La vuelta se inicia con el paso básico lateral. El líder de la pareja debe dar la señal a su pareja para que ella gire hacia la derecha. Para girar hacia la derecha, la mujer hace un paso hacia la derecha con el pie derecho. En el cuarto tiempo, ya de frente a su pareja, toca el suelo con la punta del pie izquierdo.</p> <p>6. Paso en sitio con movimiento de caderas: En este paso se marca el ritmo principalmente con las caderas sin trasladar los pasos en el espacio. El cuerpo se mantiene en el mismo sitio marcando el ritmo con las caderas. En el cuarto tiempo se hace un remate, levantando la cadera hacia arriba.</p> <p>7. Paso en sitio con movimiento de hombros: En este paso mantienes el cuerpo en sitio y marca los cuatro tiempos de la bachata con el movimiento de hombros. En cada tiempo del compás haces una rotación de hombros hacia atrás y al mismo tiempo mueves todo tu tronco hacia la derecha o hacia la izquierda.</p> |    | 40-45 min |

| | | | |
|---|--|---|-----------------|
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 04

| I.DATOS INFORMATIVOS | | | |
|--|--|--|-----------------------------|
| 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS | | | |
| 1.2 Tema: Contemporánea, Pasos de Pumpin | | | |
| 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. | | | |
| 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy | | | |
| 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM | | Finaliza: 7:30 PM | Fecha:09,11,13/05/16 |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. Elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Pum pin</p> <p>PASO 1: saltos con ambos pies, combinando pasos adelante y atrás.</p> <p>PASO 2: pasos pequeños con el pie derecho, luego cambiar con el pie izquierdo.</p> <p>PASO 3: girar con un salto, para luego llegar de cuclillas y seguir saltando al ritmo de la canción.</p> <p>PASO 4: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>PASO 5: saltos y llegar con los talones de los pies, al ritmo de la música, pasos en diagonal, con giros.</p> <p>PASO 6: baile en círculo, pasos de cuclillas, aplicando fuerza en la punta de los pies.</p> <p>Contemporáneo</p> <p>PASOS. Pasos suaves con palmada, luego giros. Movimiento de caderas, hombros y saltos.</p> |  | 40- 45 min |
| | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y | | 5-10 min |

| | | | |
|---|---|--|--|
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°05

| I.DATOS INFORMATIVOS | | | |
|--|--|--|--------------------|
| 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS 1.2 Tema: Pasos de vals criollo, Pasos de Festejo 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 16,18,20/05/ 16 | | | |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Paso de introducción: Se combinan pasos en el lugar y pasos de desplazamiento.</p> <p>Paso de avance y retroceso: Se combinan pasos en el lugar y pasos de desplazamiento, luego pasos el apoyarse en las puntas de los pies, y dando en otros pequeños saltos en los que se levantan los pies del piso.</p> <p>Paso de cepillada con giro</p> <p>Paso de vuelta con desplazamiento pasos de desplazamiento, siendo característica de dichos pasos el apoyarse en las puntas de los pies, y dando en otros pequeños saltos</p> <p>Paso natral o combinado. Gestos como, movimientos de brazos, contorneos de cadera, movimientos de polleras o faldas.</p> |    | 40- 45 min |

| | | | |
|--|---|--|-----------------|
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES Equipo fónico, USB, videos y discos. | | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 06

| 1 DATOS INFORMATIVOS 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS 1.2 Tema: Pasos de huayno, Pasos del Huaylas 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 23,25,27/05/16 | | | |
|---|--|--|--------------------|
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Huayno Paso 1: Marcar paso con ambos pies, luego solo pie derecho, seguido por el pie izquierdo.</p> <p>Paso 2: avanzar y retroceder, juntamente con las manos de manera coordinada.</p> <p>Paso 3: Realizar giros y saltos combinando movimientos.</p> <p>Paso 4: Zapateo con ambos pies y alternando, movimiento de las manos, hombros y caderas.</p> <p>Huaylas Paso pie derecho, dos pasos continuos, primer paso pie derecho adelante paso pequeño luego jalar rápido, el segundo se da un pisotón fuerte.</p> <p>Paso avanzar y retroceder, zapateando, moviendo los hombros y caderas, Combinando movimientos.</p> <p>Paso de cepillada con giro. Movimiento con ambos pies, al ras del piso, dando pasos fuertes. El último pasos en las pausas, saltar con la punta de los pies. Combinación de pasos aprendidos. Batido del pañuelo, manos en la espalda. Baileton.</p> |  | 40- 45 min |

