

**Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales  
"EZEQUIEL ZAMORA"**



**LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA**

**VICERRECTORADO  
DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ESTADO PORTUGUESA**

**COORDINACIÓN  
ÁREA DE POSTGRADO**

**BAILOTERAPIA COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL EN LA  
COMUNIDAD DE VILLAS DEL PILAR DEL MUNICIPIO ARAURE ESTADO  
PORTUGUESA**

**Autor(a): Prof. Emiliana Yubizay Arévalo  
Tutor: Dr. Yusmar Alfonso Rodríguez**

**GUANARE, OCTUBRE 2018**



La Universidad que Siembra

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS  
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**BAILOTERAPIA COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL EN  
LA COMUNIDAD DE VILLAS DEL PILAR DEL MUNICIPIO ARAURE  
ESTADO PORTUGUESA**

**Trabajo de Grado para Optar al Título de Magister Scientiarum en Ciencias de  
la Educación Mención Educación Física**

**Autor(a): Prof. Emiliana Yubizay Arévalo**

**Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez**

**GUANARE, OCTUBRE 2018**



Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales  
"Ezequiel Zamora"  
**UNELLEZ**

Vice-Rectorado de Producción Agrícola

LA UNIVERSIDAD QUE SIEMPRE



Vice-Rectorado de Producción Agrícola  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

## ACTA DE DEFENSA PÚBLICA DE TRABAJO DE GRADO

En la sede del Vicerrectorado de Producción Agrícola de la UNELLEZ-Guanare, a las 10:30 a.m., del día miércoles 24 de octubre de dos mil dieciocho, se reunieron los profesores: Yumar Alfonso Rodríguez Mendoza (UPEL-Acarigua), Tutor, Chile Petit (UNELLEZ-VPA), Miembro Principal Interno-Coordinador, Miguel Ángel Borito Arguello (UNELLEZ-VPA) Miembro Principal Interno, miembros del Jurado Evaluador designado por la Comisión Técnica de Estudios de Postgrado del Vice-Rectorado de Producción Agrícola, según Resolución N° CTEP 109/2017, de fecha 31-05-2017, Acta N° 006/2017, Ordinaria Punto N° 33, para proceder a emitir el veredicto sobre la defensa pública del Trabajo de Grado intitulado: "BAILOTERAPIA COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL EN LA COMUNIDAD DE VILLAS DEL PILAR DEL MUNICIPIO ARAURE ESTADO PORTUGUESA", desarrollado por la Licenciada Emiliana Yubizay Arévalo Melo, titular de la cédula de identidad V-15.215.121, como requisito parcial para optar al grado académico de MAGÍSTER SCIENTIARUM EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Cumplido el acto de presentación pública, el cual finalizó a las 11:10 a.m., los miembros del Jurado Evaluador resolvieron **APROBAR** el trabajo en su forma y contenido.

M.Sc. Chile Petit  
C.I. V- 13.441.898  
UNELLEZ-VPA  
Miembro Principal Interno  
Coordinador



M.Sc. Miguel Ángel Borito  
C.I. V- 14.995.613  
UNELLEZ-VPA  
Miembro Principal Interno

Dr. Yumar Alfonso Rodríguez Mendoza  
C.I. V-10.641.655  
UPEL-Acarigua  
Tutor



La Universidad que Siembra

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS  
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**APROBACIÓN DEL TUTOR**

Yo, **Yusmar Alfonso Rodríguez Mendoza**, Cedula de Identidad N°. 10.641.655; en mi carácter de Tutor del Trabajo de Grado titulado **BAILOTERAPIA COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL EN LA COMUNIDAD DE VILLAS DEL PILAR DEL MUNICIPIO ARAURE ESTADO PORTUGUESA.** Presentado por la ciudadana **Emiliana Yubizay Arévalo Melo**, para optar al título de **Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Mención Pedagogía de la Educación Física** por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Guanare, a los 24 días del mes de Octubre del año 2018.

Nombre y Apellido: **Yusmar Alfonso Rodríguez**

Firma de Aprobación del tutor

Fecha de entrega: **Octubre 2018**

## ÍNDICE GENERAL

	<b>pp</b>
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	i
INDICE GENERAL.....	ii
LISTA DE CUADROS.....	iv
LISTA DE GRÁFICOS.....	v
RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I EL PROBLEMA</b>	<b>4</b>
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	10
General.....	10
Específicos.....	10
Importancia de la Investigación.....	11
Líneas de Investigación.....	12
Delimitación.....	12
<b>CAPITULO II MARCO TEÓRICO</b>	<b>13</b>
Antecedentes.....	13
Bases Teóricas.....	20
Bases Legales.....	33
Sistema de Variables.....	36
<b>CAPITULO III METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>38</b>
Naturaleza de la Investigación.....	38
Tipo de Investigación.....	38
Diseño de la Investigación.....	40
Población y Muestra.....	41
Técnica e instrumento de recolección de datos.....	42
Validez.....	43
Confiabilidad.....	44
Técnica de Procesamiento.....	45
<b>CAPITULO IV ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS</b>	<b>46</b>

Análisis e Interpretación de los Resultados.....	46
<b>CAPITULO V PROPUESTA</b>	<b>68</b>
<b>CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>82</b>
Conclusiones.....	82
Recomendaciones.....	83
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>88</b>
Instrumento de recolección de datos.....	83
Validación del Instrumento.....	91

## LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp
1 Operacionalización de Variables.	37
2 Población y muestra.	41
3 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Necesidad que presentan	46
4 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Práctica de actividades	48
5 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Constructivismo social	50
6 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Característica	51
7 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Recreación	52
8 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Baile como terapia	53
9 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Consecuencias	54
10 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Falta de Actividad	55
11 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Adaptarse a la sociedad	56
12 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Como proceso	57
13 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Papel importante	59
14 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Relación Comunidad y Actividad Física	60
15 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Delimitación Geográfica	61
16 Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Elementos Fundamentales	62

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		pp
1	Porcentaje Obtenido del ítem 1	46
2	Porcentaje Obtenido del ítem 2	46
3	Porcentaje Obtenido del ítem 3	46
4	Porcentaje Obtenido del ítem 4	48
5	Porcentaje Obtenido del ítem 5	48
6	Porcentaje Obtenido del ítem 6	48
7	Porcentaje obtenidos del Indicador: Constructivismo social	50
8	Porcentaje obtenidos del Indicador: Característica	51
9	Porcentaje obtenidos del Indicador Recreación	52
10	Porcentaje obtenidos del Indicador Baile como terapia	53
11	Porcentaje obtenidos del Indicador Consecuencias	54
12	Porcentaje obtenidos del Indicador Falta de Actividad	55
13	Porcentaje obtenidos del Indicador Adaptarse a la sociedad	56
14	Porcentaje obtenidos del Indicador Como proceso	58
15	Porcentaje obtenidos del Indicador Papel importante	59
16	Porcentaje obtenidos del Indicador Relación Comunidad y Actividad Física	60
17	Porcentaje obtenidos del Indicador Delimitación Geográfica	61
18	Porcentaje obtenidos del Indicador Elementos Fundamentales	63





**VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
GUANARE ESTADO PORTUGUESA**

La Universidad que Siembra

**“BAILOTERAPIA, COMO HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN SOCIAL  
EN LA COMUNIDAD DE VILLAS DEL PILAR DEL MUNICIPIO ARAURE  
ESTADO PORTUGUESA”**

**Autora: Prof. Emiliana Yubizay Arévalo Melo  
Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez Mendoza  
Año: Octubre 2018**

**RESUMEN**

La investigación tiene como objetivo promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa. La misma se desarrolló bajo una investigación de modalidad de proyecto factible y su diseño es de campo bajo un enfoque cuantitativo y su clasificación como no experimental. Siguiendo estas líneas la población que se estableció para la presente investigación fue el criterio de censo, ya que es una técnica que aborda a todos los miembros de una población con edades de 19 a + de 51 años de la comunidad antes mencionada, lo cual garantiza la veracidad y confiabilidad de los datos reportados. En cuanto a la técnicas e instrumentos de recolección de datos se utilizó la recolección mediante encuesta, la cual implica la entrevista a un número determinado de sujetos con el objeto de obtener de ellos la información necesaria que permita evaluar las características del fenómeno estudiado. El cuestionario aplicado a los habitantes estuvo conformado por dieciocho (18) ítems que se muestran tres (03) alternativas, Siempre (S), Casi Siempre (CS) y Nunca (N). Fueron estructuradas en función de las variables e indicadores, es decir, se delimitaron de manera clara y precisa para que el lector pudiese entenderlo con facilidad y el mismo fue sometidos a un procedimiento de validación de contenido a través de juicio de expertos y la confiabilidad se determinó sometiendo a los instrumentos aplicados el tratamiento estadístico a través del coeficiente de  $\alpha$  de Cronbach. Los resultados arrojaron que un ochenta y dos por ciento (82%) de los habitantes tienen la necesidad de participar en actividades en su comunidad, Por lo tanto, se necesita planificar actividades en conjunto y bien organizada, ya que se requiere un empuje, donde participen toda la comunidad.

**Descriptor:** Bailoterapia, Herramienta, integración social



**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES  
“EZEQUIEL ZAMORA”  
VICERRECTORADO DE PRODUCCION AGRICOLA.  
COORDINACION DE ÁREA DE POSTGRADO.  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN PEDAGOGIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

**BAILOTERAPIA AS A SOCIAL INTEGRATION TOOL IN THE  
COMMUNITY OF VILLAS OF THE PILAR OF THE MUNICIPALITY  
ARAURE PORTUGUESE STATE**

**Tutora: Prof. Emiliana Yubizay Arevalo  
Tutor: Dr. Yusmar Alfonzo Rodríguez  
Año: Octubre 2018**

**SUMMARY**

The objective of the research is to promote bailotherapy, as a tool for social integration in the community of villas of the pillar of the Municipality Araure Portuguese State. It was developed under a feasible project modality investigation and its design is of field under a quantitative approach and its classification as non-experimental. Following these lines, the population that was established for the present investigation was the census criterion, which guarantees the veracity and reliability of the reported data. Regarding the techniques and instruments of data collection, the collection by means of a survey was used, which implies the necessary information that allows evaluating the characteristics of the phenomenon studied. The questionnaire applied to the inhabitants consisted of eighteen (18) items that show three (03) alternatives, Always (S), Almost Always (CS) and Never (N). They were structured according to the variables and indicators, that is, they were delimited in a clear and precise manner so that the reader could easily understand it and they were subjected to a content validation procedure through expert judgment and reliability. Determined by subjecting the applied instruments to the statistical treatment through the Cornbrash's coefficient. The results showed that eighty-two percent (82%) of the inhabitants have the need to participate in activities in their community. Therefore, it is necessary to plan activities together and well organized, since a push is required, where participate the whole community.

Descriptors: **Bailoterapia, Tool, social integration**

## INTRODUCCION

La actividad física y la práctica deportiva en general, justificadamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los que la realizan, al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Se desarrolla un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, mientras de igual manera se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de ser mejores y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que le estimula la perseverancia hacia el logro de fines ambiciosos.

Existen incontables maneras para beneficiar al ser humano y a las comunidades con las posibilidades que les brindan los ejercicios, que se escapan del contexto tradicional y el baile se encuentra entre una de ellas, aunque en esta época es una disciplina nueva y se ha difundido en nuestro país.

El bailar estimula e influye físicamente y psíquicamente en el individuo, traduciéndose en la ganancia de estilos de vida más sanos a la vez que se contribuye a masificar la cultura y constituye una opción más flexible y entretenida para las comunidades, con similares beneficios. Desde luego, el baile requiere de disciplina, constancia como cualquier ejercicio, sólo así se garantizan la integración social en las comunidades.

Es de resaltar, que en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa, cuenta con una gran población tanto del sexo masculino como femenino como también de espacios físicos que no son aprovechados para el tiempo libre. Asimismo, en la misma no se fomentan suficientes actividades por parte de los

organismos competentes, para incrementar la integración social de esta población a la práctica sistemática de ejercicios físicos.

Razón por la cual, la autora de esta investigación se ha dado a la tarea de contribuir a la posible solución de dicha problemática, verificando que existe poca promoción en el ámbito comunitario de las actividades físicas como bailoterapia dirigida a toda la población en general. Por tal motivo, se busca promover la bailoterapia como herramienta de integración social, para que sea parte de todo ser humano sin distinción de clase, sexo y religión lo cual permitirá que se crean condiciones para desarrollar un sistema de ejercicios de la bailoterapia, para formar seres integrales aptos para la convivencia en beneficio de su salud de esta comunidad.

Considerando, toda la sustentación teórica antes señalada, la tesis está estructurada en seis (6) capítulos.

Capítulo I: El Problema, el cual contiene el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación y línea de investigación.

Capítulo II: Marco Teórico: se reflejan los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas, las bases legales.

El capítulo III: se describe el marco metodológico, distribuido de la siguiente manera naturaleza de la investigación, diseño de la investigación, fases del diseño de la investigación, técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento y las técnicas para el análisis e interpretación de la información.

El capítulo IV: se evidencia la Presentación, Análisis e Interpretación de la información recolectada y los resultados.

El Capítulo V: se muestran las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

El capítulo VI: se presenta la propuesta, promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa y por último, se muestran las referencias bibliográficas que se utilizaron como sustento del estudio.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

La Bailoterapia tiene su origen en Europa y la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica, en su experiencia se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. Es una mezcla de movimientos aeróbicos al ritmo de la música, en pasos de danzas ibéricas latino-americanas y para ello, se enseñan los movimientos básicos de la música latina, la misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile.

También, es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla; además, mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico (tomado de Balmaseda s/f).

En Venezuela, el pionero de la bailoterapia es Pedro Moreno que realizaba actividad al aire libre, ofreciendo un enfoque diferente para darle al participante el mayor confort posible, mientras obtienen los beneficios de ejercitarse bailando. Asimismo, incorporo la bailoterapia a condominios de edificios familiares, importantes compañías entre otros espacios donde la aplicó. A partir de 1990 inicia sus actividades como profesional independiente, buscando el logro del objetivo que se había trazado dirigido a divulgar el baile con un fin novedoso como el de dar salud y acondicionamiento físico. Así, plantea su idea a los gimnasios más importantes de Caracas las cuales acogieron su propuesta con mucho optimismo.

Atendiendo a las consideraciones anteriores sobre la bailoterapia se puede definir, tal como dice navarro (2005). Expresa que:

La Bailoterapia es una actividad al alcance de todos y diseñada para elevar la calidad de vida de sus practicantes en la comunidad. Se trata de un tipo de gimnasia que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, acompañada con música acorde para su desarrollo, al trabajar de forma continua y prolongada estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales. (p.64)

Es decir, la bailoterapia constituye una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente, para generar un buen estado anímico a personas de cualquier edad independientemente de la condición física. Además ayuda a tener control del cuerpo, permite desconectarse por unos instantes del mundo exterior y de los problemas, igualmente brinda a la humanidad en compensación a los seres humanos de promover la salud en todas sus vertientes, debido a que al ejercitar y mantener una resistencia ante cualquier actividad es muy importante para el ser humano en nuestros días, su preparación debe ser guiada y programada para buscar una condición aeróbica estable.

Ahora bien, el significado positivo que tiene la Bailoterapia y la capacidad física de los seres humanos que se expresa es innegable, pero se debe señalar que existen según Solórzano (2000).

Una de las ventajas de la bailoterapia que son la diversión y ejercicio sano a través de la variedad musical y la más buscada por la mayoría. En una clase de 45 minutos a una hora pueden quemarse entre 500 y 1000 calorías dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo obtener el fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos (p.112).

De la idea expuesta, se puede adicionar que es una actividad muy completa para trabajar con ejercicios aeróbicos, estiramiento, desarrollo muscular, preparación física y es que especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, constituyendo una buena terapia para generar un buen estado anímico. De allí, la importancia de introducir la bailoterapia como herramienta en las comunidades, ya que puede constituir una vía de realizar actividad física en el tiempo libre, como forma de eliminar el estrés, y para fortalecer la musculatura corporal, a la vez que brinda acervo cultural entre otros.

Dentro de esta perspectiva, es necesario dar una idea expresada por la autora de esta investigación sobre la bailoterapia como herramienta de innovación educativa, mediante la cual se busca ofrecer iniciativas que refuercen la oferta formativa ya existente en las comunidades; asimismo, las herramientas es una de las apuestas más importantes para dar alternativas de futuro y como parte de ella, la bailoterapia tiene un lugar relevante por fomentar la integración social, el respeto, el trabajo en equipo, y habilidades sociales fundamentales en la formación de las comunidades.

Como puede apreciarse, resulta de vital importancia el aprovechamiento de las potencialidades de las comunidades para realizar actividades físicas como la bailoterapia con la finalidad de lograr la formación integral y armónica del hombre, porque al hablar de comunidades se hace énfasis en los asentamientos humanos y donde comienza en un determinado territorio a compartirse una historia, que aparece por la propia interacción social que se establece en función de satisfacer sus necesidades y donde se plantean los mecanismos sociales que parten de las leyes generales de la sociedad. Es en esta interacción social, o sea esa relación individual y grupal, donde se van desarrollando sentimientos de pertenencia o de bien común.

La idea expuesta, pueden agruparse en estructurales y funcionales de acuerdo con el criterio de Arias, (1995), quien estima que los elementos geográfico, social y direccional son aspectos importantes en todo concepto o estudio de la comunidad; a la que define como

(...) un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a su vez funciona como un sistema, más o menos organizado integrado por familias, los individuos, los grupos e instituciones que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo de la comunidad, y a su vez influyen de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición activa o pasiva respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad. (p.11).

Esta definición, conlleva a la autora a asumir el criterio referido a la bailoterapia en el contexto del trabajo comunitario como aquella en la que predomina la búsqueda del gusto, la alegría, la diversión, la comunicación, el equilibrio físico, la

compensación, el restablecimiento de la salud, por libre elección y con un mínimo de acondicionamiento externo; ya que refleja una tendencia hacia los elementos ideales que debería manifestar el trabajo en la comunidad partiendo de la búsqueda de la integración social.

Esta integración social, además se puede alcanzar tomando clases de bailoterapia, debido a que alimenta el interés por iniciar un nuevo camino de aprendizaje. De tener nuevos incentivos, nuevos intereses, aprender a comunicarse de otra forma, volver a creer en uno mismo y ponerse a prueba de volver a conocer. Es una forma de emplear el cuerpo como medio de expresión que involucra necesariamente la relación con otras personas.

En el Estado Portuguesa, se necesita que la bailoterapia proporcione un medio, para aprovechar de manera productiva el tiempo libre. De forma que al integrarse a la actividad física, el individuo se incorpore a un proceso que involucra el despliegue de energía corporal y psicológica que lo aleja de la posibilidad de orientar esta energía hacia áreas no cónsonas con la sana convivencia y con la integración de la comunidad a la cual pertenece. Asimismo, encuentra una vía socialmente productiva para drenar angustias y tensiones de la vida cotidiana.

Por tal razón, es indiscutible la necesidad de actividades físicas como la bailoterapia, para el incremento de la salud física y espiritual de las personas, al constituir un valioso medio para garantizar el esparcimiento del individuo, con un contenido variado, que puede dar respuesta a la diversidad de intereses individuales y colectivos.

Cabe destacar, que la actividad física constituye la sexta necesidad de los seres humanos, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda y el trabajo de seguridad social, según la Organización de Naciones Unidas, no es una práctica sin fundamento, tiene como objetivo perfeccionar a los miembros de la sociedad, aportándoles conjuntamente salud, cultura y diversión; de ahí su importancia práctica, de la cual no se encuentra ajena la bailoterapia que tienen que ver con dicha actividad.

En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la actividad física es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales (p.16). En consecuencia,



la misión fundamental del profesional de la educación física es educar para evitar el ocio.

Las afirmaciones anteriores, permite exponer que la participación de las personas en las actividades físicas es un medio importante para que se adquiriera conciencia de su deber. Pero en el Municipio Araure se hace conjetura, que sus comunidades no aprovechan todas las potencialidades de las actividades físicas para que salgan a la luz la recreación sana, para formar valores con un carácter humanista.

Al mismo tiempo, los institutos municipales de deporte se esfuerzan en atender las comunidades, pero sin un orden en la planificación, organización y el desarrollo de actividades, las mismas comienzan por responder a intereses de tipo político, muy intermitentes, y no al interés de desplegar una estrategia de trabajo socio-comunitario continuo.

Aunado a esto, se observa cierta resistencia en la localidad con un alto índice de desorganización comunitaria, marcada en su generalidad por la comunidad con superior índices de marginalidad y pobreza, para las cuales, por ejemplo, no es la práctica de actividades físicas y recreativas la solución a sus problemas lo que las traduce como áreas de poco o nulo interés con relación a la aplicabilidad del concepto de bienestar social para dicha comunidad. Según, Zabaleta y Olivera (2007).

Por lo tanto, en este municipio no se realiza la práctica sistemática del deporte en la comunidad y no se garantiza que las familias adquieran un pleno desarrollo físico y mental, y menos se logra un empleo adecuado de su tiempo libre, donde el deporte y la recreación constituyan vías importantes para ocupar este espacio en las familias.

Esto trae como consecuencia, según evidencia empírica interna que en la comunidad Villas del Pilar, no se realizan actividad físico-recreativa, solo se aprecia la práctica de diferentes actividades deportivas (baloncesto, fútbol, voleibol) en la misma se involucran pocos practicantes y la mayoría es del sexo masculino y con edades no mayores de 35 años, es decir, son pocos los que se incorporan a las actividades físicas y deportivas.

Es de resaltar, que esta comunidad cuenta con una gran población tanto del sexo masculino como femenino como también de espacios físico que no son aprovechados

para el tiempo libre. Asimismo, en la misma no se fomentan suficientes actividades por parte de los organismos competentes, para incrementar la integración social de esta población a la práctica sistemática de ejercicios físicos.

Razón por la cual, la autora de esta investigación se ha dado a la tarea de contribuir a la posible solución de dicha problemática, verificando que existe poca promoción en el ámbito comunitario de las actividades físicas como bailoterapia dirigida a toda la población en general. Por tal motivo, se busca promover la bailoterapia como herramienta de integración social, para que sea parte de todo ser humano sin distinción de clase, sexo y religión lo cual permitirá que se creen condiciones para desarrollar un sistema de ejercicios de la bailoterapia, para formar seres integrales aptos para la convivencia en beneficio de su salud de esta comunidad.

En razón de estas consideraciones, surge el desarrollo de la presente investigación, la cual, se orienta mediante la formulación de las siguientes interrogantes:

¿Es la Bailoterapia la herramienta adecuada para promover la integración social en la comunidad villas del pilar?

¿Es factible la bailoterapia como herramienta de integración social en comunidades de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa?

¿Cuáles acciones se pueden utilizar para promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa?

### **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la bailoterapia como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure Estado Portuguesa.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Diagnosticar la necesidad que presentan las familias de la comunidad villas de pilar con respecto a las prácticas de actividades físicas.

- Determinar la factibilidad para promocionar la bailoterapia como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure Estado Portuguesa.
- Diseñar un plan de actividades físicas para promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure Estado Portuguesa.

### **IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Se considera que la propuesta tiene un mayor significado desde el punto de vista social, porque radica fundamentalmente en la elaboración y ejecución de un conjunto de acciones de bailoterapia sustentadas en un plan de ejercicios para el disfrute, que permita un elevado bienestar y un mejoramiento de su salud en la comunidad, además ofrecer una mayor opción para que las personas puedan disfrutar de su tiempo libre de forma sana, sin recurrir a falsos juicios recreacionales.

El futuro trabajo, tendrá un aporte teórico evidenciado en la posibilidad de mostrar un documento contentivo de un plan de acción vinculado con actividades de bailoterapia como herramienta de integración social, cuestión que en nuestros días adolece de una bibliografía adecuada. Ese interés teórico que irradia de la investigación permitirá apropiarse de elementos sobre la temática en cuestión, que es poco tratada en Portuguesa. De la misma manera, los aspectos aquí abordados permitirán contar con una guía bibliográfica excelente, la que pudiera por sus particularidades convertirse en material de consulta para todos los que incursionen en el estudio de este tema.

Desde su aporte práctico, el trabajo puede ofrecer acciones dirigidas al desarrollo de las sesiones de bailoterapia como herramienta de integración social con una nueva concepción del fenómeno, atendiendo a la gran cantidad de ritmos bailable que se expresan en Venezuela y el Mundo. De igual manera, como modalidad de los ejercicios aerobios es del gusto de niños, jóvenes y adultos de ambos sexos. El éxito obtenido por esta forma de deporte se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados otras actividades, pero con un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda.

El valor científico de la investigación, puede radicar en su propio aporte, pues no se refieren evidencias en el país mediante las cuales se lleven a cabo actividades basadas en un plan de acción, para el desarrollo de dinámicos de bailoterapia como herramienta de integración social. Al mismo tiempo, esta investigación dedica a un tema de gran actualidad y de repercusión internacional, como es la práctica de actividades físicas sistemáticas en la comunidad, mostrándose de forma evidente como en el proceso mismo de la actividad científica la temática seleccionada es un problema Social de la ciencia, lo que se demuestra aun sin agotar los resultados concretos, debe aportar interesantes conclusiones sobre los problemas que se enfrentan en la época en que vivimos en su afán de hacer ciencia.

### **Líneas de Investigación**

En busca de fomentar la actividad física como acción indispensable para mantener una estimable calidad de vida y un equilibrio biopsicosocial, el estudio se ubica en la línea de investigación, La actividad física y calidad de vida de la maestría en gerencia de la educación mención pedagogía de la educación física de la Universidad Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora. Ya que se pretende es promocionar a la actividad física como una acción indispensable para el mejoramiento de la calidad de vida a través de la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa.

### **Delimitación**

La investigación se llevará a cabo en la en la comunidad de villas del pilar del Municipio Araure estado portuguesa, dirigida a toda la población que desee y tenga la voluntad y disposición de realizar actividad física como es la bailoterapia. El espacio temporal en el que se fundamenta el estudio corresponde a Octubre 2015 - Marzo 2016.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco Teórico**

Básicamente se expondrán tema clave para el desarrollo del presente estudio; considerando los diversos aspectos de la bailoterapia, como una herramienta de integración social, pues ésta puede constituir una necesidad planteada en la investigación por medio de precedentes teóricos. La misma, conduce a la determinación de trabajos vinculados con los eventos que la caracteriza, entre los cuales se citan los siguientes:

#### **Antecedentes Internacionales**

Díaz. (2013), hizo una investigación sobre “La Bailoterapia en el Estado Anímico de los Adultos Mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaría de Baños de Agua Santa.” Que tiene como objetivo Plantear un programa innovador de técnicas de la bailoterapia y valores dirigido a los adultos mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa. La presente investigación se sujeta al paradigma crítico propositivo, porque el problema requiere una investigación interna, planteando acciones y soluciones inmediatas con el propósito de lograr un desarrollo institucional y social. Asimismo, se enmarcará en los llamados proyectos factibles, en el paradigma cuanti-cualitativo por cuanto se va a manejar datos y se hará el análisis e interpretación de los mismos.

La modalidad de este estudio es de campo, porque se recolectara información a través del contacto directo del investigador con la realidad; bibliográfica ya que se analizará la información escrita de lectura de libros, revistas e internet, tiene una Intervención social porque permite la elaboración y desarrollo de la propuesta y su nivel es una Investigación descriptiva: porque el enfoque se dirigirá hacia las relaciones de causa-efecto. En cuanto a la Población estará formado por treinta (30) adultos mayores y cuatro (4) autoridades de la Vicaria de Baños De Agua Santa. Debido a que

el tamaño del universo de investigación es pequeño se aplicará en su totalidad a la población.

En lo que respecta al análisis e interpretación de resultados, una vez realizado la encuesta a los adultos mayores se obtuvo los siguientes resultados; de los 30 adultos encuestados, 15 adultos que representan el 50% dicen que la bailoterapia si ayuda a mejorar las funciones de su cuerpo en estos aspectos de funciones motoras, 13 adultos que representan el 40 % manifiestan que son No cumple la bailoterapia mejorar funciones motoras, el otro 10 % contestan a veces que mejora las funciones de coordinación y flexibilidad. Logrando deducir que los adultos mayores necesitan de apoyo terapéutico y preventivo para fortalecer las funciones de coordinación y flexibilidad, desarrollar las potencialidades y sentirse motivado por su familia y de otras personas que se encuentran involucradas en esta situación.

Esta investigación concluyo, que existe incumplimiento de los adultos mayores de asistir a estos programas, lo cual se evidencia en la poca motivación, debido a que no hay control por parte de su familia y de otros sectores. Además, se resisten en gran parte para formar parte de la comunidad social, en su gran mayoría no asisten a estos programas para mejorar su calidad de vida.

Este estudio tiene gran relevancia para mi trabajo, en cuanto en su contenido se ha evidenciado que la bailoterapia alcanza niveles muy altos de practica constante por parte de niños, jóvenes y adultos y que hoy en día la bailoterapia es un nuevo tipo de terapia que tiene dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que fortalecen al organismo evitando así la aparición de determinadas enfermedades.

Estos elementos será un aporte sustancial en la comunidad donde iré a realizar el estudio, ya que a través de su ejecución y verificación se podrá ofrecer nuevas opciones para que la sociedad busque un mejoramiento en su estado físico y psicológico ; comprobando que la bailoterapia es un método eficaz anti estrés y generador de sustancias orgánicas que favorecen la homeostasis del organismo, y de esta manera se promoverá el hábito de la actividad física y la masificación de la bailoterapia como una alternativa para mejorar la calidad de vida de la sociedad araureña.

Por otra parte, se tiene a un Colectivo de Autores (2013), Que diseñaron un Plan Nacional Argentina Saludable titulado Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Cuyo propósito es de incrementar el nivel de actividad física, y por ende mejorar la salud de la población y disminuir el nivel de la inactividad física. Fundamentalmente está destinado a la comunidad en general que demande o no orientación sobre la práctica de actividad física y/o concurren a centros de atención primaria de la salud, gimnasios, clubes y otras instituciones vinculadas al tema.

Los beneficios esperados por este manual es: Orientar el trabajo de los profesionales de la salud en temas específicos de actividad física, incrementar el nivel de actividad física y disminuir el grado de la inactividad física, además mejorar la salud de la población disminuyendo la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Dichos estudiosos sintetizan que la baja actividad física sea más prevalente en los países industrializados, donde el nivel de educación es supuestamente más alto. En otras palabras, todas las evidencias científicas apoyan la hipótesis del ejercicio como una variable de salud, pero desafortunadamente muchas sociedades aún no están sacando provecho de estos conocimientos.

Esta investigación tiene relación con el presente estudio ya que Justamente se recomiendan que para el tratamiento y prevención de enfermedades los profesionales de la salud comienzan a aconsejar realizar actividad física, algo que se ha hecho naturalmente durante millones de años, período en el que estas enfermedades eran desconocidas. Además, es que realizar actividad física es algo acorde a nuestro diseño evolutivo, que nos hace más sanos, y por sobre todas las cosas, nos acerca a nuestra propia naturaleza por tal motivo la propuesta de la bailoterapia como herramienta de integración social podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida.

En otra geografía, Yáñez. K, (2010), Realizó una investigación sobre “La Actividad Física que se realiza en el Barrio Pilanqui del “Bev” de la Ciudad de Ibarra” cuyo objetivo fue determinar las características de la actividad física que se realiza en este barrio. En el cual la gente busca realizar actividad física por su propia cuenta buscando

un mejor estilo de vida, pero lo hacen sin orientación, sin guía, sin planificación, ya que en la actualidad no existe oferta de actividad física.

La presente investigación se enmarcó en los llamados proyectos factibles, en el paradigma cuanti-cualitativo por cuanto se manejó datos y se hizo el análisis e interpretación de los mismos; se realizaron cuadros estadísticos, utilizando la estadística descriptiva como método matemático; además es de tipo descriptivo por lo que en primera instancia se describieron como se presenta el nivel de actividad física de las personas que acuden al barrio Pilanqui del Bev, y en segundo momento se está realizando un programa que posibilita una posible solución al problema detectado. Los métodos utilizados fueron los empírico, teóricos y matemático y la técnica fue la encuesta y como instrumento el cuestionario.

La población con la que se trabajó fue de 150 personas que acudieron en las primeras horas de la mañana en el Barrio Pilanqui del Bev. a realizar diferentes actividades físicas sin fines de competencia. Los resultados correspondieron a la discusión y contrastación con los objetivos planteados en el estudio ya que tienen como guía la variable general la elaboración de un Programa de Activación Física “A moverse en Familia” sobre la cual giran otras variables intermedias con sus indicadores e ítems.

Se concluye que la mayoría de personas que asisten a realizar actividades físicas en este barrio son mujeres. Además, más de la mitad de la población escogida se manifestó por la actividad física de aeróbicos, seguido de bailoterapia, caminar, trotar y el ciclismo, siendo los ejercicios aeróbicos y la bailoterapia de mayor preferencia de las mujeres. Igualmente, se observó realizaban actividad física menos de dos veces a la semana.

El mencionado estudio, señala un aporte teórico con la teoría de Lev Vigotsky; la misma, va a ser tomada como referencia para la integración social, debido a que se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural en el cual se desarrolla, en su opinión la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Basado en el constructivismo la autora de esta investigación se centrará en la interacción y estimula la actividad física, lo que contribuirá a una



formación integral de los habitantes de la comunidad villas del pilar donde se ubica este estudio.

### **Antecedentes Nacionales**

Rodríguez (2013), En su trabajo Diseñar un programa de actividades para contribuir a incrementar la participación de las féminas de la edad adulta a la bailoterapia de Jardín Levante, estado Bolívar. En la misma se evidencio el significado positivo que tiene la bailoterapia y la capacidad física para la población que se expresa es positiva. Se observó que existen insuficiencias en la comunidad de Jardín Levante, razón por la cual se aplicó un diagnóstico con el empleo de diferentes instrumentos como entrevistas, encuestas y la observación con el propósito de contribuir a la solución de dicha problemática.

La metodología utilizada fueron los métodos del nivel teórico tales como histórico lógico, análisis y la síntesis, los métodos inductivo-deductivos estos para llegar a conclusiones en cada capítulo y en la investigación en general. Se tomó como población a las treinta (30) féminas de la edad adulta comprendidas entre los 40 - 60 años, además de 1 promotor deportivo que atiende las actividades físicas de la bailoterapia en la comunidad Jardín Levante.

El aporte de esta investigación, consiste en un programa para contribuir a incrementar la participación de las féminas de la edad adulta a la bailoterapia de Jardín Levante en el estado Bolívar, bajo el papel directivo del promotor deportivo y a partir de las potencialidades que ofrece la recreación física durante el trabajo comunitario para ayudar a elevar el estado de salud y la calidad de vida.

La contribución al presente estudio, es que esta investigación constituye un elemento esencial de la práctica de los ejercicios de la bailoterapia y la actividad física al establecer su enfoque comunitario que está dirigido a lograr una máxima participación colectiva en las diferentes actividades. Por lo tanto, estos resultados pueden servir para la formación multifacética de la comunidad donde se tiene planteada el estudio, ya que permitirá además incorporar gradualmente a la sociedad para

fomentar el afecto por la bailoterapia de forma general e incorporarlas al uso de su tiempo libre de manera sana.

Desde otro punto, se tiene a González, (2012), realizó una investigación sobre ejercicios de bailoterapia para mejorar capacidades coordinativas. El presente trabajo ofrece los resultados de una indagación realizada a los practicantes de Bailoterapia, que consta de dieciséis (16) adultos entre los 25 y 45 años de edad del Policlínico 2 Ángel Ortiz Vázquez del Consejo Popular 2 del Reparto Vázquez del Municipio Manzanillo. Que consistió en proponer un sistema de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas en adultos y tiene como objetivo la aplicación de ritmos y pasos básicos o auxiliares, especiales como: orientación, equilibrio, reacción, ritmo y coordinación.

Se utilizaron los métodos de investigación teóricos; análisis-síntesis, inducción-deducción, empíricos tales como la observación directa, técnicas como: entrevistas, encuestas y del estadístico matemático el cálculo porcentual. Los resultados obtenidos con la aplicación del sistema de ejercicios propuesto, revelan avances en el mejoramiento de las capacidades coordinativas: especiales de estos adultos.

Esta investigación servirá de referencia y puede considerarse su metodología en el estudio, ya que la propuesta que se menciona anteriormente, está sustentada en el materialismo dialéctico - histórico, pues la investigación se proyecta con un enfoque de sistema, permitiendo el desarrollo en relación al conocimiento teórico y la práctica, desde una concepción integradora, humanista y optimista en cuanto a la atención que le brinda el estado a la edad adulta. Como en la futura investigación se incluye estas edades, permitirá orientar el trabajo aeróbico y coordinativo con esta población y así potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo encaminado a la integración y a conquistar nuevas metas.

### **Teorías que Sustentan la Investigación**

El contenido del marco teórico es situar el problema en estudio dentro de un conjunto de conocimientos sólidos y confiables, que permitan orientar la búsqueda y ofrezcan una conceptualización adecuada de los términos que se van a utilizar. El marco teórico permite integrar la teórica con la investigación y establecer sus

interrelaciones. Representa un sistema coordinado coherente, de conceptos y propósitos para abordar el problema.

Ahora bien, la Bailoterapia como actividad física, se sustenta en la teoría de Vigotsky (1978) con el "Constructivismo Social" que dicta que el conocimiento, además de formarse a partir de las relaciones ambiente-yo, es la suma del factor entorno social a la ecuación: Los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad, y su comparación con los esquemas de los demás individuos que lo rodean (p.128).

Por consiguiente, la bailoterapia contribuye a la formación integral del ser humano, está apoyada en el constructivismo que es el modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores. El conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano y se realiza con los conocimientos previos que la persona ya posee.

Esta construcción que se realiza todos los días y en casi todos los contextos de la vida depende de la representación inicial que se tiene de la nueva información y de la actividad externa o interna que se desarrolla al respecto, este modelo permite interactuar al docente o promotor deportivo como moderador, coordinador, facilitador, mediador y también un participante más, lo que supone un clima afectivo, armónico de mutua confianza, ayudando a que todos se vinculen positivamente.

El constructivismo según Vigotsky (Ob.Cit), sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo.

Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias (p.131).

## Bases Teóricas

### Bailoterapia

La bailoterapia se puede incluir como una técnica nueva que propone a las personas una alternativa novedosa para sentirse mejor y superar el stress que provocan algunas diligencias cotidianas. Básicamente, la bailoterapia combina movimientos aeróbicos con típicos pasos de baile que se ejecutan en las danzas ibéricas y latinas a través de ella, no solamente será posible reducir las tensiones, sino que también es efectiva a la hora de bajar de peso y de mejorar la sociabilidad de quien la práctica, porque la misma se realiza en grupo y justamente requiere de intensa interacción social.

La bailoterapia según Aima (2005), es considerada como una terapia alternativa “En la que el proceso creativo y el uso de formas expresivas facilita el desarrollo psicosocial, cognitivo, afectivo del individuo” (p.56). Es decir, la bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar de nuevo el equilibrio por medio de la danza.

Además, la bailoterapia, se ha convertido desde hace unos años, en una actividad de relevancia social. La misma, proporciona un medio quizás el mejor, para aprovechar de manera productiva el tiempo libre. Al integrarse a la actividad, el individuo se incorpora a un proceso que involucra el despliegue de energía corporal y psicológica que lo aleja de la posibilidad de orientar esta energía hacia áreas no cónsonas con la sana convivencia y con la integración de la comunidad a la cual pertenece.

Algunas consideraciones por Aima (ob. cit.), para promover la bailoterapia plantean lo siguiente:

- a) Poseer interés, preocupación, y afán de búsqueda constante de los avances de la ciencia y la técnica.
- b) Permite y propicia la activa participación de la comunidad, la interacción entre los miembros del grupo y el desarrollo de los recursos y potencialidades de los participantes.

C) Garantiza la ejecución sistemática de la propuesta durante las actividades físicas y recreativas en tanto si se comienza y luego se abandona no podrán esperarse cambios en la participación de la comunidad ya que esto requiere de tiempo.

Como complemento, también hay autores como Pérez y otros (2009) define a la Bailoterapia como;

Una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos, por instantes, del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías (p.28).

De igual modo, Idelmis y Otros (2010), detalla a la bailoterapia como: “Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas” (p.81). Por su parte, Balmaseda (2007), define “La bailoterapia es un mezcla de pasos, danzas ibéricas y latino americanas, que se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente se convierte en una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través de baile” (p.76).

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

### **Características de la Bailoterapia**

Estas características que se señalan, son planteadas por Edured (consultada en febrero 2016). La bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar de nuevo el equilibrio por medio de la danza. Se practica en forma de cursos de grupos que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, entre otros.

En la misma, se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez, es un buen método para mejorar la musculatura de las piernas y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva. Las sesiones duran por lo general una hora. La motivación de una persona viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase y las ganas que se tengan de derrochar energía.

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

¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?

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

-Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).

-Un recipiente con agua o líquido para hidratación.

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

-Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

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

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

### **La Bailoterapia como Actividad Física Recreativa**

Para poder hablar de las actividades al aire libre, como recreación para las personas es primordial definir qué se entiende por recreación, Milleno (1999) asegura que es “Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación social

voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haberse liberado de toda obligación profesional, familiar, social” (p.48).