| | | | |
|--|--|--|------------------------|
| <p>POST INTERACTIVA Vuelta a la calma</p> | <p>Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia.</p> |  | <p>5-10 min</p> |
| <p>MATERIALES</p> | <p>Equipo fónico, USB, videos y discos.</p> | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°07

| <p>1 DATOS INFORMATIVOS 1.1 Nombre del laboratorio: LAFS 1.2 Tema: Cumbia, salsa, bachata 1.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha:30,01,03/06/16</p> | | | |
|---|--|--|---------------------------|
| <p>FASES</p> | <p>TAREA MOTRIZ</p> | <p>ESQUEMA</p> | <p>TIEMPO</p> |
| <p>PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i></p> | <p>Activación corporal. Elongaciones estiramientos y movimientos articulares</p> |  | <p>10- 15 min.</p> |
| <p>INTERACTIVA Parte principal</p> | <p>1 El líder en el baile debe guiar a sus seguidores al darle claves. Las claves son pequeños tirones o empujones que le hacen saber al seguidor cuándo debe dar vuelta, oscilar, ir hacia adentro o realizar otros movimientos.</p> <p>2 Aprenderemos el estilo de Salsa "En 1". Se llama así porque su movimiento inicial es, lo creas o no, en 1. Te moverás en 1, 2, 3 y 5, 6, 7. El 4 y el 8 se sostienen. A continuación los movimientos básicos: Empieza con tus dos pies juntos. En el primer tiempo, da un paso adelante con tu pie izquierdo. En el segundo tiempo, marca el tiempo con tu pie derecho. En el tercer tiempo, da un paso atrás con tu pie izquierdo, colocando tu peso sobre la planta del pie'. En el cuatro tiempo, coloca tu peso hacia adelante en el talón (no lo recoges ni lo mueves). Aparte de un ligero cambio en el peso, el cuarto paso se sostiene. En el quinto tiempo, da un paso atrás con tu pie derecho. En el sexto tiempo, marca el paso hacia adelante sobre tu pie izquierdo. En el séptimo tiempo, da un paso hacia adelante con tu pie derecho, colocando el peso sobre la planta del pie. En el octavo tiempo, distribuye tu peso uniformemente sobre tu pie derecho, sin levantarlo. Piensa en términos de rápido, rápido, lento'. El 1 y el 2 son</p> |  | <p>40- 45 min</p> |

| | | | |
|--|---|---|-----------------|
| | rápidos, el 3 es lento (porque el 4 se sostiene). Lo mismo pasa Los tiempos del 5 al 8 son pasos normales de "En 1". | | |
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°08

| | | | |
|--|--|--|------------------------------|
| I. DATOS INFORMATIVOS | | | |
| I.1 Nombre del laboratorio: LAFS | | | |
| I.2 Tema: Bachata, contemporánea, Pumpin | | | |
| I.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. | | | |
| I.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy | | | |
| I.5 Sesión: inicia: 6:30 PM | | Finaliza: 7:30 PM | Fecha: 06,08,10/06/16 |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA Calentamiento | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |

| | | | |
|---|--|--|-------------------|
| <p>INTERACTIVA Parte principal</p> | <p>Pum pin PASO 1: saltos con ambos pies, combinando pasos adelante y atrás.</p> <p>PASO 2: pasos pequeños con el pie derecho, luego cambiar con el pie izquierdo.</p> <p>PASO 3: girar con un salto, para luego llegar de cuclillas y seguir saltando al ritmo de la canción.</p> <p>PASO 4: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>PASO 5: saltos y llegar con los talones de los pies, al ritmo de la música, pasos en diagonal, con giros.</p> <p>PASO 6: baile en círculo, pasos de cuclillas, aplicando fuerza en la punta de los pies.</p> <p>Contemporáneo PASOS. Pasos suaves con palmada, luego giros. Movimiento de caderas, hombros y saltos. movimientos sensuales</p> |  | <p>40- 45 min</p> |
| <p>POST INTERACTIVA Vuelta a la calma</p> | <p>Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia.</p> |  | <p>5-10 min</p> |
| <p>MATERIALES</p> | <p>Equipo fónico, USB, videos y discos.</p> | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°09