En la sociedad actual las personas desean realizar actividad física recreativa, con el objetivo de prevenir las enfermedades y la búsqueda hacia un nuevo estilo de vida, con el fin de mantenerse activos dentro de una sociedad, que debido al avance de la ciencia y tecnología, buscan únicamente tener un confort y estabilidad económica, por consiguiente se encuentra sometido a tensiones que de una u otra manera ocupan el tiempo libre de los individuos, llegando al alejamiento de las actividades físicas desfavoreciendo el desarrollo físico de la persona. La práctica de ejercicios en campo abierto permite la interacción con la naturaleza, el contacto con un mejor aire, despejarse del ruido y caos cotidiano; así las personas realizan ejercicios sin importar que edad, sexo, sintiéndose motivadas hacia la recreación.

Tal como el baile visto como terapia tiende a ver hacia la salud en beneficio de persona que lo practica en relación al cuerpo, mente y espíritu; en otras palabras, el baile busca combatir ciertos hábitos negativos del comportamiento en la persona al igual que lidiar con enfermedades que aquejan al individuo. Entre las ideas que se puede destacar se tiene a Chace (s/f) donde expone “La terapia a través de la danza y el movimiento utiliza una de las formas básicas de comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con aquellas personas que por enfermedad, o diferentes discapacidades están menos capacitadas en otras formas de comunicación o relación” (p. 32).

Hoy en día el baile como actividad física, es considerado como una terapia de medicina natural, países de Europa y América coinciden en esta idea de que el baile entra en el rango terapéutico. Venezuela ven en esta una nueva oportunidad para conducir a la persona a un canal para transformarlo dentro de un contexto psicoterapéutico; es por ello que mucha gente se está educando en el baile como terapia con el fin de encontrar soluciones a ciertos problemas que afectan a las personas.

Entonces se puede decir, que el baile como terapia favorece a mejorar la coordinación de la persona, ayuda a tonificar los músculos del cuerpo al instante de realizar los movimientos; tiene como beneficio mantener la flexibilidad, y brinda la

oportunidad de darle al individuo una mejor postura, un mejor aspecto personal, etc. Al realizar el baile implica la utilización simultánea de un sin número de músculos, eleva la frecuencia cardíaca, oxigena tejidos y con ello facilita a desarrollar la resistencia aeróbica como anaeróbica convirtiéndose en una actividad física que promueve mucha exigencia.

### **Consecuencias de la Inactividad Física**

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. Las personas que realizan una actividad física moderada, especialmente durante la mediana edad y posteriormente, tienen el doble de posibilidades que las personas sedentarias de evitar una muerte temprana y el desarrollo de enfermedades graves.

Para Díaz (2003), la inactividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aun en actividades de escritorio (p.117).

Por su parte la falta de actividad física trae como consecuencia:

- a. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- b. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- c. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- d. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- e. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- f. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.



## **Integración Social**

Observando la relación que existe entre la bailoterapia e integración se hace relevante hablar de este término que según, Mazorra, (1988) define Integración como: “Proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad” (p.59). Ahora bien, el proceso de integración consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de formarse a la vida en sociedad.

Además se puede agregar, que este proceso se da precisamente como resultado de las interacciones que se producen entre los seres humanos e influye en el desarrollo de su personalidad. El proceso de integración transcurre a lo largo de toda la vida y se caracteriza por ser de carácter bidireccional, es decir, por un lado se encuentra toda la influencia que ejercen los grupos y por otro, la recepción activa que realiza el individuo. La integración, entonces se da mediante diferentes agentes socializadores como la familia, el grupo informal o grupo de amigos, la comunidad que son los más tradicionales.

Sobre las bases de las ideas expuesta, Gómez (1995). Expresa que, la integración social es un proceso dinámico y progresivo que engloba los diferentes entornos o ámbitos que se dan a lo largo de la vida de una persona, la familia, el trabajo y la comunidad. En forma sistemática, flexible e interactiva y propicia el ajuste de las personas con necesidades a las exigencias y pautas de comportamiento propias del medio en el cual se desenvuelve (p.37).

En este sentido se comprende, la integración social como proceso que debe iniciarse en edades tempranas hasta la adultez, y enfatiza en la persona con necesidades como centro de dicho proceso, como un ente único en sus características y necesidades en permanente desarrollo. Concibe a la persona con necesidades como aquella cuyas características físicas, intelectuales requieren de planes y programas para favorecer la integración.

Teniendo claro, este término, lo que se busca en esta investigación es que a través de la bailoterapia se logre la integración social en las comunidades como una sociedad participativa, permitiendo el sano esparcimiento el disfrute familiar logrando que se establezca una comunicación entre todos los miembros de la comunidad para lograr muchos objetivos en común. Asimismo, la bailoterapia, lejos de ser únicamente una actividad que mejorará nuestra condición física, supondrá un medio de integración para aquellas personas más desfavorecidas. Con los conocimientos necesarios, mediante la práctica deportiva se consigue unos resultados que hace años parecían impensables pero que poco a poco se han ido asentando en nuestra sociedad actual.

### **El Aporte que da la Bailoterapia como Integración Social**

Según Gómez (1995) Desarrolla las relaciones interpersonales.

- Eleva la autoestima.
- Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.
- Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- Se nutre el practicante de energía positiva.
- Se eleva el acervo cultural y alimentario.

### **Comunidad**

Es importante decir, que el papel que juega la comunidad para buscar soluciones o alternativas a los diferentes problemas que le aquejan y lograr desarrollar actividades conjuntas para impulsar iniciativas de integración social es necesaria. En opinión de Lafont (2000). El rol de la comunidad se convierte en un factor valioso y activo, pues como agente socializador tiene una influencia y una responsabilidad que rebasan su poder comunitario (p.25). El hecho que la comunidad se integre a la actividad física, siguiendo el argumento del mencionado autor, ofrece la oportunidad de gestar un

trabajo conjunto, fomentando acciones orientadas al entendimiento, aspecto propio de una práctica comunicativa y socializadora.

Por supuesto, para que se produzca esta integración es necesario compartir y usar el conocimiento de manera tal que sus miembros se unan en un esfuerzo para cambiar el modo en que esa comunidad responde a los desafíos y los cambios que actualmente se vive. Es fundamental aunar esfuerzos para lograr los resultados que los integrantes de la comunidad realmente desean para generar entendimientos que propicien la participación y la cooperación.

Resulta asimismo interesante, agregar la relación que existe entre comunidad y actividad física, según Henríquez y Paredes (2005).

Son parte de una misma realidad en la que interactúan, para que estas relaciones adquieran una dimensión de construcción de sentido colectivo y de ciudadanía democrática, han de partir de la valoración de sí mismo, de los otros, incluidas su diversidad compleja, que no ha de convertirse en punto de conflicto sino en reconocimiento de la diferencia desde la cual hay que construir lo común que acerca como parte de un mismo espacio al que se pertenece y percibe, necesitado de transformación o se está interesado en actuar para transformarlo (p.106).

Esta perspectiva, constituye una forma de organización sistemática que promueve de alguna u otra forma la participación ciudadana, lo que a su vez sirve de ejemplo en las diferentes formas de organización de la población para solucionar distintos problemas que requieren la participación masiva y consciente. Es decir un mecanismo de transferencia de conocimientos como modelos psicológicos de aprendizajes y que puedan ponerse en práctica.

### **Tendencias Explicativas del Concepto de Comunidad**

El concepto de comunidad presenta diversos enfoques, sin embargo pueden complementarse entre sí, puesto que a pesar de presentar diferencias no son excluyentes, por el contrario se complementan. Tal aseveración se observa a través de la revisión bibliográfica que a continuación se describe.

Ander-Egg, (1982), considera que a veces una localidad o área geográfica se define partiendo principalmente de su delimitación geográfica o por la influencia de los factores físico sobre los sociales, prosigue afirmando que el término comunidad se emplea para designar la estructura social de un grupo, partiendo del estudio de: sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que se dan en su interior; se entiende entonces en este caso particular que la comunidad es considerada como un conjunto de relaciones sociales (p.124).

Asimismo, Ander-Egg, (1995), señala que desde el punto de vista psicológico la comunidad se considera como sentimiento o conciencia de pertenencia o como equivalente de sociedad (p.64). Sintetiza la definición de comunidad en cuatro concepciones: área geográfica, estructura social de un grupo, sentido de pertenencia y sinónimo de sociedad. Finaliza diciendo que “En general, la palabra sirve para asignar una agregación social o conjunto de personas que, en tanto que habitan en un espacio geográfico delimitado y delimitable, operan en redes de comunicación dentro de la mismo, pueden compartir equipamientos y servicios comunes y desarrollan un sentimiento de pertenencia o identificación con algún símbolo local”. (p 65-66).

Para Porzecanski, (1983), dentro de la sociedad global existen sectores organizados y estructurados, unidos por elementos coincidentes como lo son: vinculación, estructura definida, medios y fines comunes característicos de grupos sociales organizados y estructurados (p.82). Lo que le da el carácter de comunidad. Por su parte, Kisnerman (1986), la comunidad se forma a través de un proceso de construcción, que surge y se estructura sobre el desequilibrio propio del dinamismo de una sociedad, definida por tres elementos básicos: una forma histórica de producción, un conjunto institucional y valores sociales y un sistema de estratificación social (p.96).

En este orden de ideas, Ware (1986), la define como “una agrupación de personas relacionadas entre sí que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimiento, de voluntad, institucionales, de tradición, etc. El concepto de comunidad hace referencia a una totalidad orgánica en continuo crecimiento en la que cada individuo desempeña una función específica para el conocimiento de la misma. El objeto común a todos los individuales es el bienestar comunitario, el progreso y el mejoramiento. Prosigue

(Ob.Cit), afirmando que “el medio de impulsar el mejoramiento general y de alcanzar objetivos específicos es la organización de la comunidad, haciendo que los recursos existentes satisfagan las necesidades del pueblo” (p.112).

Ahora bien, Marchioni (1987), incorpora otro elemento fundamental a la definición al considerar de suma importancia la definición de los rasgos principales de la comunidad para planificar y actuar sobre la misma. Piensa además, que existen elementos coincidentes en diversos conceptos de comunidad, pero que los que más se destacan son: la localización en un área limitada, el interés común, las costumbres, las tradiciones y el habla comunes (p.69).

Según Arias (1995), Resalta el hecho de que los elementos geográfico, social, socio psicológico y direccional son aspectos importantes en todo concepto o estudio de la comunidad, para él comunidad se define como“... Organismo social que ocupa determinados espacios geográficos. Por estar influenciado por la sociedad, de la que forma parte, y a su vez funciona como un sistema de orden inferior (las familias, los individuos, los grupos e instituciones) que interactúan, en el carácter objetivo, material, dependiendo de su organización y su posición (activa o pasiva) respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida” (p.43).

Entre estos enfoques tenemos:



Fuente: Avella L. (2004)

Se observa en el gráfico como la concepción de comunidad ha pasado por diferentes estadios acorde con las tendencias teóricas, políticas y metodológicas que han circunscrito este concepto. Avella (2004), distingue algunas de estas tendencias:

- **Proteccionismo - Asistencialismo**

Basada en la existencia de un estado benefactor que proporciona ayuda a una comunidad privada de posibilidades para suplir sus necesidades primarias, ignorando las capacidades de las personas receptoras de estos servicios, Los problemas comunitarios son visualizados de manera individual y de esta misma forma se presta asistencia aislada que trae como consecuencia innumerables costos para el desarrollo.

- **Intervencionismo**

Los profesionales de las Ciencias Sociales muestran un interés profundo por alcanzar el desarrollo de las comunidades con las que se encuentran comprometidos para realizar su labor, sin embargo su accionar se caracteriza por acciones aisladas y egocéntricas en las cuales abordan a las comunidades como .objetos de la intervención profesional.

En este sentido los actores comunitarios se convierten en receptores de servicios que muchas veces no corresponden a las necesidades individuales y mucho menos colectivas. Aunque existe un importante avance por dejar el asistencialismo este persiste en la acción comunitaria debido a la concepción de marginalidad que circunscribe el concepto de intervención comunitaria.

- **Desarrollo Comunitario**

Se rompe el paradigma de estado e instituciones proveedoras y comunidades receptoras de servicios, los actores comunitarios empiezan a ser parte de los procesos comunitarios como sujetos pensantes que aportan a las situaciones de conflicto alternativas viables para su solución. Desde esta mirada se amplía el espectro de la comunidad dando paso a procesos grupales, los cuales están acompañados por la labor

profesional en la búsqueda de respuestas que respondan a las necesidades de los colectivos comunitarios.

- **Gestión comunitaria**

Los actores comunitarios hacen posible la transformación de entornos, en sus manos está el aprovechamiento de los recursos existentes para alcanzar más y mejores condiciones de vida; los profesionales son una palanca de apoyo que hace posible la articulación de vivencias, narrativas y saberes para el alcance de metas propuestas. En este escenario se hace presente el concepto de lo local y lo público, generando así una mirada más amplia de la concepción de las prácticas de organización, promoción y participación.

Bajo este paradigma se consideran dos estilos de percibir la comunidad, el estilo restringido que propone el concepto de comunidad en un espacio geográfico determinado, generalmente catalogado como marginal y que necesita de procesos de acompañamiento profesional para superar sus necesidades, en donde la comunidad es vista como destinataria de los procesos que en ella se adelantan; y el estilo amplio concebido como un conjunto de representaciones en lo estructural, simbólico, comunicacional y físico, en donde los individuos se relacionan de manera permanente compartiendo sus narrativas. Este estilo asume la comunidad como protagonista del saber y del conocimiento que emerge de las prácticas comunitarias.

Basándose en los enfoques y definiciones anteriormente descritas donde se resaltan los puntos coincidente y las características afines, la autora considera que comunidad es el agrupamiento de individuos con diversidad de credo, raza y estatus social, pero que poseen como grupo rasgos característicos particulares (intereses, objetivos, funciones, entre otros.), en un lugar determinado, interactuando entre sí, siendo protagonistas de su influencia en la transformación y desarrollo de su entorno de un modo sistemáticamente.

Partiendo de lo antes descrito, la comunidad se fundamenta básicamente en las relaciones de la gente por virtud de los objetivos que tienen en común; en su más amplio sentido una comunidad puede extenderse después de los límites de un barrio y cercar

completamente otro sin ser afectado el concepto por las fronteras territoriales, por presentar intereses y acciones comunes, sería entonces necesario determinar una comunidad en términos de salud y promoción de programas, en especial los recreativos que fomenten la salud integral en las comunidades.

### **Bases Legales**

Promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de Villas del Pilar, Municipio Araure Estado Portuguesa, se fundamenta en los artículos contentivos en las diversas leyes vigentes que tienen que ver con la promoción de la actividad física para la salud, el deporte y la recreación como derecho ciudadano. A continuación se establece una secuencia de los artículos de ley más relevantes que soportan la propuesta.

El Manifiesto Mundial de la Educación Física (2000), deja bien sentado la importancia de la actividad física como medio para lograr educar físicamente al individuo y su contribución a la salud integral del ser humano. Asimismo, la sociedad venezolana se rige por una serie de normas contentivas de derechos y deberes ciudadanos, establecidos en la Constitución Bolivariana de la República de Venezuela (1999), en donde se puede observar que la actividad física, el deporte y la recreación en el tiempo libre, se constituyen en derechos ineludibles del ciudadano, situación que obliga al Estado a proporcionar a la ciudadanía, alternativas de sano esparcimiento que le permita ocupar positivamente el tiempo libre en función de mejorar la calidad de vida.

En el Capítulo V de los Derechos Sociales y de las Familias, en el Artículo 75, se establece que el Estado protegerá a la familia como asociación natural de la sociedad y como espacio fundamental para el desarrollo integral de las personas, entendido como el desarrollo físico, mental y social, en donde la actividad física para la salud juega un papel fundamental; en concordancia el artículo 79, establece que los jóvenes tienen el derecho y el deber de ser sujetos activos del proceso de desarrollo, el Estado con la



participación de la familia y la sociedad crearán las oportunidades para estimular su tránsito productivo hacia la vida adulta.

En el Capítulo VI de los Derechos Culturales y Educativos, en el Artículo 111 establece que todas las personas tienen el derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. Así mismo, asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. Establece además, que la Educación Física cumple un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia, su enseñanza será obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la Ley.

Por su parte la Ley Orgánica de Educación (2009), menciona que es competencia del Estado docente (artículo 6. Parágrafo f) garantizar Los servicios de orientación, salud integral, deporte, recreación, cultura y de bienestar a las estudiantes y a los estudiantes que participan en el proceso educativo en corresponsabilidad con los órganos correspondientes.

La Ley Orgánica de Protección de los Niños, Niñas y Adolescentes (2007), establece en el Artículo 63. Derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Parágrafo Segundo. El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños, niñas y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños, niñas y adolescentes, y fomentar, especialmente, la bailoterapia, vinculada con la cultura nacional, así como otros ritmos que sean recreativos.

De igual manera la Ley Orgánica de Régimen Municipal (1990), en su Artículo N° 36, establece que una de las competencias de los municipios se relaciona con “actividades e instalaciones culturales y deportivas, y de ocupación del tiempo libre”. Este último es de suma importancia ya que no es necesario esperar que se produzca el proceso de transferencia del servicio deportivo a los Estados, para los efectos de que

los Municipios asuman sus responsabilidades en relación a las actividades deportivas, recreativas y la actividad física para la salud.

Por otra parte, en el Artículo 8 de la Ley Orgánica de Deporte, Actividad física y educación Física (2011). En el Derecho universal “Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público”. En la misma se observa la responsabilidad de las instituciones públicas, en cuanto a la promoción y participación de la colectividad en la práctica deportiva

El programa propuesto, se cimienta en los aspectos legales antes descritos. El mismo se circunscribe en un marco multidisciplinario encaminado a educar y orientar el tiempo libre de la población, considerando a la actividad física, la recreación y el deporte como elementos que coadyuva a la formación integral del hombre, ya que como lo plantea Belmonte (1995), durante este tiempo se realiza con gran eficacia la formación física, cultural e ideológica así como la adquisición de valores, normas de vida, opiniones y conocimientos, elementos fundamentales en la formación de la personalidad del ser humano.

### **SISTEMA DE VARIABLES.**

El sistema de variables está conformado por las distintas propiedades, factores o características que presenta la población estudiada. Según Tamayo (2009), “se denomina variable de un aspecto o dimensión de un fenómeno que tiene como características la capacidad de asumir distintos valores, ya sea cuantitativa o cualitativamente” (p.109). Por lo tanto, es importante, antes de iniciar una investigación, saber cuáles son las variables que se desean medir y la manera en que se hará. De tal manera, que el autor plantea que las variables pueden ser definidas conceptual y operacionalmente, la definición conceptual es de índole teórica, mientras que la operacional da las bases de medición y la definición de los indicadores. A continuación, se presenta la conceptualización de las variables.

## OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

**Objetivo General:** Promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la Comunidad de Villas del Pilar Municipio Araure estado Portuguesa.

Objetivo Especifico	VARIABLES	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Diagnosticar la necesidad que presentan las familias de la comunidad villas de pilar con respecto a las prácticas de actividades físicas.	La Bailoterapia como Herramienta	Aima. (2005), es considerada como una terapia alternativa “En la que el proceso creativo y el uso de formas expresivas facilita el desarrollo psicosocial, cognitivo, afectivo del individuo”.	Bailoterapia	Necesidad que presentan	1, 2,3
				Práctica de actividades	4,5,6
				Constructivismo social	7
				Característica	8
	Bailoterapia como Actividad Física Recreativa	Recreación	9		
		Baile como terapia	10		
	Inactividad Física	Consecuencias	11		
		.Falta de Actividad	12		
	Integración Social en la Comunidad	Gómez (1995). Expresa que, la integración social es un proceso dinámico y progresivo que engloba los diferentes entornos o ámbitos que se dan a lo largo de la vida de una persona, la familia, el trabajo y la comunidad. En forma sistemática, flexible e interactiva y propicia el ajuste de las personas con necesidades a las exigencias y pautas de comportamiento propias del medio en el cual se desenvuelve.	Integración	.Adaptarse a la sociedad	13
				.Como proceso	14
Comunidad			.Papel importante	15	
			.Relación Comunidad y Actividad Física	16	
Tendencias explicativa de Concepto Comunidad			.Delimitación Geográfica	17	
			Elementos Fundamentales	18	

## **CAPITULOIII**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Naturaleza de la Investigación**

En el presente capítulo se señalará el cómo de la investigación desde la perspectiva teórico y conceptual; se precisarán los métodos y los procedimientos que se utilizarán durante el desarrollo de la misma, los cuales permitirán dar resultados necesarios para dar respuesta a la problemática planteada. La misma tiene una visión de naturaleza de enfoque cuantitativa, ya que la investigadora decidirá qué estudiar y tratará de hacer preguntas específicas, luego recoger datos cuantificables y se analizaran estadísticamente para tratar de conducir la investigación de manera objetiva.

#### **Tipo de Investigación**

Según los objetivos propuestos en esta labor, se efectuará una investigación inserta en la modalidad de proyecto factible que según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Doctorados de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL (2002), establece que “el proyecto factible consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” (p. 7); y es de carácter descriptivo que de acuerdo con Hernández y otros (2006) “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p.122). En ese sentido, esta investigación corresponderá al tipo descriptivo puesto que se buscará especificar propiedades importantes de grupos, personas o situaciones a ser estudiados.

El estudio se desarrollará siguiendo las siguientes fases del proyecto factible del Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Doctorados de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2002):

**Fase I Diagnóstico:** Corresponderá al diseño del instrumento tipo cuestionario, que se aplicará con el propósito de conocer el estado actual que presentan las familias de la comunidad villas de pilar con respecto a las prácticas de actividades físicas.

Caracterización del entorno comunitario.

Observación directa para determinar la existencia y las condiciones de las instalaciones deportiva y recreativas en la comunidad, así como espacios abiertos, casa comunal, áreas verdes comunes, recursos materiales, recursos humanos, organizaciones civiles, entre otros.

Entrevistas a los dirigentes comunitarios y/o representantes gubernamentales locales y municipales.

Selección de la población a investigar.

Selección de la muestra

Validación y confiabilidad de los instrumentos

Aplicación de los instrumentos

Recolección, organización y clasificación de los datos registrados en los instrumentos

Tabulación de los datos relacionados con la variable, estableciendo frecuencias, porcentajes y representación en los cuadros respectivos

Análisis de los resultados presentados.

Formulación de las conclusiones del diagnóstico.

**Fase II Factibilidad:** concierne a determinar la factibilidad desde el punto de vista de mercado, técnico, financiero y viabilidad del plan de actividades físicas que se aplican en la bailoterapia como herramienta de integración social en comunidades de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa. Además, de las consultas a las diferentes bibliografía actualizada para realizar la identificación de las técnicas y combinaciones de ejercicios que se aplicaran en la misma.

**Fase III Elaboración:** A partir de los resultados del diagnóstico se diseñará un plan de actividades físicas para promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa.

## **Diseño de la Investigación**

El segundo aspecto del presente capítulo, es el diseño de investigación que según Hernández, Fernández y Baptista (2006), es “un plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación” (p.108). Por ende, el diseño señala a la investigadora lo que debe hacer para obtener sus objetivos de estudio, contestar las interrogantes planteadas.

En el presente estudio, el diseño de investigación se clasificará como no experimental, debido a que en el diseño del plan actividades físicas para promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa, se describirá el fenómeno y se establecerán sus características sin manipular las variables. Por lo tanto, los estudios no experimentales son aquellos en los cuales no se manipulan las variables de estudio, sino, se enfocan a realizar meras descripciones del fenómeno sin pretender modificar las variables de interés concordando con las consideraciones de. Hernández y otros, (2006)

Así mismo, dentro de esta clasificación el estudio se consideró transeccional descriptivo, originado porque la medición del proceso se llevará a cabo una vez; en este sentido, estos diseños son aquellos dirigidos a describir el comportamiento de las variables de la investigación en un momento único, sin pretender alterar su comportamiento, realizando solo la descripción del estado de los fenómenos en estudio. Igualmente, tienen como objeto indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan una o más variables en su contexto natural tal como lo expresan Hernández y otros, (ob.cit). En este sentido, al diseñar un plan de actividades físicas para promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de Villas del Pilar Municipio Araure Estado Portuguesa, no se manipularan las variables, si no se observaran los fenómenos y luego se procederá al análisis de la data.

## **Población y Muestra**

Chávez (2006), establece a la población como el universo de la investigación, sobre la cual se pretende generalizar los resultados, la misma está constituida por las

características o estratos que permitan distinguir los sujetos unos de otros. Siguiendo estas líneas de opinión se establecerá para la presente investigación los miembros de la Comunidad Villas del Pilar del Municipio Araure. Se trabajará con criterio de censo, el cual es definido por Balestrini (1997), “Como una técnica que aborda a todos los miembros de una población dada, lo cual garantiza la veracidad y confiabilidad de los datos reportados”.

A continuación se indica la población de la comunidad Villas del Pilar del Municipio Araure.

**Cuadro 2**

<b>Población (edades)</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
19-30	64	52%
31-50	35	30%
51 +	22	18%
totales	124	100 %

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Las técnicas que van a estar referidas en esta investigación, según Chávez (2006), la define como un conjunto de procedimientos estandarizados los cuales determinan la forma de recoger los datos y por lo tanto están destinados a garantizar la confiabilidad de los mismos. En tal sentido, en este trabajo se utilizará la observación, la cual según el referido autor implica la entrevista a un número determinado de sujetos con el objeto de obtener de ellos la información necesaria que permita evaluar las características del fenómeno estudiado.

Con respecto a los instrumentos, Hernández, Fernández y Baptista (2006), manifiestan que una vez seleccionado el diseño de investigación y la muestra adecuada de acuerdo con el problema de estudio, se procede a seleccionar el instrumento de

medición o a desarrollar uno propio, por consiguientes estos deben ser válidos y confiables para ser aplicados y medir las variables objeto de estudio; luego se codifican los datos obtenidos.

Los instrumentos de investigación según Chávez (2006), “son los medios que utiliza el investigador para medir el comportamiento o atributo de las variables. Entre estos se pueden mencionar los cuestionarios, entrevistas y las escalas de clasificación”. En síntesis, las técnicas e instrumentos tal como la definen o dan una idea a los autores antes mencionados, son las posibles unas que otras, que se utilizaran según el objetivo o dirección que vaya teniendo este estudio. La presente investigación, tiene como objetivo promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa. Para el estudio diagnóstico, se utilizó la encuesta que según Hernández y otros (2003), la definen como una serie de “preguntas que se formulan de modo directo a una población representativa de sujetos mediante un guion protocolo previamente elaborado” (p.81).

El cuestionario de opinión aplicado a los habitantes que conformaron el estudio, estuvo conformado por dieciocho (18) ítems que se muestran tres (03) alternativas, Siempre (S), Casi Siempre (CS) y Nunca (N). Fueron estructuradas en función de las variables e indicadores, es decir, se delimitaron de manera clara y precisa para que el lector pudiese entenderlo con facilidad.

### **Validez**

Los instrumentos fueron sometidos a un procedimiento de validación de contenido a través de juicio de expertos, que según Hernández y Otros (2003), la validez se refiere a la necesidad de comprobar “...que el instrumento mida lo que en realidad quiere medir” (p.107).

La misma se determinó a través de la participación de tres expertos, pertenecientes a la Coordinación de Educación Física del Municipio Araure. Discriminados de la siguiente manera: uno (01) en Educación Física, uno (01) en Recreación y un (01) metodólogo. Para efecto de su revisión y observaciones pertinentes, se tomaron en cuenta dos aspectos: 1. Contenido: donde el experto indicó si el ítems y los objetivos



eran concordantes. 2. Propiedad Lingüística: evaluaron la redacción de los ítems, por último un cuadro de observaciones donde los expertos asentaban las modificaciones pertinentes. La revisión de los aspectos a evaluar por parte de ellos, para aceptar o reestructurar el instrumento se utilizó el siguiente parámetro:

Entre 10 y 9: se acepta

Entre 8 y 7: se debe realizar alguna modificación

Entre 5 y 6: se reformará

Menos de 4: Se elimina el ítem.

Con relación a las observaciones, sugirieron eliminar algunos ítems considerando que se encontraban repetidos verificaron la consistencia interna de los ítems con relación a los objetivos de la investigación recomendando su aplicación. Se procedió entonces a realizar las correcciones pertinentes.

### **Confiabilidad**

Hernández y otros (2003), señalan que para que puedan ser significativos, relevantes y confiables los instrumentos deben ser aplicados a una muestra piloto, por consiguiente, el instrumento fue aplicado a diez (10) personas de ambos sexos, perteneciente a otro sector, con características similares a la población en estudio y ajenos a los que sirvieron de muestra. La confiabilidad se determinó sometiendo a los instrumentos aplicados el tratamiento estadístico a través del coeficiente de & Cronbach, según Carmines y Zeller (citados por Hernández y otros. 2003), establecen que para calcular el coeficiente de & Cronbach se debe realizar sobre la base de la varianza de los ítems, aplicándose la siguiente fórmula:

$$K \frac{1 - \left( \frac{S^2_i}{S^2_t} \right)}{K-1}$$

coeficiente de Cronbach

K= número de ítems utilizados para el cálculo

S<sup>2</sup><sub>i</sub>= varianza de los puntajes de cada ítem

$S^2_t$  = varianza de los puntajes totales de los ítems.

El desarrollo de este medio de confiabilidad se ejecutó de forma manual con la aplicación de fórmulas. El mismo se le administró a una muestra (10 sujetos) diferente a la del estudio pero con características diferentes, dando resultado un Alfa de 0,93 el cual demostró una muy alta confiabilidad según Ruiz (1998).

En atención a estos resultados la confiabilidad es considerada como una valoración aceptable ya que el valor máximo es igual a uno (01). Estos resultados permitieron efectuar los ajustes necesarios eliminando información irrelevante para la investigación.

### **Técnica de Procesamiento**

Una vez recabada la información a través de la aplicación del cuestionario, los datos fueron organizados y procesados estadísticamente expresados a través de la estadística descriptiva, determinando la frecuencia y los porcentajes para cada uno de los ítems contestados.

En este sentido Hernández y otros (2003), afirman que la distribución de frecuencias es “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías” (p.343). Luego se realizaron los cuadros de acuerdo a la frecuencia con que fueron emitidas las respuestas dadas a cada ítem, se agruparon los datos de acuerdo a cada respuesta, lo cual permitió a través del análisis estadístico descriptivo, interpretar los resultados y se procedió a representar mediante gráficos, en la cual se utilizó el programa Microsoft Office profesional plus 2013, que tiene incluido dentro de sus funciones la creación de gráficos. Para dar respuesta a los objetivos planteados.

Finalmente, se procedió a realizar el correspondiente análisis, permitiendo determinar la necesidad de Promover la bailoterapia, como herramienta de integración social en la comunidad de Villas del Pilar Municipio Araure Estado Portuguesa. Partiendo de los hallazgos encontrados durante la investigación a objeto de responder a las necesidades evidenciadas en las encuestas aplicadas

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

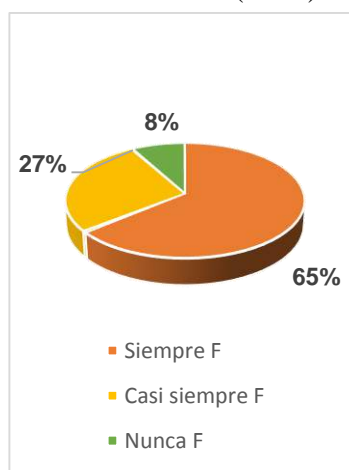
Para el proceso de responder los ítems del cuestionario a aplicar, es importantes mencionar que la investigadora estuvo siempre en contacto y explicando cada uno de ellos, inclusive antes de llegar a las respuestas la autora dio una charla sobre toda la bibliografía contenida en su investigación referente al tema en estudio, con la finalidad de que todos los participantes (124 sujetos) obtuviesen una clara idea y una debida opción al momento de responder los ítems.

#### **Cuadro 3**

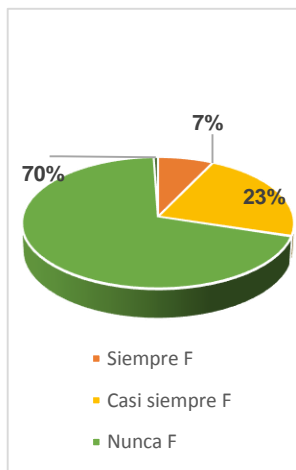
**Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Necesidad que presentan.**

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
1	80	65%	34	27%	10	8%
2	09	7%	28	23%	87	70%
3	14	11%	32	26%	78	63%

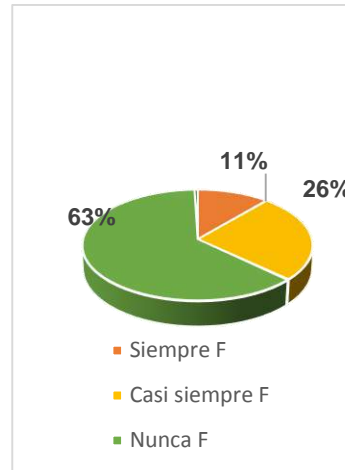
**Fuente:** Arévalo (2018)



**Gráfico 1. Porcentaje Obtenido del ítem 1**



**Gráfico 2. Porcentaje Obtenido del ítem 2**



**Gráfico 3. Porcentaje Obtenido del ítem 3**

En el Cuadro 3, se observa el resultado realizado en frecuencia y porcentaje del indicador necesidad que presentan los habitantes de la comunidad Villa del Pilar en

práctica actividades, de ella se desprende tres (3) ítems, que nos permiten diagnosticar parte de esta necesidad, según se evidencia en los siguientes resultados.

**En el grafico 1**, referente al ítem 1 donde se le pregunta a los habitantes ¿Participas en reuniones y fiestas como actividad social? La misma muestra que el sesenta y cinco por ciento (65%) respondió que siempre participan en estos tipos de actividades, el veintisiete por ciento (27%) respondió que casi siempre participa en esto tipos de actividades y un ocho por ciento (8%) que no participa.

**En el grafico 2**. Relativo al ítem 2 donde se les pregunta a los habitantes ¿Cree que la comunidad se une para realizar alguna actividad?, se demostró que el setenta por ciento (70%) respondió que nunca participan en actividades, el veintitrés por ciento (23%) respondió que casi siempre participa y un siete por ciento (7%) que siempre participa.

**En el grafico 3**. Concerniente al ítem 3 donde se les pregunta a los habitantes ¿Participas en alguna actividad física dentro de la comunidad?, manifestando que el sesenta y tres por ciento (63%) respondió que nunca participan en actividades dentro de la comunidad, el veintiséis por ciento (26%) respondió que casi siempre participa y un once por ciento (11%) que siempre participa.

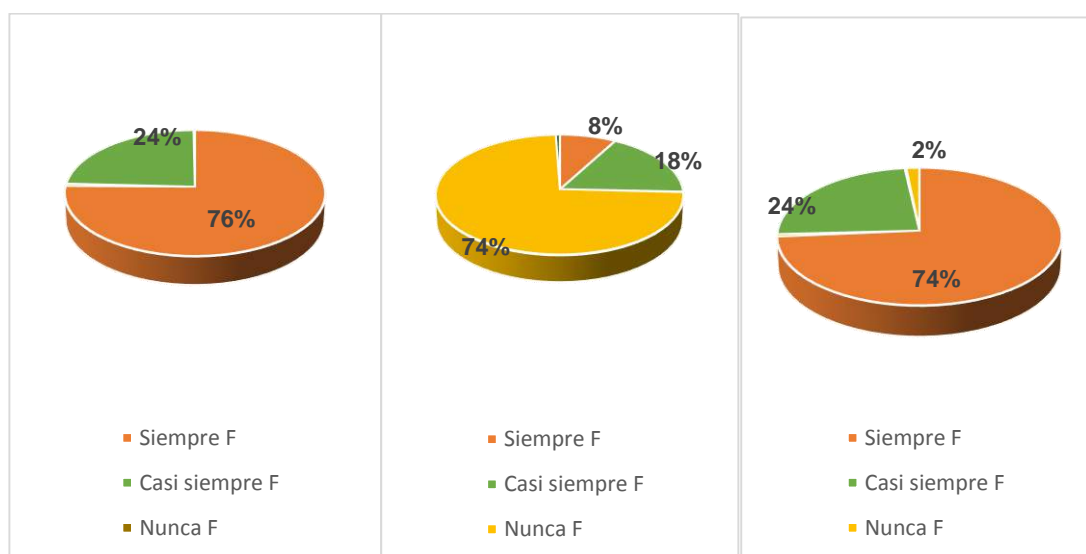
En síntesis, partiendo de la iniciativa mostrada en el grafico 1 donde se evidencio sumando la alternativa siempre y casi siempre, da un ochenta y dos por ciento (82%) que los habitante le gusta participar en estos tipos de actividades señaladas, ya que manifestaron que la realizan en su entorno familiar. Con respecto, a los gráficos sobre los ítems 2 y 3, ¿Cree que la comunidad se une para realizar alguna actividad? y ¿Participas en alguna actividad física dentro de ella?, se observó que la mayoría de los habitantes respondieron entre el setenta por ciento (70%) y el sesenta y tres por ciento (63%) que nunca la comunidad se une para realizar alguna actividad y por supuesto ellos nunca participan en actividades dentro de ella. Esto nos da pie a expresar que en la comunidad se necesita planificar actividades en conjunto y bien organizada, ya que en el primer ítem demuestra que si participan pero en su entorno familiar, y lo que se requiere un empuje, entusiasmo para planificar una actividad física donde participen toda la comunidad.

#### Cuadro 4

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Práctica de actividades

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
4	94	76%	30	24%	-	
5	10	8%	22	18%	92	74%
6	92	74%	30	24%	02	2%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 4. Porcentaje Obtenido del ítem 4**

**Gráfico 5. Porcentaje Obtenido del ítem 5**

**Gráfico 6. Porcentaje Obtenido del ítem 6**

El Cuadro 4, se presentan los resultados realizados en frecuencia y porcentaje del indicador práctica de actividades que ostentan los habitantes de la comunidad Villa del Pilar sobre la bailoterapia, de ella se desprende tres (3) ítems, que permiten afirmar que entre las actividades físicas que se requiere en esta comunidad, sea la bailoterapia como herramienta de integración social. Según la demostración en los siguientes resultados. **En el gráfico 4**, referido al ítem 4, donde se les preguntan a los habitantes ¿Te gustaría participar en actividades físicas dentro de la comunidad?, se demuestra que el setenta y seis por ciento (76%) respondió que siempre le gustaría participar en actividades

físicas dentro de la comunidad, y el veinticuatro por ciento (24%) respondió que casi siempre le gustaría.

Con respecto al **grafico 5**. Inherente al ítem 5, donde se les pregunta a los habitantes ¿Has participado en clase de bailoterapia?, se observa que el setenta y cuatro por ciento (74%) respondió que nunca han participado en este tipo de actividad, seguidamente el dieciocho por ciento (18%) respondió que casi siempre ha participado y un ocho por ciento (8%) que siempre participa.

**En el grafico 6**. En lo que corresponde al ítem 6, donde se les pregunta a los habitantes ¿Te gustaría participar en clase de bailoterapia como forma de integración social en la comunidad?, manifestando, el setenta y cuatro por ciento (74%) que siempre les gustaría participar en clase de bailoterapia como herramienta de integración social en la comunidad Villa del pilar, también el veinticuatro por ciento (24%) respondió que casi siempre les gustaría participar, mientras que un dos por ciento (2%) que nunca les gustaría participar en este tipo de actividad.

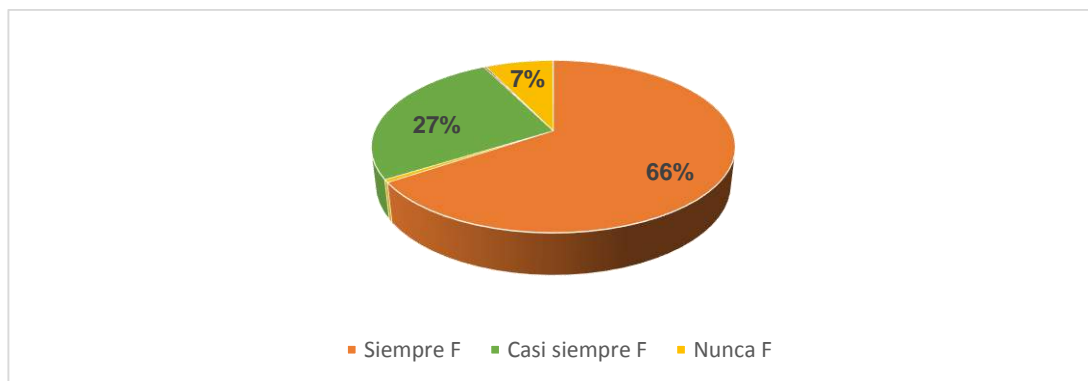
Los resultados señalados por los miembros de esta comunidad, nos indica que si se puede incluir la bailoterapia como una técnica nueva que propone a las personas una alternativa novedosa para sentirse mejor ya que combina movimientos aeróbicos con típicos pasos de baile y que puede mejorar la sociabilidad de quien la práctica, porque la misma se realiza en grupo y justamente requiere de intensa interacción social.