| | | | |
|---|--|--|----------------------|
| <p>II. DATOS INFORMATIVOS</p> <p>2.1. Nombre del laboratorio: LAFS</p> <p>2.2. Tema: Pasos de la cumbia</p> <p>2.3. Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.</p> <p>2.4. Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy</p> <p>2.5. Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 13,15,17/06/16</p> | | | |
| <p>FASES</p> | <p>TAREA MOTRIZ</p> | <p>ESQUEMA</p> | <p>TIEMPO</p> |
| <p>PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i></p> | <p>Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares</p> |  | <p>10- 15 min.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">INTERACTIVA Parte principal</p> | <p>El paso básico de la cumbia El paso básico de la cumbia en casi todos los estilos de cumbia es un paso hacia atrás. Este paso se ejecuta dando un paso hacia atrás en el primer tiempo y un paso en sitio en el segundo tiempo. En el tercer tiempo se devuelve el primer paso al lugar de inicio. En el cuarto tiempo se hace una pausa mientras se transfiere el peso del cuerpo de un lado al otro. En esta guía explico el paso básico de la cumbia de una manera detallada.</p> <p>El paso lateral de la cumbia: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>El paso campana cruzado En este paso se da un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo se ejecuta un paso cruzado con el pie derecho hacia la izquierda, pasando por el frente del pie izquierdo. En el tercer tiempo se hace otro paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. En el cuarto tiempo se arrastra el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede justo al lado del pie izquierdo. Esta misma secuencia se repite hacia la dirección opuesta.</p> <p>Movimiento de caderas El movimiento de caderas en la cumbia es un movimiento elegante y grácil. Surge de una manera natural al hacer el cambio de peso en los pasos de cumbia. Es necesario mantener las rodillas levemente flexionadas para que el movimiento sea fluido.</p> <p>Las vueltas para bailar cumbia Las vueltas se ejecutan haciendo el paso básico de cumbia y pasos sencillos en tres tiempos. Se inician cuando el hombre hala el brazo derecho de la mujer con su mano izquierda.</p> |  | <p style="text-align: center;">40- 45 min</p> |
| <p>POST INTERACTIVA Vuelta a la calma</p> | <p>Rehidratación. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia.</p> |  | <p style="text-align: center;">5-10 min</p> |
| <p>MATERIALES</p> | <p>Equipo fónico, USB, videos y discos.</p> | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 10

II. DATOS INFORMATIVOS

2.1 Nombre del laboratorio: LAFS

2.2 Tema: Pasos de salsa.

2.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.

2.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy

2.5 Sesión: inicia: 6:30 PM

Finaliza: 7:30 PM

Fecha 20,22,24/06/16

| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
|--|---|---|-------------|
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | La Salsa se origina en Cuba y es un baile animado y sensual con pasos básicos que lo hacen fácil para los principiantes. |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Activación corporal Dominar los pasos básicos.</p> <p>1 Comienza en la posición de baile cerrada. El líder toma la mano derecha de su pareja con su mano izquierda y coloca su mano derecha sobre el omóplato izquierdo de ella. La pareja debe mantener su mano izquierda sobre el hombro derecho de él, con su brazo por encima.</p> <p>2 Mantener derecha la espalda, barbilla alta y hombros hacia atrás. Deberías sacar el pecho un poco hacia adelante. Tu cuerpo debería sostenerse con fuerza en todos los puntos. Siempre mira hacia arriba. Mantener los brazos flexionados en un ángulo de 90 grados desde los codos. En esta posición, las manos son fácilmente accesibles para la pareja. El brazo debe descansar en un plano horizontal.</p> <p>3 Mover las caderas. La mayor parte del movimiento en la Sala viene de las caderas, así que querrás aflojar tus caderas. No tengas miedo de sacudir tus caderas. Incluso si solamente mueves los pies, debes saber que un ligero movimiento de caderas va de la mano con ello. Si mueves tu pie derecho hacia afuera, tu cadera derecha también sobresale un poco.</p> <p>4 Bailar a un ritmo rápido. Antes de empezar la canción, asegúrate de que puedes mantener la velocidad e identificar los tiempos en tus pasos.</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA <i>Vuelta a la calma</i> | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º11

2 DATOS INFORMATIVOS

2.1 Nombre del laboratorio: LAFS

2.2 Tema: Pasos de la bachata

2.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.