### **Cuadro 5**

#### **Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Constructivismo social**

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
7	82	66%	33	27%	09	7%

**Fuente: Arévalo (2018)**



**Gráfico 7. Porcentaje obtenidos del Indicador: Constructivismo social**

El Gráfico 7. Muestra los resultados del ítem 7 donde se les preguntan a los participantes que ¿Considera que la bailoterapia como actividad física, ayuda a las relaciones sociales? el sesenta y seis por ciento (66%) de los encuestados manifestaron que siempre, además un veintisiete por ciento (27%) que casi siempre mientras que un siete (7%) que nunca considera que la bailoterapia como actividad física, ayuda a las relaciones sociales. Ahora bien, si sumamos las dos primeras respuestas se deduce que el noventa y tres por ciento (93%) consideran que la bailoterapia como actividad física, ayuda a las relaciones sociales.

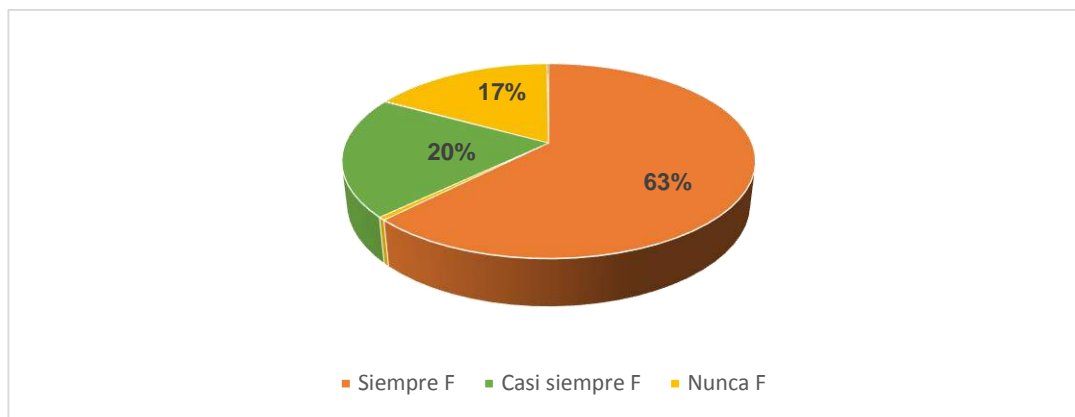
Tal afirmación es apoyada por Aima. (2005) al decir que la bailoterapia, se han convertido desde hace unos años, en una actividad de relevancia social. La misma, proporciona un medio quizás el mejor, para aprovechar de manera productiva el tiempo libre. Al integrarse a la actividad, el individuo se incorpora a un proceso que involucra el despliegue de energía corporal y psicológica que lo aleja de la posibilidad de orientar esta energía hacia áreas no cónsonas con la sana convivencia y con la integración de la comunidad a la cual pertenece.

#### **Cuadro 6**

##### **Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Característica**

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
8	78	63%	25	20%	21	17%

**Fuente: Arévalo (2018)**



**Gráfico 8. Porcentaje obtenidos del Indicador: Característica**

En el gráfico correspondiente se observa los resultados del ítem 8 la pregunta ¿Cree que la bailoterapia logra beneficios positivos para mantenerse en forma en cualquier edad?, donde los participantes respondieron lo siguiente: el sesenta y tres por ciento (63%) de los encuestados manifestaron que siempre, un veinte por ciento (20%) que casi siempre y por último un diecisiete por ciento (17%) que nunca. Cada alternativa indicando el grado de porcentaje que cree que la bailoterapia logra beneficios positivos para mantenerse en forma en cualquier edad. Si unimos las dos primeras respuestas (siempre y casi siempre) nos indica que el ochenta y tres por ciento (83%) de los participantes consideran que la bailoterapia logra beneficios positivos

Al respecto, Pérez y otros (2009) define a la Bailoterapia una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos, por instantes, del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías.

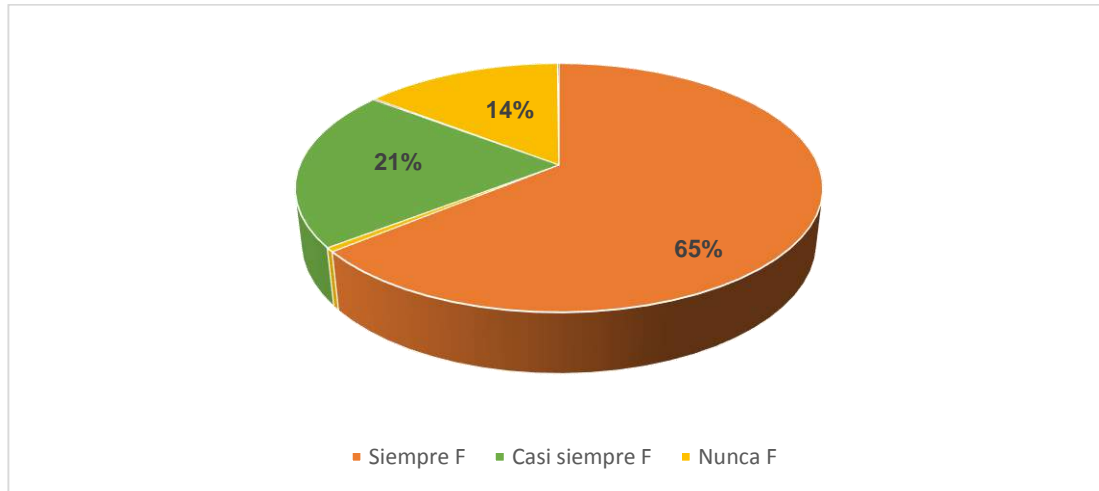
#### **Cuadro 7**

##### **Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Recreación**

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
9	80	65%	26	21%	18	14%

**Fuente: Arévalo (2018)**





**Gráfico 9. Porcentaje obtenidos del Indicador Recreación.**

En el Gráfico 9, están los resultados del ítem 9 expresando la pregunta a los participantes sobre ¿Consideras que es importante la recreación para liberar stress y divertirse?, donde respondieron de tal manera: el sesenta y cinco por ciento (65%) de los encuestados manifestaron que siempre, un veintiuno por ciento (21%) que casi siempre y por ultimo un catorce por ciento (14%) que nunca. Los resultados de este ítem, trae acotación a Milleno (1999) asegura que la recreación es “Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, liberar stress, divertirse, desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haberse liberado de toda obligación profesional, familiar, social” (Pag.48).

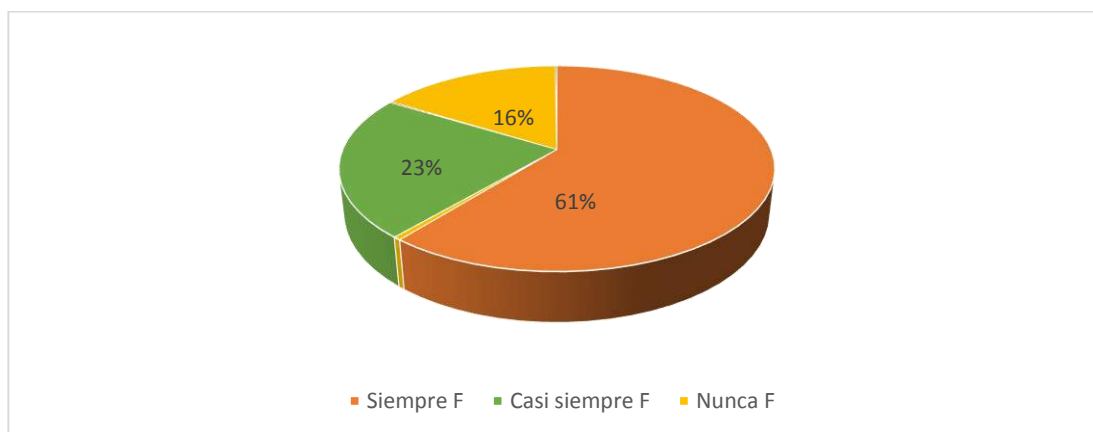
Fundamentado en esta definición, se puede decir que el ochenta y seis por ciento (86%) de la población en estudio, siempre y casi siempre consideras que es importante la recreación para liberar stress y divertirse. Ya que la sociedad actual desea realizar actividad física recreativa, con el objetivo de prevenir las enfermedades y la búsqueda hacia un nuevo estilo de vida.

### Cuadro 8

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Baile como terapia

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
10	76	61%	28	23%	20	16%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 10. Porcentaje obtenidos del Indicador Baile como terapia.**

Concerniente al gráfico 10, establecido porcentualmente en este ítem ¿Consideras que la bailoterapia combate ciertos hábitos negativos como la obesidad y Otros?, donde los participantes respondieron los siguientes: el sesenta y uno por ciento (61%) de los encuestados manifestaron que siempre consideran que la bailoterapia combate ciertos hábitos negativos; asimismo un veintitrés por ciento (23%) indicó que casi siempre de afirmación a la pregunta, mientras que un dieciséis por ciento (16%) dijo que nunca. Cada alternativa indicando el grado de porcentaje que consideras que la bailoterapia combate ciertos hábitos negativos como la obesidad entre otros. Si unimos las dos primeras respuestas (siempre y casi siempre) nos dice que el ochenta y cuatro por ciento (84%) de los participantes consideran afirmativo que la bailoterapia combate ciertos hábitos negativos.

Lo antes planteado, lleva a destacar lo que expone Chace (s/f). El baile visto como terapia tiende a ver hacia la salud en beneficio de persona que lo practica en relación

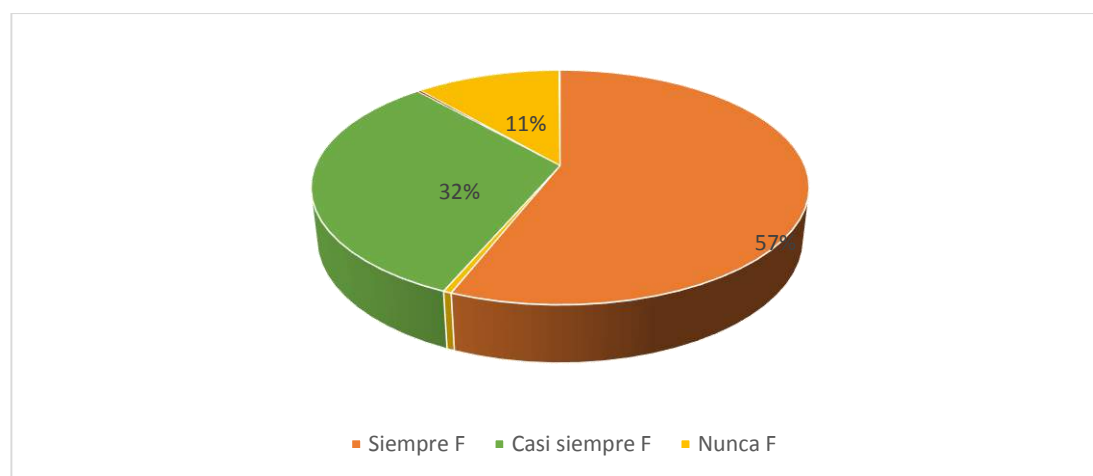
al cuerpo, mente y espíritu; en otras palabras, el baile busca combatir ciertos hábitos negativos del comportamiento en la persona al igual que lidiar con enfermedades que aquejan al individuo.

### Cuadro 9

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Consecuencias

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
11	70	57%	40	32%	14	11%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 11. Porcentaje obtenidos del Indicador Consecuencias.**

El Gráfico 11, están los resultados del ítem ¿Consideras que llevar una vida sedentaria influye en las enfermedades y a la muerte prematura?, donde los encuestados expresaron sus respuestas de las siguientes maneras: El cincuenta y siete por ciento (57%) de los encuestados manifestaron que siempre, también un treinta y dos por ciento (32%) que casi siempre, mientras que un once por ciento (11%) que nunca. Dichos resultados se puede desprender que el ochenta y nueve por ciento (89%) sumando las alternativas siempre y casi siempre, consideran que llevar una vida sedentaria influye en las enfermedades y a la muerte prematura.

Sustentando, que el cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. Las personas que realizan una actividad física moderada, especialmente

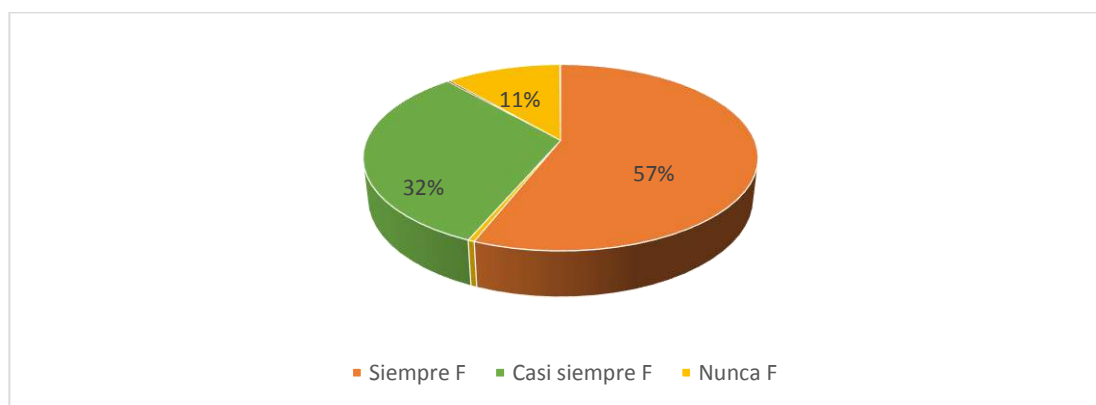
durante la mediana edad y posteriormente, tienen el doble de posibilidades que las personas sedentarias de evitar una muerte temprana y el desarrollo de enfermedades graves.

### Cuadro 10

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Falta de Actividad

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
12	70	57%	40	32%	14	11%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 12. Porcentaje obtenidos del Indicador Falta de Actividad.**

Respecto al gráfico 12, explícito porcentualmente en este ítem ¿Considera que la falta de actividad física interviene en el cansancio, desánimo y poca autoestima?, en razón los participantes respondieron lo siguiente: el cincuenta y siete por ciento (57%) de los encuestados manifestaron que siempre considera que la falta de actividad física interviene en el cansancio, desánimo y poca autoestima; igualmente, un treinta y dos por ciento (32%) indicó que casi siempre, mientras que un once por ciento (11%) dijo que nunca. Cada alternativa revela el nivel de porcentaje de respuesta.

Ahora bien, si unimos las dos primeras respuestas (siempre y casi siempre) nos dice, que el ochenta y nueve por ciento (89%) de los participantes, considera que la falta de actividad física interviene en el cansancio, desánimo y poca autoestima. Para Díaz (2003), la inactividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer

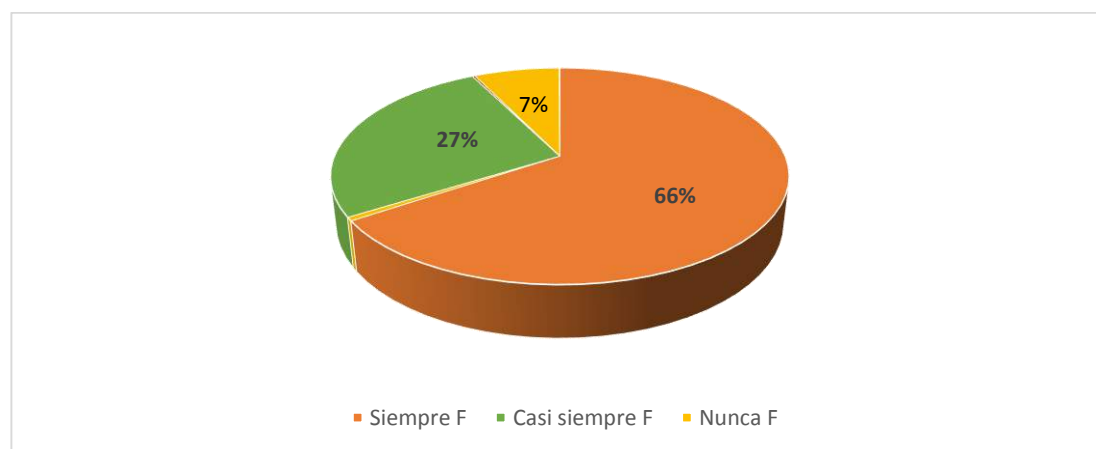
las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aun en actividades de escritorio.

### **Cuadro 11**

#### **Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Adaptarse a la sociedad**

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
13	82	66%	33	27%	09	7%

**Fuente: Arévalo (2018)**



**Gráfico 13. Porcentaje obtenidos del Indicador Adaptarse a la sociedad.**

Los resultados que aparecen en el gráfico 13, corresponde al análisis porcentual del ítem 13 ¿Cree que la integración ayuda a las personas a tener contacto con su medio ambiente y adaptarse a la sociedad?, al respecto los encuestados respondieron de tal manera: el sesenta y seis por ciento (66%) de los encuestados manifestaron que siempre cree que la integración ayuda a las personas a tener contacto con su medio ambiente y adaptarse a la sociedad; a su vez, un veintisiete por ciento (27%) que casi siempre y por último un siete por ciento (7%) que nunca.

Estos resultados, nos hace apropiarnos de la idea de Mazorra, (1988) define Integración como: Proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad. En razón, el proceso de integración consiste en la apropiación por parte

del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de formarse a la vida en sociedad.

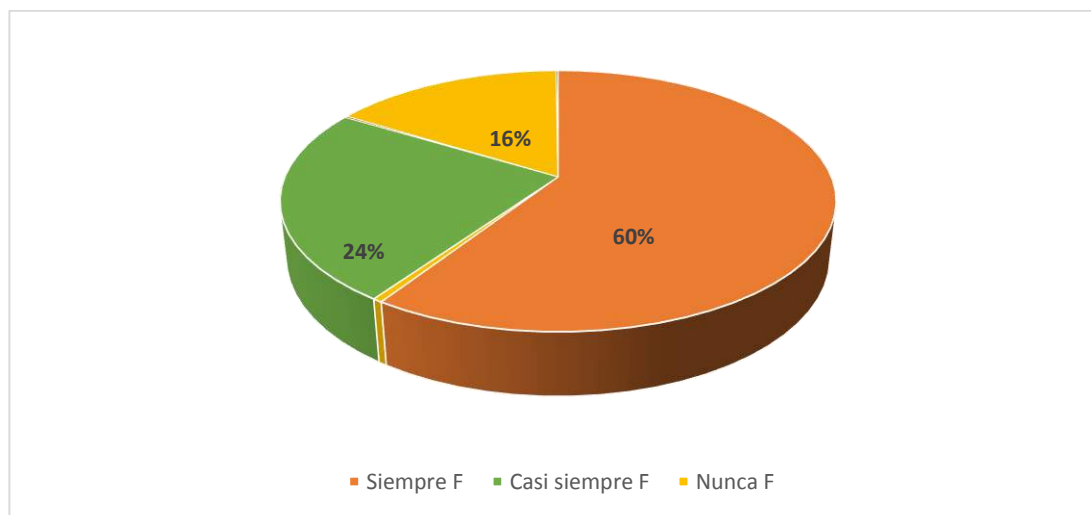
Tal como lo manifestaron las alternativas (siempre y casi siempre) que suman el noventa y tres por ciento (93%) de la población en estudio, creen que la integración ayuda a las personas a tener contacto con su medio ambiente y adaptarse a la sociedad. es decir, por un lado se encuentra toda la influencia que ejercen los grupos y por otro, la recepción activa que realiza el individuo.

### Cuadro 12

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Como proceso

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
14	74	60%	30	24%	20	16%

Fuente: Arévalo (2018)



#### Gráfico 14. Porcentaje obtenidos del Indicador Como proceso.

En el Gráfico 14, están los resultados del ítem 14 expresando la pregunta a los participantes sobre ¿Consideras que la integración social como proceso debe comenzar en edades temprana hasta la adultez?, donde respondieron de tal manera: el sesenta por ciento (60%) de los encuestados manifestaron que siempre, un veinticuatro por ciento (24%) que casi siempre y por ultimo un dieciséis por ciento (16%) que nunca.