2.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy

2.5 Sesión: inicia: 6:30 PM

Finaliza: 7:30 PM

Fecha 27,29/06/16

| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
|--|--|---|-----------|
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Este es el paso de bachata más básico. Si aprendes el paso de bachata lateral primero, se te hará más fácil aprender todos los demás pasos de bachata. Este paso consiste de cuatro pasos que se marcan en los cuatro tiempos del compás de la bachata. |  | 10-15 min |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>1. Paso básico de bachata lateral Primer paso con el pie izquierdo hacia la izquierda. En el segundo paso arrastras el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede al lado del pie izquierdo. En el tercer paso vuelves a dar un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. El cuarto paso es un marcaje que haces con la punta o planta del pie derecho. Das un golpe leve contra el suelo con la punta o planta del pie y al mismo tiempo levantas la cadera. Después, repite esta misma secuencia hacia el lado opuesto comenzando con el pie derecho.</p> <p>2. Paso básico de bachata hacia atrás En vez de dar los pasos hacia la izquierda o hacia la derecha das los pasos en línea hacia atrás. Cuando este paso se baila en pareja se combina con el paso de bachata hacia adelante. Uno en la pareja se mueve hacia atrás y el otro en la pareja se mueve hacia adelante.</p> <p>3. Paso básico de bachata hacia adelante El paso básico de bachata hacia adelante es igual al paso básico lateral y al paso básico hacia atrás. Lo único que cambia es la dirección. Se hacen los mismos cuatro pasos de bachata en línea hacia adelante.</p> <p>4. Vuelta básica de bachata para la mujer La vuelta se inicia con el paso básico lateral. El líder de la pareja debe dar la señal a su pareja para que ella gire hacia la derecha. Para girar hacia la derecha, la mujer hace un paso hacia la derecha con el pie derecho. En el cuarto tiempo, ya de frente a su pareja, toca el suelo con la punta del pie izquierdo.</p> <p>6. Paso en sitio con movimiento de caderas: En este paso se marca el ritmo principalmente con las caderas sin trasladar los pasos en el espacio. El cuerpo se mantiene en el mismo sitio marcando el ritmo con las caderas. En el cuarto tiempo se hace un remate, levantando la cadera hacia arriba.</p> <p>7. Paso en sitio con movimiento de hombros: En este paso mantienes el cuerpo en sitio y marca los cuatro tiempos de la bachata con el movimiento de hombros. En cada tiempo del compás haces una rotación de hombros hacia atrás y al mismo tiempo mueves todo tu tronco hacia la derecha o hacia la izquierda.</p> |    | 40-45 min |
| POST INTERACTIVA <i>Vuelta a la calma</i> | Rehidratarse. Baile libre. Se les deja un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 12

I.DATOS INFORMATIVOS

1.6 Nombre del laboratorio: LAFS

1.7 Tema: Contemporánea, Pasos de Pumpin

1.8 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.

1.9 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy

1.10 Sesión: inicia: 6:30 PM

Finaliza: 7:30 PM

Fecha: 04,06,08/07/16

| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
|---|--|---|--------------------|
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. Elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Pum pin</p> <p>PASO 1: saltos con ambos pies, combinando pasos adelante y atrás.</p> <p>PASO 2: pasos pequeños con el pie derecho, luego cambiar con el pie izquierdo.</p> <p>PASO 3: girar con un salto, para luego llegar de cuclillas y seguir saltando al ritmo de la canción.</p> <p>PASO 4: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>PASO 5: saltos y llegar con los talones de los pies, al ritmo de la música, pasos en diagonal, con giros.</p> <p>PASO 6: baile en círculo, pasos de cuclillas, aplicando fuerza en la punta de los pies.</p> <p>Contemporáneo PASOS. Pasos suaves con palmada, luego giros. Movimiento de caderas, hombros y saltos.</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA <i>Vuelta a la calma</i> | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 13

| I.DATOS INFORMATIVOS | | | |
|--|--|---|-------------|
| 1.6 Nombre del laboratorio: LAFS 1.7 Tema: Pasos de vals criollo, Pasos de Festejo 1.8 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 1.9 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 1.10 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 11,13,15/07/16 | | | |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Paso de introducción: Se combinan pasos en el lugar y pasos de desplazamiento.</p> <p>Paso de avance y retroceso: Se combinan pasos en el lugar y pasos de desplazamiento, luego pasos el apoyarse en las puntas de los pies, y dando en otros pequeños saltos en los que se levantan los pies del piso.</p> <p>Paso de cepillada con giro</p> <p>Paso de vuelta con desplazamiento pasos de desplazamiento, siendo característica de dichos pasos el apoyarse en las puntas de los pies, y dando en otros pequeños saltos</p> <p>Paso natral o combinado. Gestos como, movimientos de brazos, contorneos de cadera, movimientos de polleras o faldas.</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA <i>Vuelta a la calma</i> | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 14