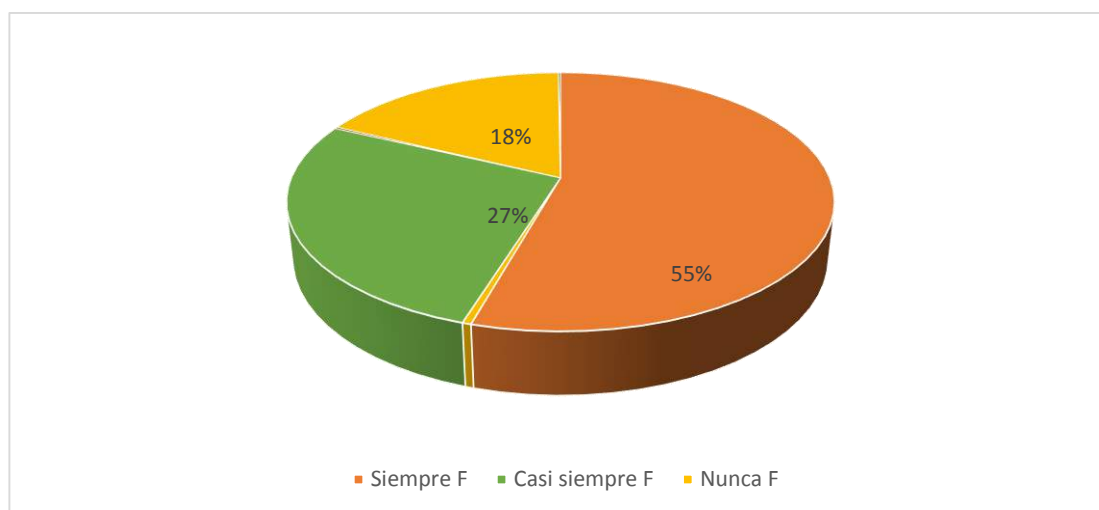
Sobre la base de los resultados de este ítem se apunta a las ideas expuestas, Gómez (1995). Expresa que, la integración social es un proceso dinámico y progresivo que engloba los diferentes entornos o ámbitos que se dan a lo largo de la vida de una persona, la familia, el trabajo y la comunidad. En forma sistemática, flexible e interactiva y propicia el ajuste de las personas con necesidades a las exigencias y pautas de comportamiento propias del medio en el cual se desenvuelve.

Basado en este concepto, se puede decir que el ochenta y cuatro por ciento (84%) de la población en estudio, siempre y casi siempre consideran que la integración social como proceso debe comenzar en edades temprana hasta la adultez. Debido a que concibe a la persona con necesidades como aquella cuyas características físicas, intelectuales requieren de planes y programas para favorecer la integración, en nuestra caso la bailoterapia.

**Cuadro 13**  
**Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Papel importante**

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
15	68	55%	34	27%	22	18%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 15. Porcentaje obtenidos del Indicador Papel importante.**

En el Gráfico 15, están los resultados del ítem siguiente ¿Consideras que la comunidad juega un papel importante para resolver los problemas en su entorno? , donde respondieron de tal manera: El cincuenta y cinco por ciento (55%) de los encuestados manifestaron que siempre; de igual manera, un veintisiete por ciento (27%) que casi siempre, mientras que un dieciocho por ciento (18%) que nunca. Los resultados de este ítem, primeramente permiten dar una clara idea sobre el tema, en opinión de Lafont (2000). El rol de la comunidad se convierte en un factor valioso y activo, pues como agente socializador tiene una influencia y una responsabilidad que rebasan su poder comunitario (p.25).

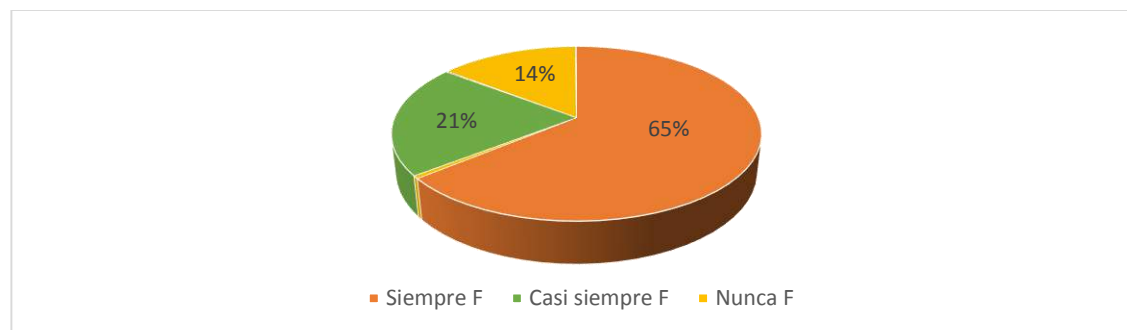
Por consiguiente, el ochenta y dos por ciento (82%) de los encuestados que dieron las opciones, siempre y casi siempre consideran que la comunidad juega un papel importante para resolver los problemas en su entorno. Porque la comunidad busca soluciones o alternativas a los diferentes problemas que le aquejan y lograr desarrollar actividades conjuntas para impulsar iniciativas de integración social tal como se proyecta con la bailoterapia.

#### Cuadro 14

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Relación Comunidad y Actividad Física

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
16	80	65%	26	21%	18	14%

Fuente: Arévalo (2018)



**Gráfico 16. Porcentaje obtenidos del Indicador Relación Comunidad y Actividad Física.**



En el presente gráfico 16, se observan los resultados del ítem ¿Consideras interesante que debe existir una relación entre comunidad y actividad física (bailoterapia)?, los encuestados expresaron sus respuestas de la siguiente manera: El sesenta y cinco por ciento (65%) de los encuestados manifestaron que siempre, también un veintiuno por ciento (21%) que casi siempre, mientras que un catorce por ciento (14%) que nunca. Dichos resultados se puede desprender que el ochenta y seis por ciento (86%) sumando las alternativas siempre y casi siempre, consideras interesante que debe existir una relación entre comunidad y actividad física (bailoterapia).

Resulta interesante, agregar la relación que existe entre comunidad y actividad física, según Henríquez y Paredes (2005).

Son parte de una misma realidad en la que interactúan, para que estas relaciones adquieran una dimensión de construcción de sentido colectivo y de ciudadanía democrática, han de partir de la valoración de sí mismo, de los otros, incluidas su diversidad compleja, que no ha de convertirse en punto de conflicto sino en reconocimiento de la diferencia desde la cual hay que construir lo común que acerca como parte de un mismo espacio al que se pertenece y percibe, necesitado de transformación o se está interesado en actuar para transformarlo (p.89).

### Cuadro 15

#### Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Delimitación Geográfica

Ítems Nº	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
17	67	54%	39	32%	18	14%

Fuente: Arévalo (2018)

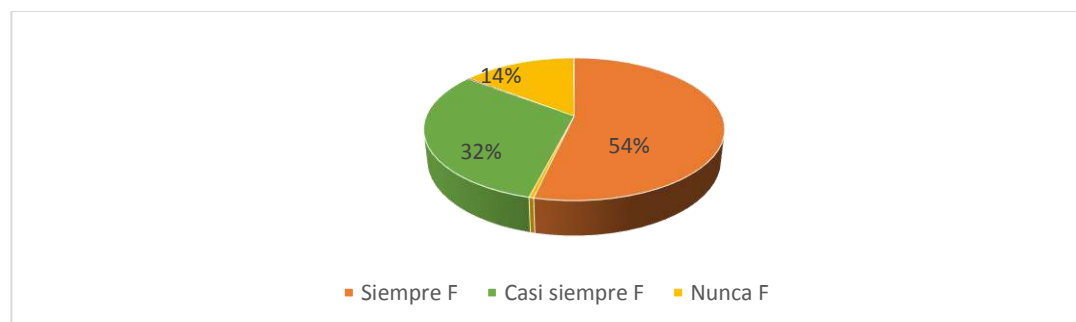


Gráfico 17. Porcentaje obtenidos del Indicador Delimitación Geográfica.

Los resultados que aparecen en el gráfico 17, corresponde al análisis porcentual del ítem 17 ¿Cree que la palabra comunidad se refiere a su delimitación geográfica e influencia en los factores físicos y sociales?, al respecto los encuestados respondieron de tal manera: El cincuenta y cuatro por ciento (54%) de los encuestados manifestaron que siempre cree que la palabra comunidad se refiere a su delimitación geográfica e influencia en los factores físicos y sociales, un treinta y dos por ciento (32%) que casi siempre y por último un catorce por ciento (14%) que nunca.

Estos resultados, afirma la idea Ander-Egg, (1982), considera que a veces una localidad o área geográfica se define partiendo principalmente de su delimitación geográfica o por la influencia de los factores físico sobre los sociales, prosigue afirmando que el término comunidad se emplea para designar la estructura social de un grupo, partiendo del estudio de: sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que se dan en su interior; se entiende entonces en este caso particular que la comunidad es considerada como un conjunto de relaciones sociales (Pag.124).

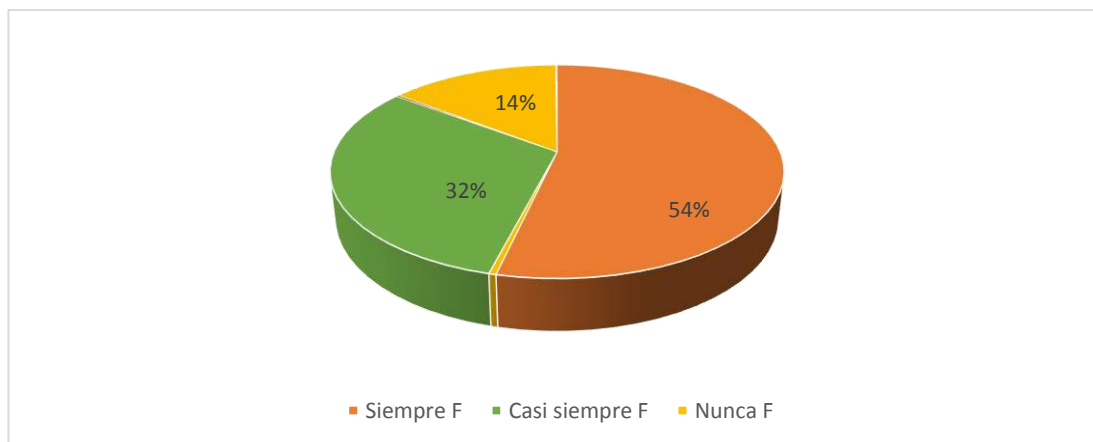
Esto sustenta lo manifestado en las alternativas (siempre y casi siempre) que suman ochenta y seis por ciento (86%) de la población en estudio, cree que la palabra comunidad se refiere a su delimitación geográfica e influencia en los factores físicos y sociales.

### **Cuadro 16**

#### **Distribución de frecuencia y porcentaje obtenidos del Indicador: Elementos Fundamentales**

Ítems N°	Siempre		Casi siempre		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
<b>18</b>	67	54%	39	32%	18	14%

**Fuente: Arévalo (2018)**



**Gráfico 18. Porcentaje obtenidos del Indicador Elementos Fundamentales.**

En el gráfico 18, están los resultados del ítem 18 formulando la pregunta a los participantes sobre ¿Consideras que los elementos geográficos, social, socio psicológicos y direccional son aspectos importantes en cada comunidad?, donde respondieron de tal manera: El cincuenta y cuatro por ciento (54%) de los encuestados manifestaron que siempre consideras que los elementos geográficos, social, socio psicológicos y direccional son aspectos importantes en cada comunidad, un treinta y dos por ciento (32%) que casi siempre y por ultimo un catorce por ciento (14%) que nunca.

Al respecto, Según Arias, H. (1995), Resalta el hecho de que los elementos geográfico, social, socio psicológico y direccional son aspectos importantes en todo concepto o estudio de la comunidad, para él comunidad se define como “... Organismo social que ocupa determinados espacios geográficos. Por estar influenciado por la sociedad, de la que forma parte, y a su vez funciona como un sistema de orden inferior (las familias, los individuos, los grupos e instituciones) que interactúan, en el carácter objetivo, material, dependiendo de su organización y su posición (activa o pasiva) respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida” (p.28).

Basado en este concepto, se puede decir que el ochenta y seis por ciento (86%) de la población en estudio, siempre y casi siempre consideras que los elementos geográficos, social, socio psicológicos y direccional son aspectos importantes en cada comunidad. Debido a que los actores comunitarios empiezan a ser parte de los procesos

comunitarios como sujetos pensantes que aportan a las situaciones de conflicto alternativas viables para su solución.

Desde esta mirada se amplía el espectro de la comunidad dando paso a procesos grupales, los cuales están acompañados por la labor profesional en la búsqueda de respuestas que respondan a las necesidades de los colectivos comunitarios. En nuestro caso la bailoterapia como herramienta de integración social.

### **Conclusión del Diagnóstico:**

Mediante el análisis y procesamiento de los datos de la encuesta aplicada se constató lo siguiente:

En la comunidad Villa de Pilar de Araure, más del 70% de sus miembros no realizan actividades físicas en conjunto, dirigida a las edades de 19 años hasta 51 en adelante. Asimismo, más del 76% manifestaron que le gustaría realizar actividades físicas recreativas. Con respecto, a la actividad física a realizar, su respuesta fue afirmativa ya que más del 74 % de los miembros de la comunidad ven como buena opción la bailoterapia, porque puede ser practicada por ambos sexo y es más divertida por su música.

Una gran mayoría, más de 82% (sumando la alternativa siempre y casi siempre) consideran como una terapia alternativa a la bailoterapia por su proceso creativo y el uso de formas expresivas que facilita el desarrollo psicosocial, cognitivo, afectivo del individuo. Referente a la integración social, más de 84% (sumando la alternativa siempre y casi siempre) reconocieron que, la integración social es un proceso dinámico y progresivo que engloba los diferentes entornos o ámbitos que se dan a lo largo de la vida de una persona, la familia, el trabajo y la comunidad. En forma sistemática, flexible e interactiva y propicia el ajuste de las personas con necesidades a las exigencias y pautas de comportamiento propias del medio en el cual se desenvuelve.

### **FASE II.- De Estudio de la Factibilidad**

Es importante mencionar en esta fase de factibilidad, para llevarla a cabo no se presentaron inconvenientes, ya que la autora de la investigación forma parte de la

comunidad de villas del pilar y además gran copartícipe para que se desarrollen otras actividades dentro de la misma, esto hizo un gran potencial para la perspectiva del estudio.

Desde el punto de vista de la factibilidad de mercado y financiera, existe total disposición de la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado Portuguesa para apoyar el estudio en lo referido al suministro de la información y el financiamiento a través de las instituciones públicas competentes. Asimismo, para la realización de algunas fases se contó con la colaboración económica de la comunidad conjuntamente con la autora de la investigación en la realización del diagnóstico.

Ahora bien, para evaluar la factibilidad técnica y social del plan de actividades físicas que se aplican en la bailoterapia como herramienta de integración social en comunidades de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa, se cuenta con que la propuesta ofrece respuestas adecuadas a las necesidades que se evidenciaron en el análisis de resultados con respecto a la bailoterapia como herramienta de integración social.

Una vez realizada la propuesta por parte de la investigadora, el mismo será ejecutado en la comunidad y la persona responsable asistirá a jornadas relacionadas a la actividad, para luego desarrollar las bailoterapia a la población en estudio y todas aquellas que deseen incorporarse, ya que que más del setenta y cuatro por ciento (74%) de la población les gustaría participar en clase de bailoterapia como herramienta de integración social en la comunidad Villa del pilar.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

Una vez finalizada la investigación se evidencia la necesidad de implementar un plan de ejercicios variados para promover la bailoterapia como herramienta de integración social, ya que los miembros de la comunidad al finalizar sus labores en el horario correspondiente, no cuentan con alternativas de ocupación de tiempo libre, donde puedan participar en actividades física para integrarse con su comunidad y hacer nuevas relaciones sociales.

#### **Título:**

Plan de Ejercicios para Promover la Bailoterapia, como Herramienta de Integración Social en la Comunidad de Villas del Pilar Municipio Araure Estado Portuguesa.

#### **Presentación de la Propuesta**

La bailoterapia consiste en hacer ejercicios coordinado al ritmo de la música derivado del baile, lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprender, mientras hace ejercicio cardiovascular, además a contribuir con la integración social en las comunidades. La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal. Y hace falta saber bailar. Es muy económica, ya que para asistir a sus clases se requiere ganas de divertirse, no se baila en pareja, implica con uno mismo e integrarse a la energía de una gran cantidad de personas haciendo lo mismo, y para su práctica requiere de ropa y zapatos deportivos cómodos o de baile.

Navarro (2005) Expresa, la bailoterapia aporta a la comunidad las relaciones interpersonales, eleva la autoestima, desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad, Asimismo fortalece el desarrollo de la personalidad, desarrolla hábitos de buena conducta, promueve la utilización del tiempo libre de forma sana; también, mejoran y cambian los estilos de vida, se logra que el practicante muestre su yo interno y se nutre de energía positiva y se eleva el acervo cultural y

alimentario (Pag.57). Se puede deducir, que la bailoterapia aumenta el bienestar, la alegría, combate la depresión, el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos. Sus actividades conllevan a la concentración mental, estimulan la memoria y ayudan a elevar la autoestima pues sus beneficios se manifiestan rápidamente en el cuerpo y en el organismo de los practicantes.

### **Introducción**

El plan de ejercicios variados, se caracteriza por una amplia variedad en el empleo de música, variedad de coreografías, amplia utilización de medios de enseñanza, se utiliza una concatenación de pasos de bajo y alto impacto asequibles para los participantes, todos en función de lograr en los practicantes un alto grado de motivación e integración durante las sesiones. En la relación y sistematización de cada una de las actividades o clases se tuvo en cuenta el trabajo alterno de los planos musculares que se trabajan en las clases lográndose una correcta relación trabajo-descanso. En este sentido se cumple una ley fundamental de la Educación Física que es la ley de la dependencia recíproca de los cambios cuantitativos y cualitativos que se operan en el organismo.

El mismo responde, al enfoque integral físico-educativo expuesto por Fernández (2009), Rodríguez y León (2010) pues a través de la propuesta se contribuye a la formación integral de la personalidad y al mejoramiento de la integración social de los practicantes. En la propuesta se emplea la misma estructura de las clases vigentes variándose los contenidos de cada una de sus partes en todas las clases, se hace preciso aclarar que lo que determina el estilo de clases se centra en la parte Aeróbica o Cardiovascular interrelacionándose con la integración social.

### **Justificación**

Se considera que la propuesta, tiene un mayor significado desde el punto de vista social, porque radica fundamentalmente en la elaboración de un conjunto de actividades de bailoterapia sustentadas en un plan de ejercicios para el disfrute, que permita la integración social y un mejoramiento de su salud en la comunidad Villas del

Pilar municipio Araure estado Portuguesa, además ofrecer una mayor opción para que las personas puedan disfrutar de su tiempo libre de forma sana, sin recurrir a falsos juicios recreacionales.

Igualmente, permitirá apropiarse de elementos sobre la temática en cuestión, que es poco tratada en Portuguesa. De la misma manera, los aspectos aquí abordados permitirán contar con una guía bibliográfica excelente, la que pudiera por sus particularidades convertirse en material de consulta para todos los que incursionen en el estudio de este tema.

### **Beneficiarios.**

Son las personas o entes a quienes servirá la propuesta para disminuir o mejorar las dificultades que presentan respecto a una problemática suscitada en un contexto determinado. Para la presente propuesta será dirigida a todas las personas de ambos sexo que forman parte del objeto en estudio, perteneciente a la Comunidad Villas del Pilar del Municipio Araure.

### **Propósitos o intencionalidad de Transformación.**

En esta propuesta, se busca promover la bailoterapia como herramienta de integración social, para que sea parte de todo ser humano sin distinción de clase, sexo y religión lo cual permitirá que se crean condiciones para desarrollar un sistema de ejercicios variados de la bailoterapia, para formar seres integrales aptos para la convivencia e integración social en beneficio de su salud de esta comunidad. Esta propuesta es una alternativa de vida que en sus distintas facetas, constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y la integración y bienestar de la sociedad, los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. Rodríguez (2015).



## **Objetivos de la propuesta**

### **Objetivo General.**

Promover la integración social a través de un plan de ejercicios apoyado en la bailoterapia.

### **Objetivos Específicos.**

-Fomentar la participación en la práctica de la bailoterapia como estrategia de integración social en la comunidad de Villas del Pilar Municipio Araure Estado Portuguesa.

- Realizar ejercicios para el mejoramiento del sistema cardiovascular y respiratorio, fortalezcan al organismo y contribuir a la integración social en la comunidad.

### **Orientaciones metodológicas para los ejercicios variados o clases.**

-Controlar el estado inicial de salud del participante con la toma de pulso.

-Cumplir con el horario de la clase, es decir, a la hora de comenzar y a la hora de terminar.

-Usar ropa y calzado apropiado.

-Cada participante lleve su hidratación y hará uso de ella en el momento que le indique el instructor, y en algunos casos que lo requiera el participante.

-Se tomará el pulso 3 veces como mínimo en cada clase y cuando el profesor lo entienda pertinente en algún caso específico.

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

-Contar con los medios (solicitarlo al participante antes) necesarios para cada clase.

-Explicar bien detallado cada ejercicio y realizarlo preferiblemente por ambos lados.

-Individualizar el trabajo en cada clase. (Atención a diferencias individuales, realizarlo a su propio ritmo).

-Corregir los errores más comunes en los practicantes.

### **Medios de enseñanza que se emplean.**

- Clase de Bailoterapia con pasos de aerobio estilo coreografía: se utilizan pasos básicos de aerobio.
- Clase de Bailoterapia con pasos de aerobio estilo libre: pesas de arena, ligas o tensores, se utilizan pasos básicos de aerobio.
- Clase de Step: step, cuerda, se utilizan pasos básicos sobre el step.
- Clase de Tae-Bo: banderas de diversos tamaños (en dependencia de la estatura del practicante), se utilizan ejercicios de ataque y defensa.
- Clase de Circuito: bastón, cuerda y pesa de arena, se utilizan pasos básicos de aerobio durante el descanso entre series de repeticiones.
- Se sugiere que el profesor e instructor se duche sobre los Métodos y Organización (Técnica) utilizado en este plan, ya que favorecería al desenvolvimiento de cada ejercicio variado o clases.

### **Recomendaciones para la clases bailes o ejercicios variados**

**Bachata.** Bailar este ritmo en 8 tiempos hacia el frente con la pierna izquierda, luego girar en otros 8 tiempos hasta volver a la posición inicial, bailar 4 tiempos y cambiar de pierna, repetir con la otra pierna.

-Paso toque hacia la derecha e izquierda en 24 tiempos con flexión y extensión de brazos al frente, semejante al movimiento de remar, después dos tiempos de 8 con semiflexión de piernas, flexionando y extendiendo los brazos hacia los laterales, todo esto de bajo impacto.

- Ejercicio de alto impacto: Rodillas al pecho en 8 tiempos con extensión de brazos arriba y abajo.

**Cumbia.** Bailar en 4 tiempos en el lugar, luego 8 tiempos al frente con la pierna izquierda, 8 tiempos hacia el lateral izquierdo, 8 tiempo hacia atrás y 8 tiempos hacia el lateral derecho, cambiar de pierna y realizar las mismas acciones con la otra pierna.

-Paso cruce por delante y por atrás: Paso cruce por delante en 2 tiempos de 8, luego cambiar por atrás en los mismos tiempos con palmadas, combinar ambos pasos en 3

tiempos de 8, todo esto en bajo impacto, para el alto impacto realizar pataditas al frente y laterales en 8 tiempos.

**Cha cha chá.** De forma lenta realizar 2 tiempos de 8 hacia la izquierda y derecha, después a un ritmo más rápido ejecutar 1 tiempo de 8 con una palmada, 1 tiempo de 8 con dos palmadas y 1 tiempo de 8 con tres palmadas.

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

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

**Merengue:** 1 tiempo de 8 al frente, luego atrás, 1 tiempo de 8 desde la posición inicial, 4 tiempos para girar hacia la izquierda, 4 tiempos en el lugar y 4 tiempos para volver a girar, 1 tiempo de 8 en el lugar,

-Después subir en alto impacto en 1 tiempo de 8, 8 tiempos con movimientos de cintura hacia la izquierda, volver a subir en 8 tiempos y repetir el movimiento de cintura en 8 tiempos, todo esto primero con la pierna izquierda, repetir lo mismo con la pierna derecha.

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

-El de alto impacto en 3 tiempos de 8, acto seguido se realiza Lange de bajo impacto por la izquierda y derecha en 1 tiempo de 8, lange con torsión hasta el piso y extensión del brazo contrario.

-Subir al acto impacto en 1 tiempo de 8, repetir por el otro lado.

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

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

**Reuniones:** Celebración de los cumpleaños de los participantes, con distintos tipos de música, juegos recreativos que ayude a la integración social.

### **Otras opciones de baile que puede tomar el instructor**

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

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

-Paso L. Primeramente realizan 2 tiempos de 8 hacia el lado izquierdo y 2 tiempos hacia el lado derecho, acto seguido unen estos dos elementos en 2 tiempos de 8, todo

esto en el bajo impacto, con brazos laterales, arriba, al frente. En el alto impacto realizan rodilla al pecho con torsión en 1 tiempo de 8 y rodilla al pecho con palmadas en 1 tiempo de 8. Después realizan 1 tiempo de bajo impacto con el ejercicio completo, acto seguido ejecutan un cuadrado en 8 tiempos de bajo impacto, con diferentes posiciones de brazos, suben al alto impacto en 1 tiempo de 8 en el mismo cuadrado con pataditas al frente y la posición de brazos que estime oportuno el profesor

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

## Plan de Ejercicios

<p>1. <b>Contenido:</b> Ejercicios aeróbicos para el mejoramiento del sistema cardiovascular y respiratorio, Fortalecimiento de los músculos del abdomen. Contribución a la integración social en la comunidad.</p>
<p>Actividades</p>
<p><b>Inicio.</b>  1) Organización y presentación. Información de los objetivos. Toma de pulso en 6 segundos. 2) Acondicionamiento articular: Movimientos lentos y amplio de flexión, extensión y circunducción de las articulaciones, en función de la posibilidad de cada participante. 3) Calentamiento general: se realiza a través de pasos básicos. 4) Con paso toque, flexión de cuello, brazos y torsión del tronco, movimientos alternos combinando brazos y piernas. 5) elevación de rodilla al pecho, pateo de glúteos y pateo adelante, hop, semicucillitas.</p>
<p><b>Tiempo:</b> 10 minutos. <b>Repeticiones:</b> 8 Rep. <b>Métodos:</b> Verbal explicativa, ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Desarrollo:</b> Se trabajará a doble tiempo todas las coreografías, siempre para explicar un paso se marchará primero.  1) Marcha. 2) Desplazamiento hacia la derecha y regresa (paso cruzado) 4 Rep.  3) paso V. 8 Rep. 4) Marcha 1+2+3. Desplazamiento hacia la derecha y regresa (paso cruzado) 4 Rep. 5) Marcha 1+2+3+4. Paso V. 8 Rep. 6) Marcha 1+2+3+4+5 ^ Paso jum ping Jack. Elevación de rodilla al pecho 2 Rep.  7) Marcha 1+2+3+4+5+6. Desplazamiento derecha izquierda con pausa en el centro. -Paso doble baile, 4 Rep. 8) Marcha 1+2+3+4+5+6+7. Pasó toque afuera 4 derecha e 4 izquierda, 2 Rep. 9) Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8. Desplazamiento atrás, regreso paso auxiliar (dependiendo de la música). Paso toque 2 Rep.  10) Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9. Incluir giro (derecha-izquierda) u otro elemento al ritmo del baile. 3 Rep. 11) Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10. Desplazamiento diagonal hacia adelante flexionar una rodilla izquierda y con el otro pie derecho tocar el piso con el talón, y de regreso la pierna izquierda al pecho. Realizarlo de forma contraria. 3 Rep.  12) Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12. Desplazamiento diagonal hacia derecha y el regresar en forma de nado. 3 Rep. 13) Marcha 1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12. Desplazamiento diagonal hacia izquierda y el regresar en forma de nado. 3 Rep.</p> <p><b>Recomendación</b>  a) Todas las coreografía se realizan una o dos veces hasta que los participantes la dominen por ambos lados. b) Toma de pulso en 6 seg. c) Bajar el ritmo cardiaco.  d) Trabajo localizado (abdomen). e) Sentado subiendo y bajando pierna alternada  f) Sentado flexionar y extender piernas. g) Sentado mover pierna en forma de bicicleta. h) Estiramiento.</p>
<p><b>Tiempo:</b> más o menos 40 minutos y la recomendación se puede realizar entre 6 a 8 minutos.  <b>Repetición:</b> entre 2 a 4 repeticiones aproximadamente.  <b>Métodos:</b> Estilo coreografía, encadenados por adicción. Y en la recomendación ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Cierre:</b>  1) Ejercicios de relajación (acompañado de música, ejercicios de Inspiración y espiración. 2) Toma de pulso en 6 segundos. 3) Asignación o despedidas y aplausos.</p>

<p>2. <b>Contenido:</b> Desarrollo el sistema cardiovascular a través del baile, así como mejorar la salud física y mental. - Contribución a la integración social en la comunidad.</p>
<p>Actividades.</p>
<p><b>Inicio.</b></p> <p>1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Movimientos articulares: Cuello; flexión, inclinación, rotación. 5) Hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación, Extensión, Aducción. 6) Codos: Flexión, Extensión. 7) Muñecas: flexión dorsal, flexión palmar, Abducción. 8) Tronco: flexión, extensión, hiperextensión, inclinaciones, rotaciones. 9) Cadera: flexión, extensión, Abducción, rotaciones. 10) Rodillas: flexión y extensión. 11.) Tobillos: dorsiflexión, plantiflexión, inversión, eversión.</p> <p>Calentamiento general:</p> <p>1) Espalda: Apoyado en la planta de los pies, doblando las rodillas y bajando el tronco. Duración 20 segundos. 2) Piernas: (cuadriceps) Sentados, una pierna extendida y la otra flexionada vascular con el tronco hacia atrás. Duración 20 segundos con cada pierna. Piernas: (muslos o cuadriceps) Sentados rodillas flexionadas, vascular con el tronco hacia atrás. Duración: 20 segundos. Piernas (muslos - tobillos). En esta posición estirando el pie con la mano, lleva el pie hasta las nalgas. Duración 20 segundos con cada pierna. -Piernas Rodillas: rotación de rodillas de izquierda a derecha y viceversa. Duración 20 segundos al mismo tiempo. 15 segundos con cada rodilla. 3) Piernas (Gemelos) en esta posición llevar la cadera hacia la pierna flexionada. Duración 20 segundos con cada pierna. 4) Piernas (gemelos isquiotibiales). En esta posición toca con las manos los pies y después elevar el tronco. Duración 15- 20 segundo aprox. 5) Piernas (gemelos-isquiotibiales). En esta posición llevar el tronco sobre la pierna apoyada en el obstáculo. Duración 20- 25 segundos con cada pierna. 6) Tobillos Sentados en esta posición, mover los tobillos en todas las direcciones. Duración 20 segundos con cada pierna.</p>
<p><b>Tiempo:</b> 10 minutos. <b>Repeticiones:</b> 8 Rep. <b>Métodos:</b> Verbal explicativa, ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Desarrollo.</b></p> <p>- Siempre para explicar un paso se marchará primero. Se realizará cada paso de baile acorde con la música editada, de forma tal que la clase quede motivada y variada.</p> <p>a) Paso baile mambo. b) Paso baile Salsa. c) Paso baile Merengue. d) Paso baile Rumba. e) Paso baile Cumbia. f) Paso baile Conga. g) Paso baile Casino. h) Paso baile Zamba. i) Paso baile Tango. j) Paso baile Chachachá. k) Paso baile flamenco. l) Paso baile Bachata. m) Paso baile Reguetón</p> <p>1) Toma de pulso en 6 seg. 2) Bajar el ritmo cardiaco. 3) sentadilla 4x15 Rep. (Piernas separada en proyección con la anchura de los hombros). 4) Aductores 4x15 Rep. (Piernas separadas con la punta de los pies hacia afuera). 5) Hop 4x10 Rep. (Pararse en las puntas de los pies).</p>
<p><b>Tiempo:</b> 35min y para bajar el ritmo 10 minutos. <b>Repetición:</b> no se recomienda  <b>Métodos:</b> Estilo libre, métodos de prog. Lineal. Y en la recomendación ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Cierre</b></p> <p>1) Ejercicios de relajación (acompañado de música, ejercicios de Inspiración y espiración. 2) Toma de pulso en 6 segundos. 3) Asignación o despedidas y aplausos.</p>
<p><b>Tiempo:</b> de 4 a 7 minutos. <b>Repetición:</b> no se presenta. <b>Métodos:</b> verbal. <b>Organización:</b> dispersos.</p>

**3). Contenido:** desarrollo el sistema cardiovascular, así como la fuerza de brazos. - Contribución a la integración social.

Actividades.

**Inicio.**

1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera hecho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO
Camino suave con los brazos y piernas adelante		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adentro y afuera.		Camino elevando piernas.	
Camino elevando el torso a cada tercer paso.		Trote elevando rodillas.		Trote elevando talones al grito.		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás.	
Me despierto laboralmente haciendo de más.		Corro en zig-zag.		Trote o corro en zig-zag por sobre las compañeras.		Realizo skipping en el juego y de salida.	
Contra sobre compañeros, lumbros.		Trote y subir escalas.		Day salto y salto en semiflexión.		Salto en el poste a brazos y piernas.	

**Tiempo:** 10 minutos. **Repeticiones:** 8 Rep. **Métodos:** Verbal explicativa, ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos.

**Desarrollo.**

-Siempre para explicar un ejercicio o paso se marchará primero y no todos los pasos se harán por el mismo lado, solo lo que el instructor considere conveniente y la música acorde con los ejercicios.

a) Paso toque afuera-paso toque adentro. b) Paso cruzado a la derecha + paso cruzado a la izquierda. c) Paso L. d) Paso jumping Jack de frente y de espalda al instructor. e) Paso V derecha e izquierda. f) Paso hop. g) Paso toque adentro.

1) Toma de pulso en 6 segundos. 2) Bajar el ritmo cardiaco. 3) trabajo localizado de brazos. 4) Bíceps alternado, utilizando pote de refresco 3 x 15 repeticiones desde la posición de pie. 5) Bíceps simultáneo, utilizando pote de refresco 3 x 15 repeticiones desde la posición de pie. 6) Tríceps básico, utilizando pote de refresco 3 x 15 repeticiones desde la posición de pie. 7) Tríceps básico, utilizando liga 3 x 15 repeticiones desde la posición de pie. 8) Trapecio y hombros, utilizando liga 3 x 15 repeticiones desde la posición de pie.

**Tiempo:** 35min y para bajar el ritmo 10 minutos. **Repetición:** no se recomienda **Métodos:** Estilo libre, combinaciones. Y en la recomendación ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos

**Cierre**

1) Ejercicios de recuperación (acompañado de música, ejercicios de Inspiración y espiración. 2) Toma de pulso en 6 segundos. 3) Asignación o despedidas y aplausos.

**Tiempo:** de 4 a 7 minutos. **Repetición:** no se presenta. **Métodos:** verbal. **Organización:** dispersos

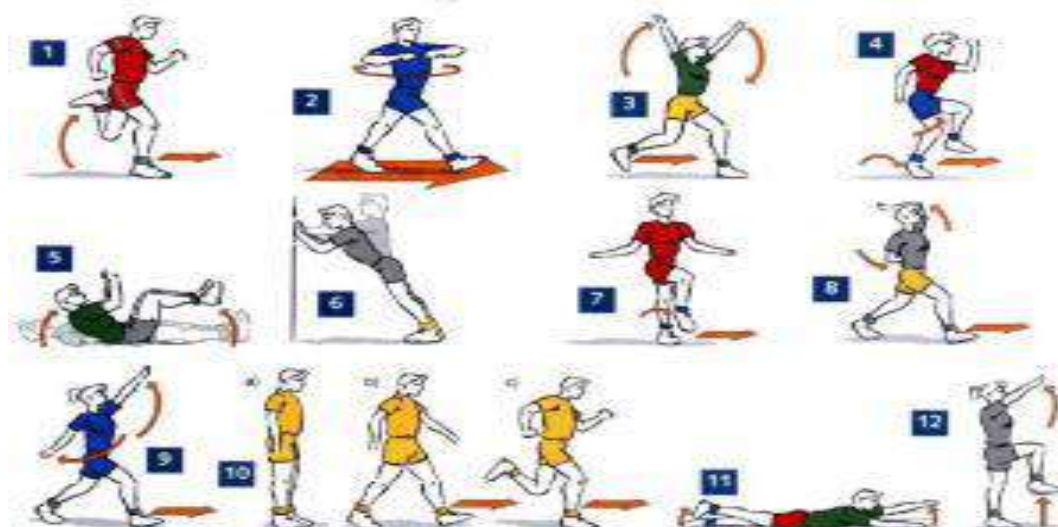


- 4) **Contenido:** Trabajo cardiovascular moderado mediante la práctica de ejercicios físicos utilizando el Step.- Enseñanza de la coreografía de ejercicios variados. - Mostrar disciplina y responsabilidad dentro del grupo.

Actividades.

**Inicio.**

1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Ejercicios de activación o calentamiento.



**Tiempo:** 10 minutos. **Repeticiones:** 8 Rep. **Métodos:** Verbal explicativa demostrativos, ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos

**Desarrollo.**

1) Siempre para explicar un ejercicio o paso se marchará primero y los pasos se harán por ambos lado, solo que el instructor considere conveniente y la música acorde con los ejercicios. 2) Subir y bajar el step por la derecha. 3) Paso cruzado por la derecha 1 + 2. 4) Paso L derecha 1 + 2+ 3. 5) Chute adelante con pierna derecha 1 + 2 + 3 + 4. 6) Paso 1 por la izquierda 1+2+3+4+5. 7) Paso 2 por la izquierda 1+2+3+4+5+6. 8) Paso 3 por la izquierda 1+2+3+4+5+6+7. 9) Paso 4 por la izquierda 1+2+3+4+5+6+7+8. 10) La coreografía se repite hasta que los participantes dominen por ambos lados. 11) Toma de pulso en 6 segundos. 12) Bajar el ritmo cardiaco.

13) Gimnasia localizada: Cuerda en el lugar 3 x 30 segundo baile, 10 saltos, 10 semicucullas, se descansa 1 minuto. Abdominales 4 x 20 Rep.


**Tiempo:** 30min. **Repetición:** no se recomienda. **Métodos:** Encadenado por adicción. Y en la recomendación ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos

**Cierre**

1) Trabajo de enfriamiento. 2) acompañado de música y acostado realizar ejercicios de Inspiración y espiración. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Asignación o despedidas y aplausos.

**Tiempo:** de 4 a 7 minutos. **Repetición:** no se presenta. **Métodos:** estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos.