2 DATOS INFORMATIVOS

2.1 Nombre del laboratorio: LAFS

2.2 Tema: Pasos de huayno, Pasos del Huaylas

2.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho.

2.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy

2.5 Sesión: inicia: 6:30 PM

Finaliza: 7:30 PM

Fecha:18/07/16

| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
|--|---|---|-------------|
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Huayno Paso 1: Marcar paso con ambos pies, luego solo pie derecho, seguido por el pie izquierdo.</p> <p>Paso 2: avanzar y retroceder, juntamente con las manos de manera coordinada.</p> <p>Paso 3: Realizar giros y saltos combinando movimientos.</p> <p>Paso 4: Zapateo con ambos pies y alternando, movimiento de las manos, hombros y caderas.</p> <p>Huaylas Paso pie derecho, dos pasos continuos, primer paso pie derecho adelante paso pequeño luego jalar rápido, el segundo se da un pisotón fuerte.</p> <p>Paso avanzar y retroceder, zapateando, moviendo los hombros y caderas, Combinando movimientos.</p> <p>Paso de cepillada con giro. Movimiento con ambos pies, al ras del piso, dando pasos fuertes. El último pasos en las pausas, saltar con la punta de los pies. Combinación de pasos aprendidos. Batido del pañuelo, manos en la espalda. Baileton.</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA <i>Vuelta a la calma</i> | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N°15

| 2 DATOS INFORMATIVOS 2.1 Nombre del laboratorio: LAFS 2.2 Tema: Cumbia, salsa, bachata 2.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. 2.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy 2.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 20-07-16 | | | |
|---|---|---|--------------------|
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. Elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>1 El líder en el baile debe guiar a sus seguidores al darle claves. Las claves son pequeños tirones o empujones que le hacen saber al seguidor cuándo debe dar vuelta, oscilar, ir hacia adentro o realizar otros movimientos.</p> <p>2 Aprenderemos el estilo de Salsa "En 1". Se llama así porque su movimiento inicial es, lo creas o no, en 1. Te moverás en 1, 2, 3 y 5, 6, 7. El 4 y el 8 se sostienen. A continuación los movimientos básicos: Empieza con tus dos pies juntos. En el primer tiempo, da un paso adelante con tu pie izquierdo. En el segundo tiempo, marca el tiempo con tu pie derecho. En el tercer tiempo, da un paso atrás con tu pie izquierdo, colocando tu peso sobre la planta del pie'. En el cuatro tiempo, coloca tu peso hacia adelante en el talón (no lo recoges ni lo mueves). Aparte de un ligero cambio en el peso, el cuarto paso se sostiene. En el quinto tiempo, da un paso atrás con tu pie derecho. En el sexto tiempo, marca el paso hacia adelante sobre tu pie izquierdo. En el séptimo tiempo, da un paso hacia adelante con tu pie derecho, colocando el peso sobre la planta del pie. En el octavo tiempo, distribuye tu peso uniformemente sobre tu pie derecho, sin levantarlo. Piensa en términos de rápido, rápido, lento'. El 1 y el 2 son rápidos, el 3 es lento (porque el 4 se sostiene). Lo mismo pasa Los tiempos del 5 al 8 son pasos normales de "En 1".</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