<p><b>5. Contenido:</b> - Desarrollo el sistema cardio-respiratorio mediante ejercicios variados de defensa personal. Contribución a la integración social en la comunidad.</p>
<p>Actividades.</p>
<p><b>Inicio.</b>  1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Ejercicios de activación o calentamiento</p>
<p>Diagrama de 19 ejercicios de calentamiento numerados del 1 al 19, cada uno con una descripción de tiempo o repeticiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1: 30 seg. cada pierna</li> <li>2: 15 seg. cada pierna</li> <li>3: 20 seg. cada pierna</li> <li>4: 30 seg.</li> <li>5: 20 seg. cada pierna</li> <li>6: 20 seg. cada pierna</li> <li>7: 30 seg.</li> <li>8: 15 veces en cada dirección</li> <li>9: 30 seg.</li> <li>10: 30 seg.</li> <li>11: 15 seg. cada lado</li> <li>12: 30 seg. cada pierna</li> <li>13: 30 seg. cada pierna</li> <li>14: 20 seg. cada pierna</li> <li>15: 3 veces 5 seg. cada una</li> <li>16: 60 seg.</li> <li>17: 25 seg. cada lado</li> <li>18: 15 seg. cada brazo</li> <li>19: 20 seg.</li> </ul>
<p><b>Tiempo:</b> 10 minutos. <b>Repeticiones:</b> 8 Rep. <b>Métodos:</b> Verbal explicativa demostrativos, ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Desarrollo.</b>  1) Siempre para explicar un ejercicio o paso se marchará primero y los pasos se harán por ambos lado, solo que el instructor considere conveniente y la música acorde con los ejercicios. 2) Posición de combate, se realiza movimiento de brazos de jab de derecha y se vuelve a la posición inicial. 3) El ejercicio anterior solo que se defiende levantando la rodilla 1+2. 4) Paso cruzado derecha y patada lateral derecha. 5) Paso cruzado izquierda y patada lateral izquierda 3+4. 6) Chute con pierna derecha. 7) Chute con pierna izquierda 5+6. 8) Bajar el ritmo cardiaco.  9) Gimnasia localizada: Elevación pateo lateral 3t x 20 Rep.  Posición de combate realizar ataque y defensa al ritmo de la música 3t x 20 Rep.  Posición de abductores realizar movimiento de golpeo al ritmo de la música 3t x 20 Rep.</p>
<p><b>Tiempo:</b> 35 min y 10 la gimnasia. <b>Repetición:</b> no se recomienda. <b>Métodos:</b> Estilo libre y combinaciones. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Cierre</b>  1) Trabajo de enfriamiento. 2) Acompañado de música realizar ejercicios de Inspiración y espiración. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Asignación o despedidas y aplausos.</p>
<p><b>Tiempo:</b> de 4 a 7 minutos. <b>Repetición:</b> no se presenta. <b>Métodos:</b> Verbal. <b>Organización:</b> dispersos.</p>

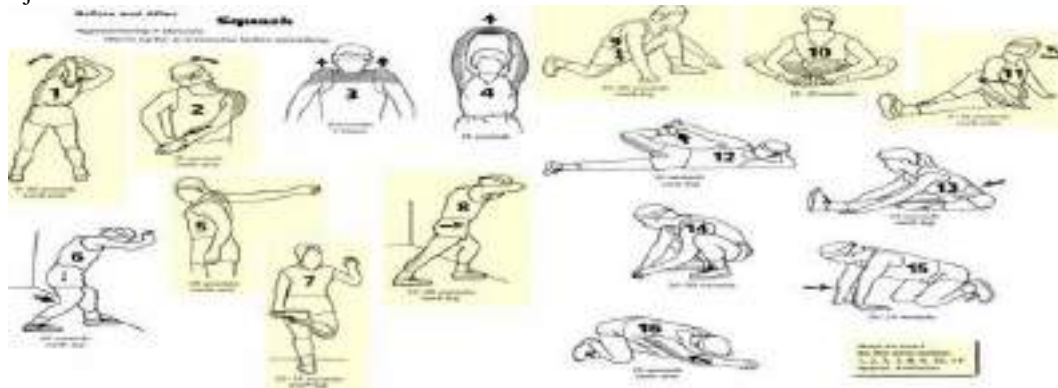
<p><b>6) Contenido:</b> Desarrollo el sistema cardiovascular, pulmonar y psicofísico general. Contribución a la integración social.</p>
<p>Actividades.</p>
<p><b>Inicio.</b>  1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Ejercicios de activación o calentamiento</p> 
<p><b>Tiempo:</b> de 7 a 10 minutos. <b>Repeticiones:</b> 8 Rep. <b>Métodos:</b> Verbal explicativa, ejercicios estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Desarrollo.</b>  -1) Siempre para explicar un ejercicio o paso se marchará primero y los pasos se harán por ambos lado, solo que el instructor considere conveniente y la música acorde con los ejercicios. 2) Marcha. 3) Paso cruzado D. 4) Cuatro V D. 5) Realizar los ejercicios seguido 1 + 2 + 3. 6) Paso cruzado izquierda. 7) Realizar los ejercicios seguido 1 + 2 + 3 + 4. 8) Cuatro V I. 9) Realizar los ejercicios seguido 1 + 2 + 3 + 4 + 5. 10) Jumping Jack. 11) Realizar los ejercicios seguido 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6. 12) Realizar coreografía por ambos lado hasta que los participantes lo dominen. 13) Toma de pulso. 14) Gimnasia localizada: Cuerda en el lugar 3t x 30 segundo baile, 10 saltos, 10 semicucullas, se descansa 1 minuto. Abdominales 4t x 20 Rep.</p>
<p><b>Tiempo:</b> 35 min aproximadamente, a cada set de ejercicios se puede dar un descanso. Esto dependiendo de las necesidades de los participantes. <b>Repetición:</b> no se recomienda. <b>Métodos:</b> Estilo de coreografía, encadenado por adicción. Y en la recomendación ejercicios estrictamente reglamentados.  <b>Organización:</b> dispersos</p>
<p><b>Cierre</b>  1) Trabajo de enfriamiento. 2) Acompañado de música, realizar ejercicios de Inspiración y espiración. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Asignación o despedidas y aplausos.</p>
<p><b>Tiempo:</b> de 4 a 7 minutos. <b>Repetición:</b> no se presenta. <b>Métodos:</b> estrictamente reglamentados. <b>Organización:</b> dispersos.</p>

- 7. Contenido:** - Desarrollo del sistema cardiovascular, pulmonar y psicofísico general a través del circuito de entrenamiento acorde a los participantes. Contribución a la integración social en la comunidad.

Actividades.

**Inicio.**

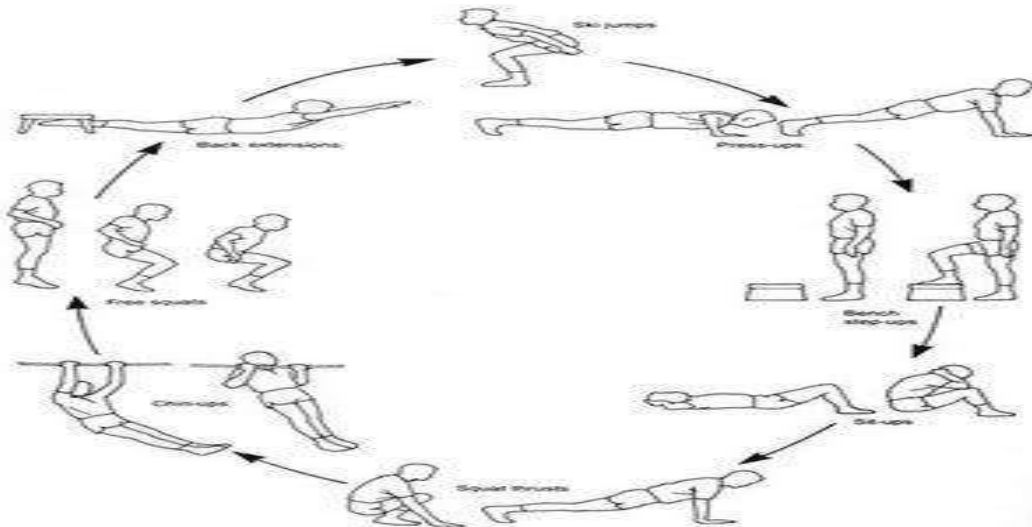
- 1) Organización y presentación. 2) Información de los objetivos. 3) Toma de pulso en 6 segundos. 4) Ejercicios de activación o calentamiento



**Tiempo:** de 7 a 10 minutos. **Repeticiones:** 8 Rep. **Métodos:** Verbal explicativa, ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos

**Desarrollo.**

- 1) Para este tipo de clases se seleccionan las estaciones y acompañado de la música acorde con los ejercicios.



-En este tipo de trabajo siempre se gira en sentido a la aguja del reloj y para cada estación se distribuirá equitativamente dependiendo del número de participantes. En el tiempo de descanso entre estaciones, se hará ejercicios de calentamiento para generar un descanso activo. Considerando el estilo libre.

- 2) Toma de pulso. 3) Trabajo localizado: Laterales 20 repeticiones de cada lado, Tuit 20 repeticiones de cada lado.

**Tiempo:** 35 min. Aproximadamente y 5 min. En trabajo localizado. **Métodos:** Estilo libre, progresión lineal. Y ejercicios estrictamente reglamentados. **Organización:** dispersos

**Cierre**

- 1) Trabajo de relajación acompañado de música, realizar ejercicios de Inspiración y espiración. 2) Toma de pulso en 6 segundos. 3) Asignación o despedidas y aplausos.

**Tiempo:** de 4 a 7 minutos. **Repeticion:** no se presenta. **Métodos:** verbal. **Organización:** dispersos.

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación y el procesamiento estadístico de los mismos, nos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

- ✚ Se evidencio que un ochenta y dos por ciento (82%) de los habitantes tienen la necesidad de participar en actividades en su comunidad, debido a que se demostró que están dispuestos a unirse para participar en actividades físicas dentro de la misma. Por lo tanto, se necesita planificar actividades en conjunto y bien organizadas, ya que se requiere un empuje, donde participen toda la comunidad.
- ✚ En relación a la factibilidad, se puede decir, que si tiene buena perspectiva, porque se observó que más del setenta y cuatro por ciento (74%) de la población les gustaría participar en clase de bailoterapia como herramienta de integración social en la comunidad Villa del pilar. Esto indica que si se puede incluir la bailoterapia como una técnica nueva que propone a las personas una alternativa novedosa para sentirse mejor ya que combina movimientos aeróbicos con típicos pasos de baile y que puede mejorar la sociabilidad de quien la practica, porque la misma se realiza en grupo y justamente requiere de intensa interacción social.
- ✚ La revisión bibliográfica permitió que la propuesta obtenga un mayor significado desde el punto de vista social, porque radica fundamentalmente en la elaboración y ejecución de un conjunto de acciones para promover la integración social a través de un plan de ejercicios apoyado en la bailoterapia., que permita un elevado bienestar y un mejoramiento de su salud en la

comunidad, además ofrecer una mayor opción para que las personas puedan disfrutar de su tiempo libre de forma sana, sin recurrir a falsos juicios recreacionales.

### **Recomendaciones**

Sobre la base de las conclusiones anteriores, se señalan las siguientes recomendaciones:

- ✚ Los organismos competentes del Municipio Araure o el Instituto regional de Deporte del Estado Portuguesa, deben planificar actividades físicas recreativas con el objetivo de cubrir las necesidades de bienestar social y salud en las comunidades.
- ✚ Cumplir con los requerimientos y ajustes establecidos como sustento bibliográfico a otras investigaciones para la aplicación en otras edades.
- ✚ Poner la propuesta en manos de los directivos del Instituto regional de Deporte del Estado Portuguesa e instructores del municipio de Araure, en aras de su generalización en ese territorio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aima, T (2005) **Danza Terapia**.www. epactualmagazine.com
- Ander Egg, E (1982). **Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad**, Ed. Ateneo, México.
- Ander Egg, E (1995). **Diccionario de Trabajo Social**. Ed. Lumen, Argentina.
- Arias, F. (2006). **El Proyecto de Investigación, Introducción a la metodología Científica**. 5ta Edición. Editorial Episteme.
- Arias, H. (1995.): **La comunidad y su estudio**. Ciudad Habana .Editorial Pueblo y Educación.
- Avella L, (2004). Manual de Gestión Comunitaria. Confecámaras Bogotá, Colección Emprendimiento y Resolución de Conflictos Colombia.
- Ballestrini, M. (1997). **Como se elabora el proyecto de investigación**. Consultores y Asociados. Caracas – Venezuela.
- Balmaseda, B. (2007) **La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad**. belkisalbelay@infomed.sld.cu
- Belmonte, G. (1995) **Propuesta de animación y recreación para los trabajadores de la enseñanza en el Hotel Valle Grande IPASME**. Trabajo de Grado de Maestría no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas. Venezuela.
- Chace. M (s/f) **Asociación de Danza Movimiento**. Terapia Española.com
- Chávez, A. (2006). **Metodología de la Investigación**. Editorial primavera. Argentina.
- Colectivo de Autores (2013). **Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina**. Plan Nacional Argentina Saludable. Estrategia Nacional De Prevención Y Control De Enfermedades Crónicas No Transmisibles. República de Argentina. Ministerio de Salud de la Nación
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) **Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela**, 6.890 (Extraordinario) diciembre 30, 1999.
- Díaz. D (2013) **“La Bailoterapia en el Estado Anímico de los Adultos Mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaría de Baños de Agua Santa.”** Trabajo de Investigación Previa la Obtención del Grado Académico de Magister en Cultura

Física y Entrenamiento Deportivo. Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Centro De Estudios De Posgrado. Ambato-Ecuador.

Díaz.J, (2003), “**La Evaluación Formativa Como Instrumento De Aprendizaje En Educación Física**”.

Fernandez (2009), “**Enfoque integral** “, Editorial primavera. Argentina.

Gómez J. (1995). **Integración Sociolaboral del deficiente síquicos** Salamanca, Ed. Amaró.

Gómez R. y col. (2005) **Estilos y calidad de vida**. Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, N° 90, Noviembre de 2005. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Consultado el 12 de junio 2015.

González. M (2012) **Ejercicios de Bailoterapia para mejorar capacidades coordinativas**. Institución. Mined.

Henríquez, A y Paredes, A (2005) **Estrategias en la Relación Actividad física-comunidad**. Barcelona, España: Sepúlveda.

Hernández, R. y Otros (2003). **Metodología de la investigación**, interamericana México.

Hernández y otros (2006). **Metodología de la Investigación**. México Editorial Mc. Graw Hill.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) **Metodología de la investigación**. 4ta edición. Mc Graw Hill. Interamericana. México.

Idelmis, E, y otros (2010). **Actividades de bailoterapia sustentada en bailes cubanos**, PHINNEY YISEL Apian.

Kisnerman, N (1986) **Teoría y Práctica del trabajo Social**. Humanitas, Buenos Aires, Argentina.

Lafont, V (2000) **Cómo Montar una Escuela para Padres**. Buenos Aires: AIQUE.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad física y Educación Física (2011) **Gaceta Oficial**. N° 39.741. Extraordinario Agosto 23 2011.

Ley Orgánica de Educación (2009). **Gaceta Oficial de la República de Venezuela** 543(Extraordinario). Agosto 15 de 2009.

Ley Orgánica para la Protección del Niños, Niñas y Adolescentes (2007) **Gaceta Oficial** N° 5.859. Extraordinario Diciembre 10, 2007.



- Ley Orgánica de Régimen Municipal (1990), gaceta Oficial Extraordinaria.
- Manifiesto Mundial de la Educación Física (2000). **Importancia de la actividad física**. Congreso de educación física y deporte. Caracas-venezuela.
- Marchioni, M (1987). Planificación Social y Organización de la Comunidad. Alternativas Avanzadas a la crisis. Ed. Popular, S.A., Madrid, España.
- Mazorra R (1988). **Actividad física y salud**. La Habana: Científico-Técnica.
- Milleno citado por PHAIL, E (1999). **El tiempo libre y la Autonomía: Una propuesta**.1999
- Miranda, J. (1998): **Nueva concepción del Deporte Participativo en el Consejo Popular II de Camajuaní**. Diplomado de Gerencia Deportiva. Villa Clara. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Moreno, P (2013), **La Gran Bailoterapia: Salud, Diversión y Relax**. Revista digital.
- Navarro. D. (2005) **Gimnasia Aerobia**. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Ortega, R. y Pujol, A. (1997) **Estilos de vida saludables: actividad física**. Programa Roche de actualización en cardiología. Madrid, Ediciones Ergón, S.A.
- Pérez, L y otros (2009). **La bailoterapia, una opción para el control de la hipertensión**. S/E.
- Porzercanski, T (1983). **Desarrollo de la comunidad y subculturas**. Ed. Humanitas, Buenos Aires, Argentina.
- Rodríguez, A. (1999) **La Escuela Nueva**. En: Colectivo de autores. Tendencias Pedagógicas contemporáneas. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Rodríguez (2015), **Ejercicio Físico**. . Humanitas, Buenos Aires, Argentina.
- Rodríguez, A. (2007). **Metodología para la investigación cualitativa desde los nuevos ejes paradigmáticos**. Editores Naval.
- Rodríguez J (2013). **Plan de actividades para incrementar la participación de las mujeres de la edad adulta a la bailoterapia en jardín levante del estado Bolívar**. Universidad De Ciencias De La Cultura Física Y El Deporte. Maestría Actividad Física En La Comunidad. Enero 2013 Edo Bolívar-Venezuela.
- Rodríguez y León (20010), **Integración Social**. Buenos Aires, Argentina
- Ruiz, C. (1998). **Instrumentos de investigación educativa**. Barquisimeto. CIDEG C.A.

- Ruiz, L. (1994) **Deporte y Aprendizaje**: Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid, Editorial Visor.
- Sámper, D. (2004) **Bases para la enseñanza del Aerobic. Aspectos y recursos didácticos en el proceso de enseñanza**. Madrid, Editorial Gymnos.
- Solórzano, J (2000) **Educación para la salud**. Ediciones Pirámide SA.
- Tamayo, M. (2009). **El Proceso de la Investigación Científica** 3ª Ed. México Ed. Limusa S.A.
- Universidad Nacional Experimental Libertador (2002). **Manual para la elaboración de Trabajo de Grado, Maestría y Doctorado**. Editorial Educere. Barquisimeto.
- Vigotsky L. (1978), **La teoría del Constructivismo Social**. 2º Edición.
- Ware, C (1986). **Estudio de la Comunidad**. Humanitas, Buenos Aires, Argentina.
- www. Edured.com, “consultada en Febrero 2016”, **la Bailoterapia**.
- Yáñez, K, (2010) “**La Actividad Física que se realiza en el Barrio Pilanqui del “Bev” de la Ciudad de Ibarra de 06h00 a 08h00 Año 2010**”. Trabajo de grado previo a la obtención del título en la especialidad educación física. Universidad Técnica del Norte. Ecuador-Ibarra, 2010.
- Zabaleta, A. y Olivera, L. (2007). **Programa Actividad Física para la Salud LUZ – Comunidades, Una Estrategia de Intervención Comunitaria y Bienestar Social**. Ponencia presentada en el II Seminario de Extensión. Universidad del Zulia, Maracaibo.

## **ANEXOS**



La Universidad que Siembra

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS LLANOS  
OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"  
VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ÁREA DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Anexo (A)**

Con la finalidad de recabar información referente a un trabajo de grado, el cual lleva por Título **“Bailoterapia como Herramienta de Integración Social en la Comunidad de Villas del Pilar del Municipio Araure Estado Portuguesa”**. Se presenta un cuestionario, con 18 ítems. La información suministrada será confidencial, por lo que se le sugiere ser objetivo al momento de seleccionar la respuesta que considere correcta, esto debido a que de ello depende Promover la integración social a través de un plan de ejercicios apoyado en la bailoterapia, en la comunidad de villas del pilar Municipio Araure estado portuguesa.

Gracias por su colaboración.

Atentamente,

**Licda. Emiliana Yubizay Arévalo Melo**

## CUESTIONARIO

A continuación se presenta doce (18) ítems, las cuáles usted marcará con una (X) de acuerdo a la que considere su alternativa de respuesta. Siempre (S), Casi Siempre (CS) y Nunca (N)

Instrucciones:

- a) Seleccionar una respuesta por cada ítem.
- b) Tratar de responder todas las preguntas.
- c) Se le agradece no firmar el instrumento.

N° Ítems	Enunciado	Alternativa de respuesta		
		S	CS	N
01	¿Participas en reuniones y fiestas como actividad social?			
02	¿Cree que la comunidad se une para realizar alguna actividad?			
03	¿Participas en alguna actividad física dentro de la comunidad?			
04	¿Te gustaría participar en actividades físicas dentro de la comunidad?			
05	¿Has participado en clase de bailoterapia?			
06	¿Te gustaría participar en clase de bailoterapia como forma de integración social en la comunidad?			
07	¿Considera que la bailoterapia como actividad física, ayuda a las relaciones sociales?			
08	¿Cree que la bailoterapia logra beneficios positivos para mantenerse en forma en cualquier edad?			
09	¿Consideras que es importante la recreación para liberar stress y divertirse?			
10	¿Consideras que la bailoterapia combate ciertos hábitos negativos como la obesidad. Otros?			
11	¿Consideras que llevar una vida sedentaria influye en las enfermedades y a la muerte prematura?			
12	¿Considera que la falta de actividad física interviene en el cansancio, desánimo y poca autoestima?			
13	¿Cree que la integración ayuda a las personas a tener contacto con su medio ambiente y adaptarse a la sociedad?			
14	¿Consideras que la integración social como proceso debe comenzar en edades temprana hasta la adultez?			
15	¿Consideras que la comunidad juega un papel importante para resolver los problemas en su entorno?			
16	¿Consideras interesante que debe existir una relación entre comunidad y actividad física (bailoterapia)?			
17	¿Cree que la palabra comunidad se refiere a su delimitación geográfica e influencia en los factores físicos y sociales?			
18	¿Consideras que los elementos geográficos, social, socio psicológicos y direccional son aspectos importantes en cada comunidad?			



**VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA  
ESTADO PORTUGUESA  
COORDINACIÓN ÁREA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Anexo (B)**

Validación del Instrumento

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de dato a ser aplicados en el estudio denominado Título **“Bailoterapia como Herramienta de Integración Social en la Comunidad de Villas del Pilar del Municipio Araure Estado Portuguesa”**. Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con el objetivo, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes.

Atentamente,

**Emiliana Yubizay Arévalo Melo**

1. Pertinencia de las preguntas con el objetivo:

Suficiente: \_\_\_\_ Medianamente Suficiente: \_\_\_\_ Insuficiente: \_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

2. Pertinencia de las preguntas con la(s) Variable(s):

Suficiente: \_\_\_\_ Medianamente Suficiente: \_\_\_\_ Insuficiente: \_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

3. Pertinencia de las preguntas con las dimensiones:

Suficiente: \_\_\_\_ Medianamente Suficiente: \_\_\_\_ Insuficiente: \_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

4. Pertinencia de las preguntas con los indicadores:

Suficiente: \_\_\_\_ Medianamente Suficiente: \_\_\_\_ Insuficiente: \_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

5. Redacción de las preguntas:

Suficiente: \_\_\_\_ Medianamente Suficiente: \_\_\_\_ Insuficiente: \_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

A continuación se le presenta los ítems

Ítems	Dejar	Modificar	Eliminar	Incluir otra pregunta	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					