PLAN DE SESIÓN DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE N.º 16

| II. DATOS INFORMATIVOS | | | |
|---|--|---|--------------------|
| II.1 Nombre del laboratorio: LAFS II.2 Tema: Bachata, contemporánea, Pumpin II.3 Objetivo: Descubrir qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y flexibilidad en las mujeres de Ayacucho. II.4 Profesor(a) : PINTO ARROYO, Abigail y SULCA APARICIO, Nancy II.5 Sesión: inicia: 6:30 PM Finaliza: 7:30 PM Fecha: 22/07/16 | | | |
| FASES | TAREA MOTRIZ | ESQUEMA | TIEMPO |
| PRE INTERACTIVA <i>Calentamiento</i> | Activación corporal. elongaciones estiramientos y movimientos articulares |  | 10- 15 min. |
| INTERACTIVA Parte principal | <p>Pum pin</p> <p>PASO 1: saltos con ambos pies, combinando pasos adelante y atrás.</p> <p>PASO 2: pasos pequeños con el pie derecho, luego cambiar con el pie izquierdo.</p> <p>PASO 3: girar con un salto, para luego llegar de cuclillas y seguir saltando al ritmo de la canción.</p> <p>PASO 4: Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.</p> <p>PASO 5: saltos y llegar con los talones de los pies, al ritmo de la música, pasos en diagonal, con giros.</p> <p>PASO 6: baile en círculo, pasos de cuclillas, aplicando fuerza en la punta de los pies.</p> <p>Contemporáneo PASOS. Pasos suaves con palmada, luego giros. Movimiento de caderas, hombros y saltos. movimientos sensuales</p> |    | 40- 45 min |
| POST INTERACTIVA Vuelta a la calma | Rehidratarse. Baile libre. Se les dejara un tiempo libre para que intercambien y pongan en práctica lo realizado en la sesión. Control de asistencia. |  | 5-10 min |
| MATERIALES | Equipo fónico, USB, videos y discos. | | |

Anexo n.º 04

BATERIA MOTORA PARA MUJERES

Nombre: _____ Fecha: _____

Evaluadores: _____

Peso: _____ Altura: _____

Frecuencia Cardiaca: _____

1. Flexibilidad (banco de Wells)

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

2. Flexibilidad de hombros (banco de alcanzar detrás de la espalda)

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

3. **Test de flexibilidad de brazos** (En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro).

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

4. Test de flexión del tronco en silla (chair-sit and reach-test)

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

5. Test de flexión del tronco en silla (chair-sit and reach-test)

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

6. Test de sentarse y levantarse de una silla (chair stand test) La participante se situó sentada en el medio de una silla tamaño estándar (44 cm de altura) situada contra la pared, con los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados y pegados al pecho.

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

7. **Prueba de Abalakov** (Fuerza explosiva de piernas) (señale el punto luego del otro)

Deficiente (.....) Regular (.....) Bueno (.....)

8. **Fuerza abdominal** (Tendido supino, pies y rodillas juntas, con un ángulo de flexión

Deficiente (.....)

Regular (.....)

Bueno (.....)

de 90°. Manos en la nuca, dedos entrelazados detrás de la Cabeza.)

9. **Fuerza lumbar** (Sobre el banco sueco y situado en el centro de los muslos de tal manera que el tronco y las rodillas queden fuera del mismo.)

Deficiente (.....)

Regular (.....)

Bueno (.....)

10. Test de Burpee (tantas repeticiones posibles en un minuto) parado- cuclillas- plancha.

Deficiente (.....)

Regular (.....)

Bueno (.....)

Anexo n.º 05

LA VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS

Es el grado en el que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| 0,53 a menos | Validez nula |
| 0,54 a 0,59 | Validez baja |
| 0,60 a 0,65 | Válida |
| 0,66 a 0,71 | Muy válida |
| 0,72 a 0,99 | Excelente validez |
| 1,00 | Validez perfecta |

| VARIABLE | PUNTUACIÓN | VALIDEZ |
|-----------------------|-------------------|----------------|
| Programa de baile | 0,21- 0,79 | VALIDO |
| Fuerza y flexibilidad | 0,22 - 0,80 | VALIDO |

Confiabilidad de los instrumentos

Resumen del procesamiento para el "Programa de baile":

Estadísticas de fiabilidad

| | | | | |
|--|------|--|------|----|
| | ,851 | Alfa de Cron Bach basada en elementos estandarizados | ,830 | 18 |
|--|------|--|------|----|

Resumen del procesamiento para el "Fuerza y flexibilidad":

Estadísticas de fiabilidad

| | | | | |
|--|------|---|------|----|
| | ,896 | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | ,861 | 29 |
|--|------|---|------|----|

Pruebas de normalidad

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Estadístico | Gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| altura pre | ,431 | 15 | ,000 | ,559 | 15 | ,000 |
| flexión de cadera pre | ,247 | 15 | ,014 | ,871 | 15 | ,034 |
| flexión de tronco pre | | | | | | |
| agilidad pre | ,273 | 15 | ,004 | ,778 | 15 | ,002 |
| Flexión de tronco pre | | | | | | |
| Flexibilidad de pierna pre | ,225 | 15 | ,039 | ,936 | 15 | ,334 |
| fuerza pierna pre | | | | | | |
| Fuerza explosiva pre | ,202 | 15 | ,101 | ,924 | 15 | ,218 |
| Fuerza abdominal pre | ,182 | 15 | ,196 | ,901 | 15 | ,099 |
| Fuerza lumbar | | | | | | |
| Fuerza en brazos pre | ,206 | 15 | ,088 | ,832 | 15 | ,010 |
| peso post | | | | | | |
| altura post | ,419 | 15 | ,000 | ,579 | 15 | ,000 |
| | | | | | | |
| flexión de caderas post | ,300 | 15 | ,001 | ,875 | 15 | ,040 |
| flexión de hombros post | | | | | | |
| agilidad post | ,157 | 15 | ,200 | ,888 | 15 | ,062 |
| | | | | | | |
| flexión de tronco post | ,254 | 15 | ,010 | ,863 | 15 | ,027 |
| flexión de piernas post | | | | | | |
| fuerza de piernas post | ,170 | 15 | ,200 | ,938 | 15 | ,352 |

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet9) By variable Momento Marked tests are significant at $p < 0,05$

| | Rank Sum - | Rank Sum - | | | | Valid N - | Valid N - | 2*1sided - |
|--------------------|------------|------------|---|---|-------|-----------|-----------|------------|
| | | | | | | | | p |
| peso | 268,5000 | 196,5000 | 7 | 1 | 1,48 | 15 | 15 | 0,136974 |
| Talla | 232,5000 | 232,5000 | 1 | 0 | -0,02 | 15 | 15 | 1,000000 |
| IMC | 251,5000 | 213,5000 | 9 | 0 | 0,76 | 15 | 15 | 0,436289 |
| Flex Cade | 220,5000 | 244,5000 | 1 | 0 | -0,48 | 15 | 15 | 0,623594 |
| Flex Homb | 163,5000 | 301,5000 | 4 | 0 | -2,88 | 15 | 15 | 0,003155 |
| Agilidad | 171,5000 | 293,5000 | 5 | 0 | -2,54 | 15 | 15 | 0,009875 |
| Flex tron | 149,0000 | 316,0000 | 2 | 0 | -3,50 | 15 | 15 | 0,000264 |
| Flex piern | 219,5000 | 245,5000 | 9 | 0 | -0,52 | 15 | 15 | 0,594884 |
| Fuerza pie | 164,0000 | 301,0000 | 4 | 0 | -2,86 | 15 | 15 | 0,003674 |
| Fuerza ex | 208,0000 | 257,0000 | 8 | 0 | -1,00 | 15 | 15 | 0,324548 |
| Fuerza abdo | 169,0000 | 296,0000 | 4 | 0 | -2,70 | 15 | 15 | 0,007544 |
| Fuerza Lum | 176,0000 | 289,0000 | 5 | 0 | -2,33 | 15 | 15 | 0,018554 |
| Fuerza bra | 165,5000 | 299,5000 | 4 | 0 | -2,78 | 15 | 15 | 0,004266 |

Estadísticos de prueba^a

| | Fuerza pierna pos - Fuerza pierna pre | Fuerza exploración pos - Fuerza exploración pre | Fuerza abdomen pos - Fuerza abdomen pre | Fuerza lumbar pos - fuerza lumbar pre | Fuerza brazo pos - fuerza brazo pre |
|---|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Z | -3,477 ^b | -2,567 ^b | -2,976 ^b | -3,474 ^b | -3,319 ^b |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Estadísticos de prueba

| | Flexibilidad cadera pos - Flexibilidad cadera pre | Flexibilidad hombro pos - Flexibilidad hombro | Flexibilidad tronco pos - Flexibilidad tronco | Flexibilidad pierna pos - Flexibilidad pierna pre |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| Z | -1,146 ^c | -2,838 ^c | -3,219 ^c | -1,800 ^c |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,252 | ,005 | ,001 | ,072 |